

Trabajo Fin de Grado

Análisis sobre la utilización de redes sociales en jóvenes y adolescentes de Aragón.

Analysis on the use of social networks in young people and adolescents in Aragón.

Autor/es

Laura Cucalón Estrada

Director/es

Bárbara Oliván Blázquez

Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

Grado de Trabajo Social

2018-2019

CONTENIDO

RESUMEN/ ABSTRACT	1
1.INTRODUCCIÓN	2
1.1 JUSTIFICACIÓN	3
2.OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	4
3.CONCEPTUALIZACIÓN TEÓRICA	5
3.1 ¿QUÉ SON LAS REDES SOCIALES (RR. SS)? WEB 2.0	5
3.2 CARACTERÍSTICAS Y TIPOS DE REDES SOCIALES	6
3.3 LAS REDES SOCIALES EN LA ÉPOCA ACTUAL	7
3.4 PRINCIPALES USOS QUE HACEN LOS JÓVENES DE LAS REDES SOCIALES	9
3.5 VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES COMO FORMA DE COMUNICACIÓN.	10
3.6 PROBLEMÁTICAS O IMPACTOS NEGATIVOS QUE PUEDEN GENERAR LAS REDES SOCIALES	12
3.6.1 Problemáticas psicosociales y a nivel de salud	12
Violencia de Género y Violencia de Pareja en las Redes Sociales	12
Ciberacoso y Cyberbullying	13
Ciberacoso sexual, Sexting y Grooming en las redes sociales	15
Exclusión Social y Marginación.	16
Discriminación en las redes sociales	16
Trastorno de Ansiedad y Depresión	17
TDHA (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)	17
Trastornos Del Sueño	17
Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)	18
Adicción y Dependencia a Internet y las Redes Sociales	19
3.7 IMPACTOS POSITIVOS	21
4 METODOLOGÍA	22
5 ANÁLISIS DE RESULTADOS	25
5.1 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA MUESTRA	25
5.2 COMPARACIÓN POR SEXO	32
5.3 COMPARACIÓN POR EDAD	34
6 CONCLUSIONES	36
BIBLIOGRAFÍA	42
ANEXOS	46

RESUMEN

En la sociedad actual, las redes sociales se han convertido en uno de los medios más importantes para la comunicación y socialización entre las personas. La utilización de estas plataformas ha supuesto numerosas ventajas y facilidades, pero también conlleva diversos riesgos que pueden afectar al bienestar emocional, mental y social de las personas. Los jóvenes y adolescentes son los que más utilizan las redes sociales, y por tanto, los que más riesgos pueden sufrir. El presente trabajo de investigación pretende analizar la frecuencia y el modo en el que se están utilizando las redes sociales, así como el impacto socioemocional que está generando y la percepción que tienen los propios jóvenes de esta utilización, con el objetivo de obtener unos resultados que demuestren la dependencia actual que existe, los riesgos potenciales que conllevan y la forma en la que el trabajo social puede intervenir.

ABSTRACT

In the current social environment, social networks have become one of the most important means of communication and socialization among the population. The use of such platforms comes with many advantages, but also comes with great risks associated with emotional, mental and social well-being. The main user bases of these social networks are young people and teenagers, and therefore, these who demographics have a greater chance of suffering from the aforementioned risks. Current investigations intend to analyze the frequency and use of social networks, as well as the social and emotional impact and the perception young users have of social networks. The goal is to obtain results that demonstrate the current dependence that exists, the potential risks and how social workers can help those affected.

Palabras Clave: juventud, adolescencia, dependencia redes sociales, impacto.

Keywords: Young people, adolescence, social networks, dependence, impact.

1. INTRODUCCIÓN

Diversos autores y teorías a lo largo del tiempo han intentado explicar la manera en que los seres humanos nos relacionamos entre sí.

Prevosti M, A. (2011) explicando la naturaleza humana según Aristóteles, expone que una de las características más importantes del hombre es su carácter social: “el hombre es un ser social por naturaleza”. Esto significa que necesitamos al resto de individuos y a la sociedad para sobrevivir.

La forma de comunicación entre los seres humanos ha cambiado a lo largo de la historia, desarrollándose en gran medida con la llegada de las nuevas tecnologías permitiendo que la comunicación a distancia se produjera de forma instantánea e inmediata, como si de una conversación cara a cara se tratara.

La época actual es considerada como la era digital y de la información dominada por Internet, como expone Pérez, G.A. (2013). Esta época se caracteriza, tal y como explica Castell, M. (2001), por la incorporación de internet como parte de nuestra vida cotidiana.

Desde su creación, los seres humanos hemos podido relacionarnos a través de diversos dispositivos como los ordenadores, las Tablet o el teléfono móvil en cualquier momento.

¿Significa esto que los seres humanos hemos dejado de relacionarnos cara a cara? No, puesto que combinamos la comunicación directa e indirecta, pudiendo conversar de manera instantánea incluso cuando estamos solos.

Pese a que esta forma de interacción nos ha permitido satisfacer muchas necesidades y proporcionarnos muchas ventajas, también puede influir negativamente en el propio individuo. Comunicarnos a distancia a través de una pantalla hace que no podamos transmitir a los demás las emociones reales que estamos sintiendo en ese momento o si algo es verdad o mentira. Puede crear una seguridad y confianza en nosotros mismos tras las pantallas, pero sentirnos desprotegidos a la hora de relacionarnos directamente con los demás.

Como expone Ramírez, P. (2014) la comunicación a través de las redes sociales puede provocar grandes inconvenientes: marginación, engaño, cobardía, falsa seguridad, impaciencia, adicción, intimidación y acoso, etc. Por ello sería necesario reflexionar sobre cómo pueda estar influyendo en el bienestar de todos nosotros, conocer los aspectos que puedan perjudicarlo y de esta forma llevar a cabo las intervenciones sociales, psicológicas y educativas necesarias para prevenirlo.

1.1 JUSTIFICACIÓN

La presente investigación pretende dar a conocer la realidad en la que vivimos actualmente en relación al uso e impacto de las redes sociales, siendo uno de los medios de comunicación que más utilizamos para relacionarnos.

La principal motivación a la hora de realizar esta investigación ha sido reflexionar acerca de que la mayor parte de la población utilizamos las redes sociales sin haber recibido una “educación en las redes”, sin ser conscientes de que traen consigo, además de ventajas y oportunidades, muchos peligros en función del uso que se haga de ellas. Además, se puede observar que hay personas que están creando grandes vínculos de dependencia hacia ellas, dando lugar a otro tipo de adicción.

Según García, C. (2019) citando a la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA, 2019), el 5% de los adolescentes españoles sufre depresión y entre un 10% y un 20% presenta problemas de ansiedad. Todo ello puede tener relación con varios factores psicosociales que influyen en su día a día, y por ello es conveniente estudiar la manera que tenemos de interaccionar con nuestro entorno para saber si esta forma de relación puede estar influyendo en nuestra percepción del mundo, en nuestra creación del “Yo” y ser por ello desencadenante de malestar emocional.

Como profesionales de la intervención social que velamos por el bienestar de la población en todo sus aspectos- tanto físico, mental, emocional y social - considero que sería necesario tener en cuenta estas nuevas formas de relación, con el objetivo de hacer labores de intervención y prevención, además de sensibilizar, visibilizar y reflexionar sobre lo que es la realidad y lo que no lo es.

Durante el trabajo se investigará cómo influye, qué efectos y qué impacto están teniendo las redes sociales en la población joven y adolescente que reside en Aragón, a través de un estudio exploratorio y descriptivo realizado mediante una búsqueda bibliográfica y mediante el análisis de cuestionarios de 200 jóvenes y adolescentes sobre la utilización de las redes sociales.

2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Por todo lo planteado anteriormente, se van a exponer los siguientes objetivos generales y específicos:

Objetivos generales:

- A. Conocer el impacto, dependencia y efectos socioemocionales que provocan las redes sociales virtuales al ser el medio de comunicación y socialización de los adolescentes y jóvenes

Objetivos específicos:

- A.1 Conocer el uso en la población joven de las redes sociales
- A.2 Averiguar cómo las redes sociales han cambiado nuestra forma de relacionarnos
- A.3 Conocer las ventajas e influencias positivas que tienen las redes sociales en los jóvenes
- A.4 Conocer los inconvenientes e influencias negativas de las redes sociales en los jóvenes
- A.5 Saber si existe diferencia entre sexos en el impacto socioemocional y dependencia a las redes sociales
- A.6 Analizar si existe diferencia en función de la edad, distinguiendo entre menores y mayores de edad.
- A.7 Dar constancia de la necesidad de la intervención social en el campo de las redes sociales

En cuanto a las hipótesis formuladas acerca de la investigación:

- Existe una gran dependencia a las redes sociales por parte de los adolescentes, por lo que les resulta muy difícil estar y relacionarse sin ellas
- Las redes sociales generan muchas más emociones negativas que positivas en los jóvenes
- A todo el mundo le preocupan los “Likes” y los “seguidores” que tiene en sus perfiles
- Las mujeres han sufrido más situaciones de riesgo por las redes sociales que los hombres
- La mayor parte de los jóvenes utilizan las redes sociales unas 3 horas al día
- Las redes sociales se utilizan principalmente para enterarnos de la vida de los demás
- Los que no utilizan redes sociales se sienten marginados

3. CONCEPTUALIZACIÓN TEÓRICA

3.1¿QUÉ SON LAS REDES SOCIALES (RR. SS)? WEB 2.0

En primer lugar, para comprender qué es una red social tenemos que tener en cuenta diversos conceptos.

Internet hace referencia a la red en la que reside toda la información. Es el conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas por todo el mundo. (Castell, 2001)

Por otro lado, uno de los servicios que ofrece Internet son las llamadas Webs (World Wide Web o www) que hacen referencia a un conjunto de documentos, enlaces o páginas web de diversos contenidos a las que se puede acceder utilizando un navegador como Google, Mozilla Firefox, etc. (Latorre, 2018)

Internet nació en 1966 y no ha dejado de evolucionar e irse perfeccionando del mismo modo que las diferentes versiones de la Web. En primer lugar, con la Web 1.0 únicamente se podía consumir contenido, explorar información a la que se podía acceder de forma unidireccional. Posteriormente con la llegada de la Web 2.0, conocida también como web social, se incorporó la opción que permitía interactuar entre las personas: foros, blogs, los comentarios y después las redes sociales. Esta web ha sido la que nos ha permitido compartir información entre unos individuos y otros y en la que seguimos inmersos la mayor parte de los consumidores. Esta versión está orientada a la interacción a través de redes sociales, creando contenido interactivo y visual estableciendo una forma de comunicación bidireccional. (Latorre, 2018)

Tal y como explican García, M. y Del Hoyo, M. (2013), con la aparición de estas redes sociales se marcó un antes y un después en la forma de comunicación e interacción humana. Las redes sociales nacieron a partir del desarrollo de las nuevas Tecnologías de la Información y Conocimiento (TIC), constituyendo “la sociedad red”. Según estas mismas autoras citando a Boyd y Ellison (2007), las redes sociales se tratarían de un servicio que ofrece internet y que permite a los usuarios crearse un perfil público o semipúblico, elaborar una lista de otros usuarios con los que se quiere interactuar y establecer conexión con ellos pudiendo explorar sus publicaciones. Por lo tanto, su primera función sería facilitar la comunicación entre las personas.

El término de red social se ha utilizado a lo largo de la historia en el ámbito de la sociología para referirse a las relaciones y vínculos que crean unas personas con otras. Desglosando este término, Castell, M. (2001) explica que una **red** es “un conjunto de nodos interconectados”. Las redes son una forma muy antigua de explicar las relaciones de la actividad humana pero actualmente estas redes se han ampliado en gran medida al convertirse en redes de información impulsadas por Internet. Los sociólogos definen la red social como “una red de lazos sociales que relaciona a personas que se identifican los unos con los otros”. Lo explican como un tejido invisible que se va creando cuando las personas entran en contacto. En la antigüedad no trascendía las fronteras y se creaba por el contacto cara a cara de los individuos, pero internet ha permitido esta opción alcanzando grandes distancias y superando las barreras del tiempo y el espacio. (Castell, 2001)

Por último, se añade el adjetivo “**social**” ya que se trata de los vínculos y relaciones que se crean entre las personas. Las redes están formadas por un conjunto de nodos o puntos clave y un conjunto de enlaces que conectan algunos o todos estos nodos, pudiendo ser personas, grupos e incluso países, conformando redes más sencillas o más complejas en función de todas aquellas relaciones que se establecen. Por este motivo, explican que vivimos en una “sociedad red” donde las interacciones cara a cara dejan de tener su antiguo significado y en su lugar cobran importancia los contactos que hacemos a través de nuestras redes sociales virtuales, siendo independientes de los espacios físicos. (Macionis y Plummer, 2011)

3.2 CARACTERÍSTICAS Y TIPOS DE REDES SOCIALES

Según Burgueño, P. F. (2009) las redes sociales se pueden clasificar fundamentalmente en dos tipos:

- **Analógicas o Redes sociales Off-Line:** hace referencia a todas aquellas relaciones sociales que se crean fuera de Internet, sin dispositivos electrónicos de por medio.
- **Digitales o Redes sociales On-Line:** son aquellas que tienen su origen y se desarrollan a través de medios electrónicos.

En nuestro caso, analizaremos las redes digitales On-line para comprender los posibles efectos positivos y negativos que pueden aportar.

Según el mismo autor estas redes digitales a su vez se clasifican de la siguiente forma según su **público, objetivos y temática:**

- **Redes Sociales Horizontales:** dirigidas a todo tipo de usuario y sin una temática definida. El objetivo es la interrelación general. Ejemplos: Facebook, Twitter
- **Redes Sociales Verticales:** el objetivo es establecer relaciones y conversaciones en torno a un interés concreto común. Dentro de esta categoría podemos encontrar según la temática:
 - **Profesionales:** generar relaciones profesionales entre los usuarios. Ejemplo: LinkedIn.
 - **De Ocio:** congrega a colectivos que desarrollan actividades de ocio, deporte, usuarios de videojuegos, música, fotografía, Ejemplo: Mi nube, Instagram, SoundCloud...
 - **Mixtas:** actividades tanto profesionales como personales. Ejemplo: Unience, Pide Cita.

Por otro lado Cajal, M. (2017) sigue con este mismo análisis y clasifica varios tipos de redes según el objeto para el que han sido creadas en:

- Redes generalistas: Facebook, Twitter
- Redes de contactos y citas: Meetic, Tinder
- Agregador de noticias: Reddit
- Turismo y viajes: Tripadvisor
- Redes sociales de salud y ejercicio: YouTube, Instagram, Pinterest
- Redes de Mensajería: WhatsApp, Facebook Messenger, Telegram
- Música: Spotify, SoundCloud

3.3 LAS REDES SOCIALES EN LA ÉPOCA ACTUAL

Según el estudio de IAB Spain (2018), son 25'5 millones de usuarios en España los que utilizan las redes sociales, suponiendo un 85% de usuarios comprendidos entre los 16 y 65 años.

Como explican, actualmente WhatsApp estaría sobresaliendo por primera vez por encima de Facebook representando un 85% de utilización sobre un 83% respectivamente. Según este mismo estudio, WhatsApp es la red social preferida por el conjunto de la población, seguida de Facebook y de Instagram posteriormente por ser una de las redes sociales más utilizadas por los jóvenes en nuestro país.

Por otro lado, Twitter es la red social con mayor tasa de abandono, siendo que años atrás se posicionaba en el segundo puesto después de Facebook. (IAB, 2018)

En cuanto al tiempo que invierten los usuarios actualmente, el mismo estudio refiere que el promedio de horas que las utilizan los usuarios españoles jóvenes es 1:10h distinguiéndose entre:

- Generación Z (comprendida entre los 16-24 años): usan con mayor frecuencia Instagram, WhatsApp y YouTube invirtiendo un promedio de 1:24h al día.
- Generación Millennial (comprendida entre los 25-38 años): prefieren WhatsApp y Facebook invirtiendo un promedio de 1:12h al día.

Los jóvenes pertenecientes a la Generación Z son los mayores consumidores de varias redes sociales al mismo tiempo, utilizando una media de 5'6 redes sociales a la vez. Las redes que más utilizan son Instagram, YouTube y WhatsApp, Spotify, Pinterest, Musicaly y Snapchat; siendo Facebook y WhatsApp más propia de la generación Millennial, y YouTube la más transversal a las dos generaciones. (IAB, 2018)

Imagen 1 Redes Sociales más utilizadas en España por edad y sexo

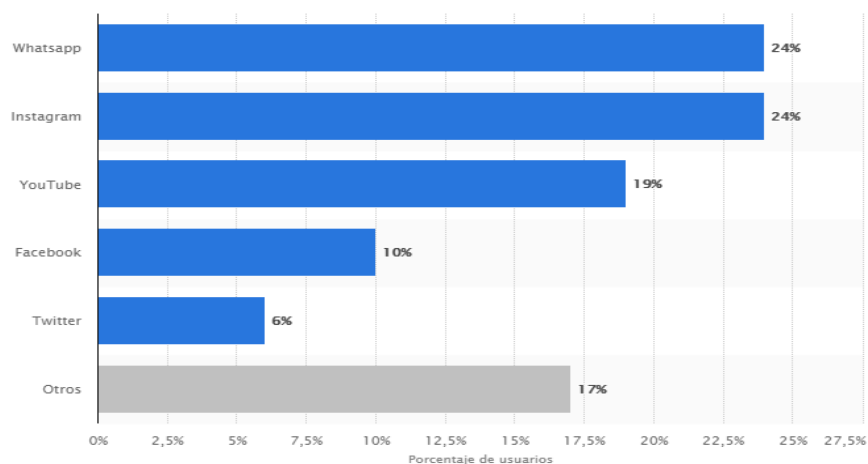


Fuente: IAB & Elogia (2018). Estudio Anual de Redes Sociales (2018) IX estudio anual de redes sociales.

Recuperado de <https://iabspain.es/estudio/infografia-de-las-redes-sociales-en-espana/>

Existen miles de redes sociales diferentes, pero para nuestra investigación nos centraremos en las redes sociales más utilizadas en España por los adolescentes y jóvenes, que según el portal de Estadística Statista de España son WhatsApp (24% de población joven que la utiliza) e Instagram (24%), seguidas de YouTube (19%), Otras redes (17%), Facebook (10%) y Twitter (6%) tal y como se muestra en la imagen 2.

Imagen 2. Redes sociales más utilizadas por los jóvenes en España



Fuente: Statista (2019) Recuperado de: <https://es.statista.com/estadisticas/873593/redes-sociales-preferidas-por-la-generacion-z-en-espana/>

3.4 PRINCIPALES USOS QUE HACEN LOS JÓVENES DE LAS REDES SOCIALES

Participar en las redes sociales se ha convertido en una de las actividades más populares entre los jóvenes, y la integración de Fumero y Espiritusanto diferentes herramientas como los chats, mensajería, contactos, fotografías y vídeos hacen que estas redes sociales contengan potencialmente todas las oportunidades y amenazas de Internet. (Fumero y Espiritusanto, 2012)

Reig, D. y Vílchez F.L (2013) refieren que la construcción de la propia identidad es la tarea más importante de la adolescencia. Cada vez se comparte más contenido sobre nuestra vida, y por tanto se va estrechando y borrando el límite entre la vida privada y la vida pública.

Como explican, una de las razones más importantes por las que los jóvenes utilizan las redes sociales es para relacionarse entre sí. Principalmente consiste en visualizar fotografías que comparten o que son compartidas por otros, comentar estas fotografías y dar opiniones. El conflicto viene cuando se hace un uso inadecuado de estas plataformas publicando fotografías personales que comprometen su intimidad, tipo de comunicación agresiva y la propia identidad “virtual” que crea la de sí misma.

Ligado a esto, según Reig, D. y Vílchez F.L (2013) además también se utilizan como pasatiempo. Los jóvenes están pasando muchos momentos del día, solos o en grupo, visualizando las publicaciones para entretenerse y no cuando realmente quieren conversar con alguien o informarse sobre algo. El problema no estaría en utilizarlas como una actividad de entretenimiento, sino en que la mayor parte del contenido que se visualiza no aporta ningún aprendizaje significativo siendo actividades para “perder el tiempo” o “*Hanging out*” como explican los autores. Se pasaría de utilizar las redes sociales como forma de comunicación, discusión, opinión, aprendizaje, creación, etc. al mero uso de utilizarlas para informarnos de la vida de los demás sin tener una necesidad real de saber esa información. Por tanto, se generan vínculos de dependencia y control involuntarios. Estas plataformas se visualizan alrededor de 1:27h al día y este tiempo invertido varía según el tipo de red social del que se trate: WhatsApp alrededor de 1:33h al día, Spotify 1:27h, YouTube 1:10h y Facebook e Instagram alrededor de 1h diaria. Además, este tiempo invertido no se consume de golpe, sino a lo largo del día pasando gran parte de él en estas plataformas y pudiendo alterar y perjudicar las horas de sueño. (Reig y Vílchez, 2013). Confirmando lo expuesto anteriormente, se muestra cómo el tipo de actividades más realizadas en las redes sociales por la generación Z (IAB Spain, 2018) son:

- Chatear y enviar mensajes privados y públicos a los contactos
- Ver vídeos y escuchar música
- Ver qué hacen el resto de los contactos
- Adquirir conocimiento
- Publicar contenido
- Seguir a Influencers
- Conocer a gente y hacer nuevos amigos
- Buscar trabajo
- Crear eventos

3.5 VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES COMO FORMA DE COMUNICACIÓN.

¿Cuáles son las características que ofrecen las redes sociales para estar cobrando tanta importancia en la relación de los jóvenes?

Siguiendo a Reig, D. y Vílchez F.L (2013) algunas de las opciones que facilitarían la comunicación en estas plataformas son:

- **Amplio círculo de contactos**

Es muy sencillo ampliar el círculo de contactos, ya que implica mucho menor esfuerzo que en la vida real. Las redes sociales permiten ampliar las amistades y empezar una relación al poner en común personas de entornos y aficiones similares. Por un lado, supone una ventaja para muchos jóvenes facilitando su integración y socialización, pero también es un riesgo potencial que depende del uso responsable que se haga de ellas. La opción establecida “por defecto” es tener un perfil público, permitiendo que todo aquel que quiera ver tus publicaciones pueda hacerlo. Una vez que vas indagando en el funcionamiento de la plataforma, puedes encontrar la opción de privatizar tu perfil para que sólo puedan visualizarlo los contactos a los que tu das permiso. Además, mucha gente teniendo un perfil privado acepta a desconocidos dándoles consentimiento para ver sus publicaciones sin ser conscientes de los riesgos que una fotografía, vídeo, etc. puede traer consigo. (Reig y Vílchez, 2013)

- **El anonimato**

Según Reig, D. y Vílchez F.L (2013) las redes sociales producen una sensación de anonimato y seguridad que favorecerían la expresión de su privacidad. Al estar detrás de una pantalla se actúa desde fuera, contribuyendo a crear “identidades virtuales” que no se corresponden exactamente con la realidad.

“La web como espacio de encuentro social/virtual aparece como el escenario en el que los jóvenes se presentan ante los otros —amigos, compañeros, familiares e incluso desconocidos— desde una personalidad digital —un perfil— [...] Esta presentación permite mostrar una imagen deseable de sí mismo desde la que se aspira a ser percibidos y a partir de la cual se reciben las respuestas de amigos y contactos, que permiten modificar y adecuar dicha imagen a cómo se quiere ser tratado”. (Cáceres, San Román Ruiz y Brandle, 2009, pág. 213)

Por el contrario, el anonimato también favorece mostrar multitud de opiniones o actuaciones en perjuicio de otros, y por ello existen leyes que regulan ciertos aspectos en cuanto a las publicaciones que vayan en contra de los Derechos Humanos y puedan perjudicar la dignidad de terceros como por ejemplo la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal y la Constitución Española de 1978 en su artículo 20.1; de igual forma que las políticas de cada red social.

- **Compartir**

Las redes sociales permiten compartir contenidos con las personas que te relacionas normalmente o a distancia, reforzando muchas de estas relaciones al seguir teniendo información de la otra persona. En cuanto a las relaciones frecuentes con círculos cercanos podríamos decir que se complementan e intensifican. Por otro lado, se habla de que la cultura del compartir que fomentarían las redes sociales se convierte en la cultura de “exhibir” según Deresiewicz (2009), citado por Vílchez y Reig (2013). Se publican contenidos privados, que dejan de serlo en ese momento dejando una huella digital de nosotros mismos. Lo que se comparte en un perfil con el objetivo de que sea visto por gente cercana, puede ser visto por otras personas, grupos organizados, empresas, etc. suponiendo riesgos para la propia persona. Incluso al enviar fotos a través de mensajes privados que únicamente puede ver la persona a la que se la envías, no se tiene la seguridad de que vaya a reenviarla, guardarla o “capturarla” y mandarla a otras personas que no tienen tu permiso. Uno mismo tiene el derecho de publicar contenido en el que salga él, pero no donde aparezcan terceros sin que se lo hayan autorizado. Del mismo modo, hay redes sociales que permiten realizar publicaciones durante un periodo de tiempo y posteriormente quedan eliminadas, pero en esas publicaciones puede verse lo que estás haciendo, cuándo, con quién, dónde, etc.

Tal y como explica Filippi, A. (2017), el problema está en no tener en cuenta las consecuencias que esa exposición de imagen puede traer por la necesidad desmesurada que tenemos todos, y más acentuado los jóvenes, de sentir aceptación por parte de los demás, buscando reconocimiento, popularidad, integración y la aceptación mediante el exhibicionismo en las redes. Cuánto más muestras sobre ti, más se hablará de ti.

Todo esto tiene que ver con la inclusión social que generan las redes sociales, contribuyendo a generarse vínculos de dependencia debido a:

- **Deseabilidad Social**

Lo que en un principio podía ser exclusivamente un medio de comunicación entre personas cercanas, se ha convertido en una competición por la aprobación. Todo este sistema está influyendo a nivel psicológico y social, ya que a todo el mundo le “gusta gustar” y sentirse integrado, quedando reflejado este “estatus adquirido de popularidad” a través de los Me gustas, las visualizaciones, los seguidores o los comentarios. Este hecho puede repercutir en el bienestar emocional, ocasionando frustraciones, infelicidad, envidia, celos etc. al compararse constantemente con otras personas y ver en ellos aspectos más deseables que los propios por la cantidad de “Likes” de sus publicaciones. Como explica Pérez, MJ. Labiano, M. & Brusasca, C. (2010), la Deseabilidad Social (DS) es una tendencia psicológica a auto atribuirse cualidades de personalidad que son socialmente deseables y rechazar aquellas que la sociedad, y por tanto uno mismo, considera indeseables.

- **Efecto FOMO**

El acrónimo FOMO viene del concepto de “*Fear of missing out*”, el miedo a perderse algo, que aplicado al ámbito de las redes sociales sería a quedar excluido y por tanto, fomentar el hecho de permanecer conectado en todo momento. Los que sufren el síndrome FOMO son personas que tienen la necesidad permanentemente de información, consultando compulsivamente su teléfono por miedo a perderse algún evento, a no enterarse de lo que sucede, miedo a no saber lo que otras personas están haciendo, o consultar el teléfono para ver si se tienen notificaciones. (Salabert, 2017). Como explica la autora, el deseo de enterarnos de la vida de los demás no es algo novedoso, pero es cierto que las redes sociales nos aportan los medios y las opciones para adquirir esta información de manera inmediata creando una necesidad de comparación. El límite entre tener síndrome FOMO y no, está en el grado de angustia que produce no estar conectado, a la comparación con los demás y al hecho de no tener información acerca de lo que está pasando alrededor. Este hecho, si se mantiene en el tiempo y ocurre frecuentemente, puede llevar a tener una adicción a internet. (Schaarschmidt, 2018, pág. 78-81).

3.6 PROBLEMÁTICAS O IMPACTOS NEGATIVOS QUE PUEDEN GENERAR LAS REDES SOCIALES

3.6.1 Problemáticas psicosociales y a nivel de salud

En esta investigación se han querido reflejar diferentes problemáticas sociales y a nivel de salud que se han trasladado de la vida real a la esfera virtual, pues el mundo virtual se relaciona directamente con el mundo real.

Es necesario conocer algunos de estos problemas para comprender su magnitud, su funcionamiento y su desarrollo para intentar prevenirlos.

Violencia de Género y Violencia de Pareja en las Redes Sociales

Blanco Ruiz, M.A (2014) explica que las redes sociales no solo tienen implicaciones en la comunicación de los seres humanos, sino que también influye en las relaciones de género, de identidad y sexualidad.

La investigación realizada por este autor sobre la Percepción de la violencia de Género en la Adolescencia y Juventud muestra que una de cada tres personas entre 15 y 29 años dice que es inevitable o incluso llegan a estar de acuerdo en algunas ocasiones, al hecho de controlar los horarios de sus parejas, impedir que se relacionen con sus familias o amigos, o decir qué pueden o qué no pueden hacer. (Pantallas Amigas, 2013)

Como hemos visto, en la actualidad los jóvenes y adolescentes son los que más utilizan las redes sociales en su día a día, y por tanto, también para sus relaciones de pareja: citarse a través de las redes sociales, compartir contenidos, realizar declaraciones de amor, etc. Como explican, la violencia de género entre las mujeres más jóvenes está aumentando y es sumamente necesario prevenir y estudiar este funcionamiento relacional.

En muchas ocasiones a edades tempranas no se es consciente de lo que implican ciertas actitudes por parte de la pareja. Los mitos del discurso romántico son una de las justificaciones más habituales por la que las mujeres permiten ciertas actitudes que se asemejan mucho a los primeros estadios de la violencia de género. Por ello, a partir de las redes sociales se deberían controlar todas estas actitudes, pues al ser el principal medio de comunicación e información pueden ser cómplices e influyentes.

Según datos del INE (2017), el 4% de mujeres que fueron víctimas de violencia de género en ese año tenían entre 18 y 20 años. El 20% de las mujeres víctimas estaba comprendido entre los 21 y los 30 años.

Tal y como explica, Blanco Ruiz, M.A (2014) según el estudio realizado en 2011 por la fundación ANAR, el 67% de las menores atendidas no habían sabido detectar estas actitudes. En su estudio, explican como internet y los teléfonos móviles dan la posibilidad de control, sabiendo qué está haciendo una persona y dónde. La aceptación de la creencia de que los celos son una prueba de amor es quizás uno de los resultados más preocupantes, ya que esta confusión puede derivar en el primer estadio del maltrato sin que se sea consciente de ello, quedando reflejado en la hora de última conexión en WhatsApp, ya que puedes saber cuándo una persona está utilizando el móvil, cuando se levanta o cuando se acuesta, de igual forma que las opciones de ubicación, ya que pueden mostrar a la pareja dónde está esa persona sin haberle preguntado directamente.

En la misma investigación mostraron que la mitad de los/as jóvenes con pareja que participaron en el estudio, habían tenido una discusión por el contenido de publicaciones en las redes sociales. Se reflejaba la máxima de: "Tú me controlas a mí, yo te controlo a ti". Tanto chicas como chicos (3 de cada 10), declaran que controlan a su pareja o son controlados por otros sobre los mensajes del WhatsApp y fotos compartidas en los perfiles.

En el presente estudio se compararán diversas variables con el sexo de los adolescentes y jóvenes, con el propósito de mostrar las diferencias en cuanto a utilización, dependencia y riesgos.

Ciberacoso y Cyberbullying

Según Jiménez, E; Garmendia, M; y Casado, M.A (2018) citando a Tokunaga, el ciberacoso es uno de los fenómenos más importantes en la época actual debido a sus potenciales consecuencias. Se trata de "un tipo de agresión injustificada, que se produce de manera repetida e intencional entre iguales, y se lleva a cabo mediante dispositivos electrónicos" (Tokunaga, 2010)

Por otro lado, Arab, LE. y Díaz, A. (2015) refieren que el cyberbullying o "violencia virtual" es la forma en la que determinados medios de comunicación como páginas web, teléfono móvil o internet pueden contribuir a ejercer violencia sobre grupos de personas o individuos. Explican que muchos jóvenes y adolescentes están haciendo uso de estas plataformas para ejercer violencia contra sus iguales, respaldados en muchas ocasiones, por el anonimato que permiten.

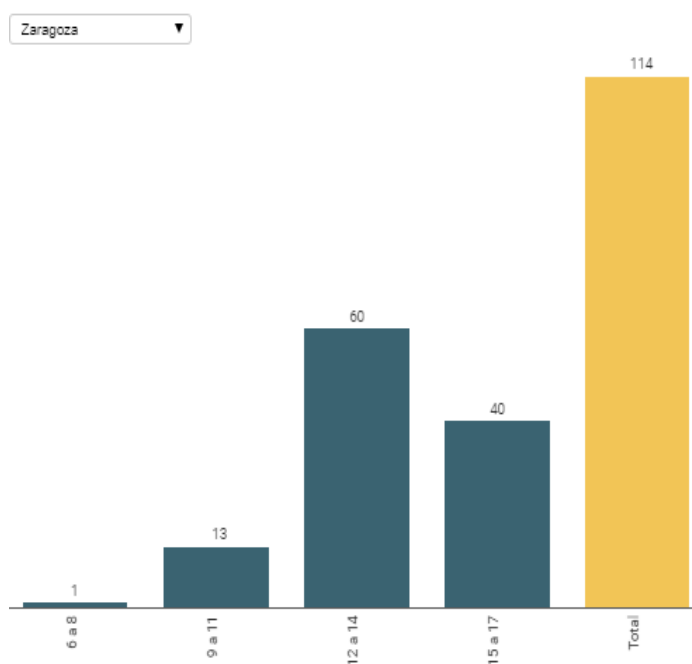
Según explican los autores, el ciberacoso mantiene las cuatro características principales del acoso escolar: repetición, desequilibrio de poder, intencionalidad y agresión injustificada. La característica que varía es hacer uso de los dispositivos tecnológicos para hostigar y acosar a la víctima en vez del enfrentamiento tradicional cara a cara. (Arab y Díaz, 2015. Pág. 7-13)

Aun así, existen diferencias entre ambos en cuanto a la repetición. En el bullying, el acoso por parte del agresor/es/as es continuo. En cambio, a través de los dispositivos tecnológicos, una sola agresión es suficiente para que se extienda y perpetúe. El poder que tiene el agresor tiene mucho más alcance. Además, la posibilidad del anonimato del agresor es una característica intrínseca del ciberacoso, permitiendo ocultarse en perfiles falsos o utilizando pseudónimos, haciendo que la víctima se sienta indefensa y no pueda identificar quien es su agresor.

Muchos autores defienden que debe existir una intencionalidad de hacer daño para que se llame “acoso”. En cambio, muchas veces los adolescentes no tienen conocimiento acerca del alcance y las consecuencias que conlleva el mundo digital. En el ciberacoso la víctima tiene mucha más dificultad para hacer frente a la situación. Hay más audiencia que percibe estas agresiones, por lo que se aumentan los perjuicios en la víctima, haciendo que experimente una mayor frustración, impotencia, desprotección e inseguridad.

Un artículo de Ballesteros, R. (2018) sobre el ciberbullying muestran que en 2017, según los estudios realizados, se registraron 1.054 casos de ciberacoso, 110 casos superiores a 2016 de edades comprendidas entre 6 y 17 años, siendo más frecuente de los 12 a los 14 años. Según la gráfica que muestran en el artículo, en la provincia de Zaragoza de 2012 a 2017 se registran en total 114 casos de ciberacoso, siendo la mayoría comprendidos entre los 12 y 14 años, lo que implica una utilización de las redes sociales a edades más tempranas a las que se dirige este estudio, y siendo ilegal tener un perfil propio en las redes sociales hasta los 14 años.

Imagen 3. Ciberbullying por edad en Zaragoza



Fuente: Respuesta parlamentaria. Get the data. Created with Datawrapper. Recuperado de: https://www.elconfidencial.com/espana/2018-10-18/mapa-acoso-escolar-espana-mil-victimas-ano_1631192/

Ciberacoso sexual, Sexting y Grooming en las redes sociales

El ciberacoso sexual es aquella práctica que se lleva a cabo mediante internet por el que una o varias personas persiguen e intimidan a un individuo con imágenes, vídeos o mensajes de carácter sexual. Es una variante del ciberacoso que consiste en un abuso sexual virtual a través de diversos medios por los que el acosador puede haber accedido a publicaciones o información personal. Esta problemática tiene lugar entre un acosador y una víctima, siendo ambos mayores de edad a diferencia del *child-grooming*. (Galence, 2011)

Galence, V. P. (2011) define el ciberacoso sexual hacia menores de edad o *child-grooming* como: “Aquellas acciones preconcebidas que lleva a cabo un adulto a través de Internet para ganarse la confianza de un menor de edad y obtener su propia satisfacción sexual mediante imágenes eróticas o pornográficas que consigue del menor, pudiendo llegar incluso a concertar un encuentro físico y abusar sexualmente de él”.

Por otro lado, el “*Sexting*” es aquella práctica que consiste en publicar fotografías o contenido audiovisual de tipo sexual, personal o comprometidas por medio de Internet. Esta práctica no supone ningún delito mientras sea la propia persona quien publica la fotografía, pero da lugar a que sean compartidas, publicadas, capturadas y viralizadas sin su permiso. La intimidad o privacidad de la persona queda por tanto eliminada por la vida pública con todas las consecuencias que puede contraer. (Galence, 2011)

Pantallas Amigas, un proyecto e iniciativa creado en 2005 que tiene como objetivo promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia, explican que cuando envías una fotografía erótica a través de los dispositivos digitales pierdes totalmente el control sobre esa imagen, del mismo modo que es sancionado el hecho de difundir por otra persona esas imágenes. En este tipo de casos se ha utilizado la “**Sextorsión**”, una forma de explotación sexual a través de la que un tercero realiza chantaje por medio de una imagen de la víctima en la que aparece desnuda y que compartió en internet. Todo eso conlleva a procesos legales y penas de prisión que cambian y se van adaptando en función de si la persona víctima es menor de edad, de la relación de “afectividad” que pueda tener la persona que comete los hechos o si se hubiera cometido con una finalidad lucrativa.

Según el informe de Unicef: “Cuatro de cada diez chicas (42,6%) afirma haber sido víctima de algún tipo de violencia o acoso sexual en internet, frente a un 35,9% de los chicos. (UNICEF, 2018)

Exclusión Social y Marginación.

Lillo, M. (2014) explica en base a un estudio realizado por el Centro Reina Sofía, que los adolescentes reconocen que el uso de internet puede aislarles de su entorno cercano. Según este estudio, muchos jóvenes afirman que si no tuvieran redes sociales se sentirían aislados y en riesgo de marginación por parte de sus iguales.

Existe una “presión social” por estar permanentemente conectados, ya que todo pasa en las redes sociales y no utilizarlas implica estar desinformado de lo que ocurre. En el artículo se explica que los jóvenes no se relacionan menos por utilizar más las redes sociales, sino que se relacionan de manera diferente, ya que facilitan que las personas tímidas o inseguras puedan interactuar y sentir más confianza y seguridad. Se debe encontrar un equilibrio entre estar conectado y no dejar de hacer las actividades reales de su día a día e interactuar de forma directa con su entorno. De la misma forma, contribuye al aislamiento de jóvenes que no utilizan estas redes sociales o no tienen acceso a Internet, asociado con la clase social a la que puedan pertenecer dichos jóvenes, aumentando la brecha de desigualdad en función de unas clases sociales y otras. (Lillo, 2014)

La información del día a día se transmite a través de estas plataformas, los amigos íntimos, los compañeros de clase, los familiares, los grupos de gente de actividades extraescolares, los compañeros de trabajo, todos se comunican a través de redes de mensajería. Por tanto, no participar en estas redes sociales conlleva a la falta de información, al “no saber”, al “no enterarse” y en definitiva a exclusión y marginación social, además de a la culpabilización de la persona de no enterarse por no tener o leer estas redes sociales.

Discriminación en las redes sociales

Corona, S. (2017) explica que la discriminación que vemos en las redes sociales no es distinta de la que sucede en las calles. Al igual que en la sociedad real, el machismo, la xenofobia, el racismo y el clasismo también se refleja en estas redes virtuales.

La mayoría de gente tiene un perfil en una de estas plataformas en las que comparte su ideología, valores, aficiones, etc. En esta esfera virtual en la que todo se comparte es necesario regular y sancionar todo aquello que pueda ir en contra de los Derechos Humanos por motivo de discriminación de cualquier tipo, puesto que a través de internet, es mucho más fácil propagar discursos de odio y rechazo, ocasionando un impacto e influyendo en todos aquellos usuarios que ven las publicaciones. Además, siempre se pueden difundir noticias y hechos falsos que pueden considerarse verdaderos por falta de información acerca del tema a tratar.

Rivera, M. (2018) expone que “la discriminación es una práctica cotidiana que consiste en dar un trato desfavorable o de desprecio inmerecido a determinada persona en grupo”.

En definitiva, las redes sociales son un espacio más para ejercer la discriminación, y la característica más importante de que se reproduzca es la manera en la que se difunde y magnifica la información, de manera que un mensaje o publicación es visto de manera inmediata por muchas personas logrando hacerse viral y dándole difusión e importancia.

Todos aquellos comentarios que fomentan el odio y la discriminación atentando contra los Derechos Humanos pueden ser sancionados.

Trastorno de Ansiedad y Depresión

La Royal Society for Public Health (RSPH) junto con Youg Health Movement (2018), llevó a cabo un estudio sobre la relación entre las redes sociales y la salud mental de la población joven. En este estudio describen que uno de cada seis jóvenes tendrá alguna experiencia de ansiedad y depresión a lo largo de su vida, pues el porcentaje de jóvenes que padecen estos trastornos ha incrementado en un 70% en los últimos 25 años.

Según su estudio, muchas investigaciones sugieren que los usuarios que utilizan las redes sociales de forma intensiva, considerándose esto más de dos horas al día, son más susceptibles de tener algún tipo de malestar emocional o trastorno mental. Refieren que compararse a los grupos de iguales puede hacer que sientan inferiores y que se están perdiendo cosas de la vida, relacionándose con el efecto FOMO, y este fenómeno se está realizando a cada hora del día a través de las redes sociales. (RSPH, 2018)

Estas expectativas “poco realistas” con las que contribuyen las redes sociales, pueden traducirse en niveles de baja autoestima y búsquedas de perfeccionismo en muchos jóvenes.

TDHA (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad)

Por otro lado, también genera ansiedad la capacidad de “multitarea” que permiten estas plataformas. Cuando utilizamos las redes sociales no prestamos atención a una sola situación, sino que repartimos nuestra concentración en diferentes focos ya que recibimos muchos datos al mismo tiempo. Toda esta carga de información y la capacidad que estamos desarrollando en cuanto a la “Multitarea” se traducen en mayores niveles de estrés y de ansiedad, contribuyendo a el TDHA. Como explican Fumero, A., & Espiritusanto, O. (2012) muchos neurólogos sugieren que es la enfermedad de la década y que podría estar relacionada directamente con la exposición de los preadolescentes a los medios y canales digitales por esta pérdida o división de la atención y las ansias de hacer muchas cosas al mismo tiempo, asociándose también con la disminución del rendimiento escolar.

Trastornos Del Sueño

Según Pardo, L. S. et al (2018) el uso excesivo de internet y de las redes sociales puede provocar problemas físicos debido a la gran cantidad de tiempo invertido frente a las pantallas y el estilo de vida sedentario que conlleva. Entre todos ellos, uno de los riesgos son las dificultades para dormir y una mala calidad del sueño que provoca somnolencia diurna y alteración en los ritmos normales del sueño-vigilia. Este hecho se traduce en falta de energía, debilitamiento del sistema inmunitario, cefaleas, cansancio ocular y mala visión, etc. De igual forma, este deterioro afecta desfavorablemente al rendimiento académico y laboral.

Según el estudio realizado por la fundación Mapfre y el Centro Reina Sofía acerca de los riesgos de las TIC y redes sociales, prácticamente la mitad de los jóvenes (43,2%) dice que sus horas de sueño se ven disminuidas por el uso de estas plataformas, siendo reconocido más por parte del sexo masculino que del femenino y por jóvenes que cursan estudios secundarios, abarcando la mayoría edades entre los 18 y 21 años y perteneciendo a clases medias. (Pardo, et al. 2018)

Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)

Pardo, L. S. et al (2018) explican que una de las cosas a las que más importancia dan los jóvenes en las redes sociales en la actualidad es a la propia imagen. Este hecho explicaría la sobreexposición y exhibición de imágenes personales.

Los propios jóvenes hablan del fenómeno del “postureo” refiriéndose a la tendencia de sobreexposición personal, fundamentalmente en torno a las imágenes con el propósito de querer destacar y sobresalir, así como de “mejorar” e “idealizar” todos aquellos momentos vividos. Para ello, las redes sociales brindan una nueva oportunidad de mostrar la mejor versión de nosotros mismos, permitiendo “maquillar” la vida real e incluso hacerla ficticia.

Tal y como explica Claire Mysko (2008), experta en imagen corporal, para los jóvenes obtener “likes” en el mundo virtual puede brindar una poderosa sensación de realización y aceptación, pero también puede provocar efectos negativos respecto a la interminable comparación mediante imágenes y publicaciones de otras personas. Para las jóvenes con tendencias al perfeccionismo, ansiedad o trastornos de la alimentación, las imágenes (que normalmente suelen estar modificadas digitalmente) de mujeres delgadas en internet hacen que relacionen la delgadez con la felicidad, la belleza y la aceptación, al igual que lo haría nuestra sociedad por tener estos valores inculcados. (Mysko, 2008)

Mysko (2018) advierte que las redes sociales pueden crear mayor inseguridad y traer consigo efectos negativos que puedan desembocar en un trastorno alimenticio. Ochoa, A.L; Bleye, L. & Carmona, R. (2018) citando a Ruiz-Lázaro y Lago Machado (2015) explican que en la actualidad se da un incremento de los TCA debido a la presión ejercida por los cánones de belleza que se difunde por medio de las redes sociales. Esto tiene consecuencias muy peligrosas para las adolescentes que asocian delgadez con éxito y belleza, y que se ve reflejado en los comentarios y la cantidad de Me Gustas de sus publicaciones en función a si se asemejan o no a estos cánones.

Además, no solo influye en el desarrollo este tipo de trastornos, sino que también se han fomentado a partir de ellas un sistema de refuerzos de las patologías existiendo muchas páginas webs, blogs y foros pro-anorexia y pro-bulimia defendiéndose en muchos casos como “un estilo de vida”. Como consecuencia, internet se ha revelado para estos casos como un “potenciador de la patología” mediante la creación de páginas a favor de los TCA en las que emplean los términos “Ana” para referirse a la Anorexia, y “Mía” para la bulimia, con el objetivo de esconder y camuflar los propósitos de dichas páginas. (Ochoa, et al. 2015)

En sus contenidos, suelen publicarse retos dirigidos a las usuarias de Ana y Mía relacionados con la pérdida de peso, pero no solo se publican en las páginas pro TCA, sino que a través de la difusión por medio de redes sociales se camuflan llegando a todo tipo de usuarios, que sin sufrir o tener un TCA pueden animarse a realizarlos con el objetivo de “cumplir el reto”, por curiosidad o por ganar popularidad al publicarlo en su perfil virtual.

Adicción y Dependencia a Internet y las Redes Sociales

“La adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías se define como un patrón de comportamiento caracterizado por la pérdida de control sobre el uso de Internet, siendo una conducta que conduce al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, de las actividades académicas, de las actividades recreativas, de la salud y de la higiene personal”. (Arab y Díaz, 2015, pág.27-29)

Sugieren que se desarrollan conductas adictivas similares a la dependencia a sustancias, generándose fenómenos de abstinencia y tolerancia, sensación de pérdida de control y utilizándolas como método para escapar de la realidad.

Para estos autores, algunos indicadores de ciberadicción son: tiempo de uso en aumento, percibir que el rendimiento académico ha disminuido notablemente, manifestar una gran irritabilidad cuando alguien los interrumpe, estar ansiosos, nerviosos, deprimidos o aburridos cuando no están conectados a Internet, dejar de reunirse con sus amigos, quedarse por la noche navegando y estar pendiente a cada momento de los mensajes de forma que lo primero y lo último que se hace en su día a día al despertar y al dormir es revisar el teléfono.

Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010) afirman que uno de los factores negativos que puede originar el uso inadecuado de las redes sociales es la dependencia. Como explica, las nuevas tecnologías simplifican mucho nuestras vidas haciéndolas muy atractivas debido a las respuestas rápidas, recompensas inmediatas, interactividad y multitarea; suponiendo un uso positivo siempre que no se dejen de lado las actividades de la vida cotidiana o cuando su uso genera aislamiento, ansiedad, afecta a la autoestima y hace perder al sujeto su capacidad de control.

Cuando existe dependencia, los comportamientos adictivos se vuelven automáticos y compulsivos haciendo que el sujeto vea los aspectos beneficiosos que esto le produce, pero no se dé cuenta de las consecuencias que puede acarrear. El abuso de las redes sociales puede facilitar el aislamiento a largo plazo, bajo rendimiento académico, desinterés por los demás, trastornos de conducta, sedentarismo, obesidad, etc.

Siguiendo a estos mismos autores, son múltiples factores de riesgo o variables los que incrementan la vulnerabilidad a las redes sociales, pudiendo agruparse en (Pardo, et al. 2018):

- **VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS**
 - Género: según los estudios los hombres presentan mayor riesgo de desarrollar uso problemático a internet
 - Edad: la adolescencia es el periodo de mayor vulnerabilidad para el desarrollo de estas conductas adictivas a internet y las redes sociales, puesto que son quienes más se conectan y las utilizan.
 - Nivel de ingresos familiares: cuanto mayor es el nivel de ingresos, mayor riesgo.

- **FACTORES INDIVIDUALES O PERSONALES**
 - Rasgos de personalidad y Estilos de afrontamiento inadecuados: neuroticismo, impulsividad, bajo nivel de autocontrol e introversión, baja autoestima, rechazo de la imagen corporal e insatisfacción personal
 - Habilidades sociales y de comunicación deficitarias: escasez de relaciones interpersonales y formación de relaciones ficticias.
 - Características psicopatológicas: desórdenes psiquiátricos previos como la ansiedad, depresión, fobia social, TDAH, TOC, Trastorno de Espectro Autista.

- **FACTORES CONTEXTUALES**
 - Familiar: Entornos familiares rígidos con estilos educativos autoritarios, entornos familiares permisivos o desestructurados, escasa supervisión parental, comportamientos obsesivos en redes sociales por parte de familiares, vínculo parental débil, escaso apoyo familiar.
 - Académico: Malas relaciones escolares y limitadas actividades extracurriculares
 - Social/ Relacional: Relaciones disfuncionales con los pares, relaciones con iguales que abusan de las TIC, escasez de vínculos sociales, etc.

También depende del motivo por el que se usen las redes sociales e internet, siendo los más conflictivos:

- Uso de Internet con fines de entretenimiento
- Uso de Internet para juegos en línea

Como explican Echeburúa, E. y Del Corral, P. (2010), el abuso de internet puede ser una manifestación secundaria a otra adicción principal u otros problemas psicopatológicos. Lo característico de esta adicción es que Internet ocupa una parte central de la vida del adolescente que utiliza para escapar de la vida real y mejorar su estado de ánimo. Afirma que sigue habiendo muchas dificultades respecto al tratamiento de esta adicción, puesto que muchos sujetos se niegan a reconocer este problema, otros no buscan ayuda terapéutica, otros abandonan la terapia al poco tiempo de comenzar y otros abandonan estos hábitos por sí mismos.

3.7 IMPACTOS POSITIVOS

Pese a todos los efectos negativos que el uso inadecuado de las redes sociales e internet pueden generar, también tienen múltiples aspectos positivos que conviene conocer para darnos cuenta de que no son las propias redes sociales en sí las que generan todas las problemáticas, sino el mal uso que se hace de ellas, aunque también contribuyan ciertas opciones que integran las propias redes y que no serían necesarias.

Las redes sociales favorecen las relaciones sociales, nuevas formas de aprendizaje, ayudan a desarrollar nuevas habilidades y a desarrollar capacidades como la creatividad, la comunicación y el razonamiento. (Castells, 2006)

Oliva, C. (2012) confirma que los jóvenes tienen un “mayor dominio de las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC), movilidad geográfica, dominio del inglés como lengua común, preeminencia de la imagen y lo audiovisual, así como nuevas formas de expresarse y relacionarse”. (Oliva, 2012, pág.2)

Además, García, M. y Del Hoyo, M (2013) también explican que las redes sociales contribuyen a la participación ciudadana en cualquier ámbito y a la movilización. Permite en muchas ocasiones crear conciencia política e interés por la realidad social que de otras formas no se consigue, y en parte es gracias a la difusión y las publicaciones que puede compartir la gente del entorno cercano del joven y adolescente.

En general aportarían ventajas en diferentes ámbitos:

- En lo relacional: refuerzo relaciones a distancia, aumento círculo de amistades
- En educación: resolver dudas, organización, trato con compañeros, conseguir información y conocimiento acerca de diversos temas...
- En participación ciudadana: aumenta participación en cualquier ámbito
- Movimientos Sociales organizados según intereses comunes
- Publicidad y Marketing para negocios
- Salud: fomento deporte, hábitos saludables
- Conciencia Medioambiental

- Fomento curiosidad, información significativa
- Capacidad audiovisual, creatividad

Por otro lado, siguiendo a Arab, L.E y Díaz G.A. (2015) se ha mostrado que internet estimula un mayor número de regiones cerebrales, aumenta la memoria de trabajo, produce una mayor capacidad de aprendizaje perceptual y permite hacer frente a varios estímulos de manera simultánea.

También otros múltiples aspectos positivos serían: creación de blogs, videos y páginas web, generación de elementos educativos, reforzamiento de relaciones creadas offline, educación sexual, promoción y prevención en salud (tabaco, alcohol, drogas, hábitos alimentarios, conductas sexuales), apoyo en logros académicos (un 84% plantea que son útiles en tareas; un 81% plantea que son útiles en aprendizajes y un 68% ve una desventaja en esta área el no tener internet). (Arab y Díaz, 2015)

4 METODOLOGÍA

La metodología que se ha llevado a cabo para este estudio se ha elegido en base al objetivo general y los objetivos específicos formulados. El estudio pretende conocer el impacto, dependencia y efectos socioemocionales que ocasiona el uso de las redes sociales como medio de comunicación entre los jóvenes y adolescentes, por lo que se ha considerado que la forma más adecuada de obtener los resultados de la investigación es a través de técnicas cuantitativas.

López, I. (2016) explica citando a Miguel Beltrán, que en el método cuantitativo se trabaja con cifras para evaluar de forma exacta. Es un método objetivo que usa la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento.

Una de las herramientas o técnicas del método cuantitativo es el cuestionario (Ver Anexo). García, T. (2003) define el cuestionario como un conjunto de preguntas, que pueden ser de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente sobre los aspectos que interesa investigar o evaluar, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos o su envío por correo. La finalidad del cuestionario es obtener, de manera sistemática y ordenada, información acerca de la población con la que se trabaja.

Las preguntas formuladas en el cuestionario han sido tanto preguntas abiertas como cerradas, aportando tanto datos cualitativos como cuantitativos.

Diseño del proyecto

Se trata de un estudio descriptivo, ya que se va a recoger la información sin influir en el sujeto y además se describe la realidad que pretendemos analizar. Para describir la realidad actual también se ha hecho una búsqueda bibliográfica de diversos informes, estudios, artículos, noticias, revistas, manuales, guías y artículos utilizando bases de datos como Dialnet, Scielo y Alcorze y páginas de búsqueda como Google Académico.

En cuanto al ámbito temporal se trata de un estudio transversal, en un momento concreto de tiempo y sobre una población definida.

Población y muestra representativa

La población a la que se dirige este estudio se ha restringido a:

- Jóvenes y adolescentes residentes en la Comunidad Autónoma de Aragón
- Edades comprendidas entre los 15 y 25 años

La muestra de población estudiada y analizada a través de los cuestionarios han sido 202 personas, excluyendo dos cuestionarios por no corresponderse con el criterio establecido de la edad. Por tanto, finalmente se han analizado 200 cuestionarios de jóvenes y adolescentes de entre 15-25 años, de diversos ámbitos (rural y urbano), de ambos sexos, diversa situación laboral y nivel de estudios.

Variables

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

- Edad
- Sexo: mujer, hombre, otro
- Provincia de pertenencia: Huesca, Zaragoza, Teruel, Pertenezco a otra C.C.A.A
- Ámbito geográfico: rural, urbano, ambos
- Residencia actual: pueblo, ciudad
- Nivel de estudios: Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O), Bachillerato, Grado Medio, Grado Superior, Universidad, Postgrado
- Situación laboral: no trabajo, si trabajo a jornada parcial, sí trabajo a jornada completa

VARIABLES SOBRE EL MODO Y FRECUENCIA DE UTILIZACIÓN DE LAS REDES SOCIALES

- Dispositivo utilizado mayoritariamente para comunicarse: Móvil/ Fijo/ Ordenador/ Tablet/ Otros
- Existencia de perfil propio en redes sociales: Sí / No
- Redes sociales utilizadas por el usuario: WhatsApp/ Instagram/ Facebook/ Snapchat/ Twitter/ Tinder/ YouTube/ Pinterest / Spotify/ Otras. Respuesta múltiple
- Horas dedicadas a la utilización de redes sociales: Menos de 1h al día/ Entre 1-2h al día/ Entre 2-4h al día/ Entre 4-6h al día/ Más de 6h al día
- Situaciones cotidianas en las que utiliza las redes sociales: En cuanto me despierto/ Mientras desayuno/ Cuando salgo a la calle / En mis ratos de descanso/ Cuando estoy con mi grupo de amigos/ Mientras estudio, estoy en clase o trabajo/ Mientras veo la televisión/ Cuando salgo de fiesta/ Al acostarme
- Frecuencia de compartir una publicación: Todos los días/ 2 o 3 días por semana/ Una publicación cada dos semanas/ 2 o 3 publicaciones cada dos semanas/ Una publicación al mes/ 2 o 3 publicaciones al mes/ Alguna publicación cada 1-2 meses/ Nunca realizo publicaciones
- Tipo de seguidores en las redes sociales: Amigos Íntimos/ Familiares/ Amigos de mis amigos/ Conocidos / Desconocidos/ Famosos, empresas, asociaciones
- Tipo de seguidos en las redes sociales: Amigos Íntimos/ Familiares/ Amigos de mis amigos/ Conocidos / Desconocidos/ Famosos, empresas o asociaciones
- Propósito de la utilización de las redes sociales: Hablar con amigos / Mantenerme informado del trabajo, clases, tareas.../ Mantenerme informado de otras actividades extraescolares/ Ver las publicaciones de personas que considero interesantes y me aportan conocimientos / Para informar a los demás de lo que hago en mi día a día/ Para informarme acerca de los demás / Conocer gente nueva / Para jugar/ Para aprender, realizar hobbies / Para sentirme integrado, aceptado y popular/ Para informarme de lo que sucede en el mundo. Señala 3 como máximo.
- Hora de conexión de WhatsApp activada o desactivada: Activada / Desactivada
- Motivo de la activación o no activación de la última hora de conexión de WhatsApp: pregunta abierta
- Opción de mensajes leídos en WhatsApp activada o desactivada: Si / No

- Motivo de la activación de los mensajes leídos en WhatsApp: pregunta abierta
- Cambio en la opción de la hora de última conexión y de los mensajes leídos en WhatsApp y duración de este: Si/ No // de forma temporal/definitiva
- Utilización de filtros fotográficos en las publicaciones: Si/ No
- Apropiación de publicaciones de otras personas sin su consentimiento: Si/ No
- Autorización o no de las publicaciones en las que apareces en las redes sociales: cualitativa, nominal: Si/ No

VARIABLES IMPACTO SOCIOEMOCIONAL

- Importancia que se da de los seguidores: Escala del 1 al 5, siendo 1 nada de importancia y 5 quiero sobresalir por el número de seguidores.
- Importancia que se da a los “likes”: Escala del 1 al 5, 1: Ninguna. No me afecta si no tengo MG y 5: Me gustaría sobresalir por la cantidad de MG de mis publicaciones.
- Importancia a los comentarios negativos que se reciben en las publicaciones: Escala del 1 al 5, siendo 1: No le doy importancia y 5: Me afectan gravemente este tipo de comentarios.
- Grado de angustia, tristeza o desesperación percibido por el usuario en diferentes situaciones: 1 Nada 2 Medio 3 Mucho
- Emociones que las redes sociales han provocado en el usuario: Envidia/ Agobio Ansiedad/Desesperación/ Impotencia/ Felicidad/ Alegría/ Euforia/ Amor/ Decepción/ Enfado/ Ira / Rabia/ Otro
- Situación de riesgo de la propia persona a causa de las redes sociales: Si/ No
- Realización de retos populares en las redes sociales: Si/ No
- tipo de retos: pregunta abierta
- Testigo de situación de riesgo de otra persona a causa de las redes sociales: Si/ No
- Sentirse ignorado o marginado debido a las redes sociales: Si/No
- Conflictos ocasionados a causa de las redes sociales: Si / No
- Ámbitos del conflicto: pregunta abierta

VARIABLES PERCEPCIÓN U OPINIÓN SUBJETIVA DE LAS REDES SOCIALES

- Opinión de las aportaciones de las redes sociales: pregunta abierta
- Opinión del usuario acerca de la diferencia entre la comunicación digital frente a la comunicación directa: Peor Mejor Indistinta
- Percepción por parte del usuario del uso excesivo de redes sociales por parte de un tercero: Si/ No
- Opinión acerca de la imagen de sí mismo que muestra en las redes sociales: Imagen Real Sí/ No
- Motivo en caso negativo: pregunta abierta
- Mentir en redes sociales: Si/ No
- Motivo de engaño en las propias publicaciones: Para que los demás piensen que estoy haciendo una actividad/ Para que los demás piensen que soy de determinada forma/ Para que los demás se fijen en mí/ comenten sobre mí/ popularidad/ Para sentirme mejor conmigo mismo/a/ Para mejorar mi imagen/ Para "mejorar" una situación que estoy viviendo

- Percepción por parte del usuario de la red social que presenta más ventajas y motivo: pregunta abierta
- Percepción por parte del usuario de la red social que presenta más desventajas y motivo: pregunta abierta

Procedimiento de Análisis

Los cuestionarios han sido elaborados a través del Google Forms. Su difusión se ha realizado pasando los enlaces por diferentes redes sociales (Grupos de WhatsApp, Instagram, Facebook), por correo electrónico y de manera directa por conversaciones con los jóvenes directamente. Estos cuestionarios van dirigidos tanto a usuarios que tengan redes sociales como para los que no, redirigiéndose a preguntas diferentes para unos y para otros y variando su extensión.

Una vez obtenidas las respuestas, se ha realizado la matriz del programa SPSS v.23. de estadística, introduciendo todos los resultados de los cuestionarios para poderla analizarla. Para ello, se agrupan las preguntas del cuestionario en función de las variables nombradas anteriormente. Por otro lado, para realizar el análisis se han codificado las respuestas. En primer lugar, se ha realizado un análisis descriptivo de la población y de las variables. Posteriormente se han comparado el sexo para ver si existen diferencias significativas, y por último se han comparado las edades distinguiéndose en menores y mayores de edad.

Cuestiones éticas

Para realizar los cuestionarios no hizo falta pedir ningún consentimiento, puesto que es completamente voluntario y de carácter anónimo. Además según la Ley Orgánica 1/1996 del 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor en sus artículos 4,5 y 8 cualquier menor de edad está capacitado para contestar voluntariamente un cuestionario siempre que se garantice no publicar su imagen o identidad.

5 ANÁLISIS DE RESULTADOS

5.1 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA MUESTRA

Como se observa en el gráfico 1, la mayoría de las personas de la muestra tienen entre 21-22 años; y la minoría 15-16. Hay un total de 168 mayores de edad y 32 menores de edad. La muestra está representada por 73% de mujeres y 27% de hombres, correspondiéndose con 146 mujeres y 54 hombres.

Por otro lado, el 43% pertenece a la provincia de Zaragoza, 3'5% a Huesca, 45% a Teruel y el 8'5% pertenecen a otras Comunidades Autónomas. En cuanto a la Residencia actual, el 74% reside en la ciudad frente a un 26% que reside en el ámbito rural pero en cuanto al ámbito geográfico donde han nacido, un 52% de la muestra ha nacido en ámbito rural frente a un 33% que ha nacido en ámbito urbano. El 15% restante se han criado en ambos ámbitos geográficos.

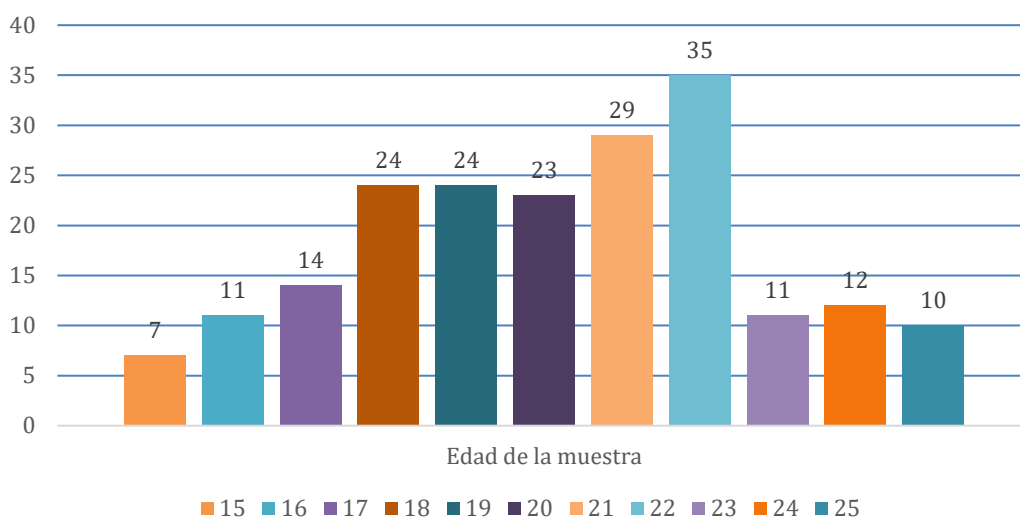
En cuanto al nivel de estudios, la Tabla 2 muestra como la mayoría de la población tiene como máximo nivel de estudios la Universidad, en comparación con una persona que no tiene estudios y dos personas que tienen como máximo educación primaria. Un 77% de la población no trabaja, un 12% trabaja a media jornada y un 10'5% trabaja a jornada completa.

Tabla 1: Descripción sociodemográfica

Sexo	Edad	Residencia actual	Ámbito Geográfico Pertenencia	Provincia	Nivel de Estudios	Situación Laboral
Mujeres 146 (73%)	Mayores 168 (84%)	Ciudad 148 (74%)	Rural 104 (52%)	Zaragoza 86 (43%)	Universidad 107 (53'5%)	No trabaja 154 (77%)
Hombres 54 (27%)	Menores 32 (16%)	Pueblo 52 (26%)	Urbano 66 (33%)	Huesca 7 (3'5%)	Sin estudios 1 (0'5%)	Media jornada 24 (12%)
			Mixto 30 (15%)	Teruel 190 (43%)		Jornada completa 21 (10'5%)
				Otras CC. AA 17 (8'5%)		

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 1: Nº de cuestionarios respondidos por edad



Fuente: Elaboración propia

Tabla 2: Nivel de estudios de la muestra

Nivel de Estudios	Frecuencia	Porcentaje %
Educación Primaria	2	1
E.S.O	11	5'55
Grado Medio	7	3'5
Grado Superior	18	9
Bachillerato	48	24
Universidad	107	53'5
Posgrado y Máster	6	3
Sin Estudios	1	0'5
TOTAL	200	100

Fuente: Elaboración propia

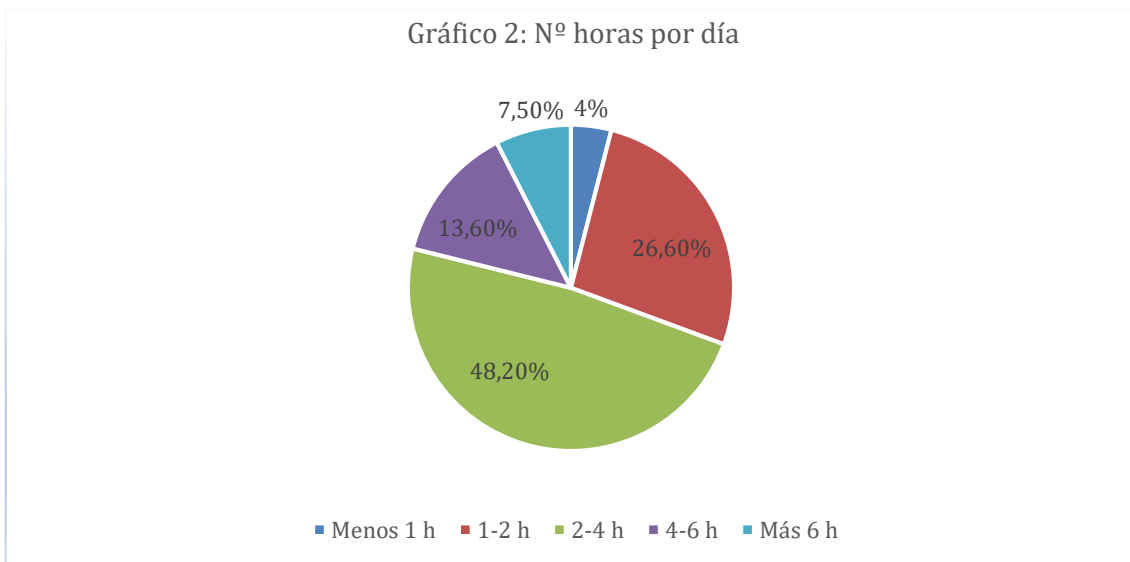
En cuanto a las variables que hacen referencia al modo de uso y frecuencia de utilización de las redes sociales, los resultados muestran que en cuanto al dispositivo utilizado el 99% de la muestra utiliza el teléfono móvil, frente al 1% que utiliza un 0'5 ordenador o Tablet y un 0'5 otros dispositivos. Se observa que el 99'5% de la muestra tiene redes sociales, por lo que solo hay 1 persona que no tiene del total de la población. Al no ser significativo, se decide excluirlo del análisis de resultados, atendiendo a partir de ahora sólo a la población que tiene redes sociales (199 personas).

Como se muestra en la tabla 3, la red social más utilizada es WhatsApp e Instagram por encima de Facebook. La menos utilizada es Tinder. Por otro lado, como se observa en el gráfico 2, la mayor parte de la muestra pasa entre 2-4 horas al día en las redes sociales frente al 4% que pasa más de 6 horas.

Tabla 3: Redes sociales utilizadas

TIPO DE RED SOCIAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
WhatsApp	198	99'5%
Instagram	186	93'5%
Facebook	98	49'2%
Twitter	72	36'2%
Tinder	8	4%
YouTube	175	87'9%
Snapchat	45	22'6%
Spotify	130	65'3%
Pinterest	39	19'6%
Otros	24	12'1%

Fuente: Elaboración Propia



Fuente: Elaboración Propia

Haciendo referencia a las situaciones o momentos del día en los que más se utilizan las redes sociales, los resultados muestran que 155 personas las utilizan al acostarse, 149 personas cuando descansan, 125 cuando ven la televisión, 120 cuando van por la calle o a clase, 101 cuando se despiertan, 82 cuando desayunan, 69 mientras estudian o trabajan, 41 al salir de fiesta y 39 cuando están con el grupo de amigos.

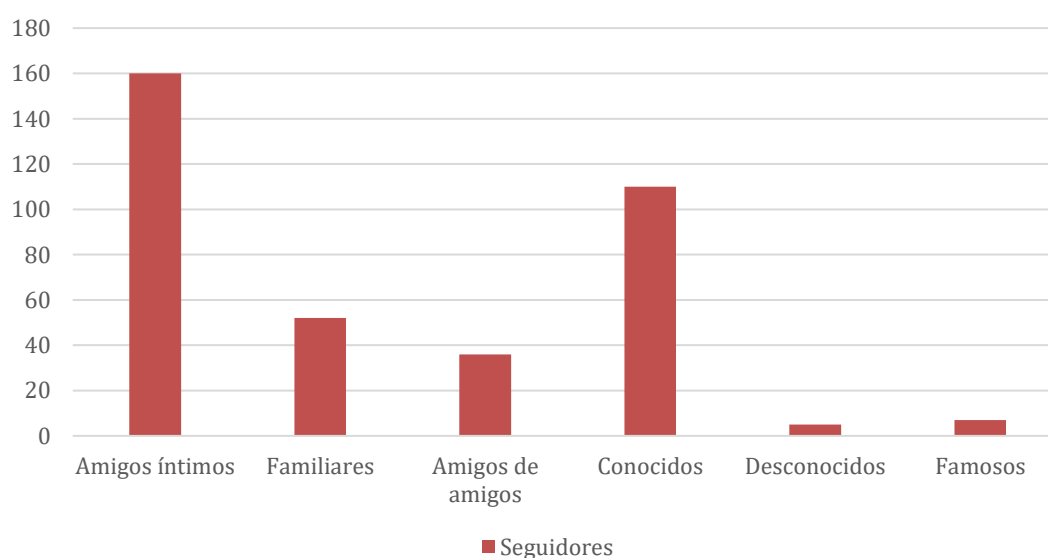
En cuanto a la frecuencia de compartir publicaciones, se observa en la Tabla 4 que la mayor parte de la población publica cada 1 o 2 meses y 2 o 3 días a la semana, en comparación con 2 o 3 veces al mes y cada 2 o 3 semanas que son los porcentajes mínimos. Además, Como se muestra en el gráfico 3, la mayoría de encuestados tiene como seguidores de sus perfiles a sus amigos íntimos y a conocidos de diversos entornos frente al bajo número de desconocidos y famosos/empresas/asociaciones.

Tabla 4: Frecuencia de realizar una publicación

Nº VECES QUE SE PUBLICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
TODOS LOS DÍAS	18	9
2 o 3 DÍAS A LA SEMANA	41	20'6
1 CADA DOS SEMANAS	30	15'1
2 o 3 CADA DOS SEMANAS	11	5'5
1 AL MES	17	8'5
1 CADA 1 O 2 MESES	48	24'1
2 o 3 AL MES	15	7'5
NUNCA	19	9'5
TOTAL	199	100

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3: Seguidores



Fuente: Elaboración propia

El propósito por el que utilizan las redes sociales la mayoría de los encuestados es para hablar con amigos o familiares (82%), para ver publicaciones de personas que consideran interesantes (72%), informarse del mundo (48%), del trabajo (34%) informarse de la vida de los demás (15%). El 54'8% de encuestados afirma tener la opción desactivada para mantener la intimidad y no tener que dar explicaciones: "No la tengo activada porque considero que se hace un uso más negativo que positivo de esta opción, dando lugar a malentendidos, fomento de control y de los celos en las relaciones" y un 45'2% activada para ver la hora de conexión de los demás, por control de sus padres, por control de la pareja o simplemente no les importa y lo ven indiferente.

Por otro lado, el 29'1% de los encuestados tienen la opción de mensajes leídos de WhatsApp desactivada, frente a un 70'9% que la tienen activada. El principal motivo de tenerla activada es saber si sus mensajes están siendo leídos en el momento, para saber la importancia que les dan a los mensajes que envían o no lo habían pensado: "No tenerla activada me pone nerviosa, no sé si la gente me ignora o no", y las personas que la tienen desactivada es por mantener su intimidad y no sentirse controlados: "Me parece excesivamente controlador, a veces se me olvida contestar o simplemente no quiero, y paso de que me lo echen en cara". El 43'2% nunca la han cambiado estas dos opciones a lo largo de su utilización para tenerla desactivada, frente a un 56'8% que sí. Además, en el caso de haberla cambiado, la mayor parte de los encuestados lo han hecho de forma definitiva (73'3%).

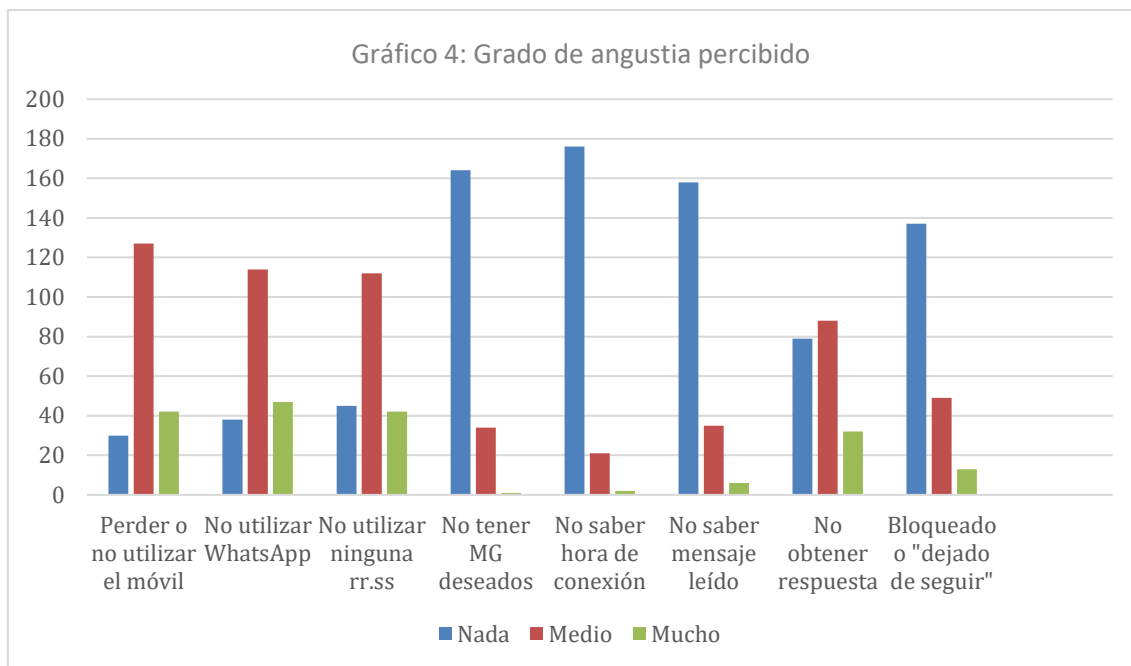
Haciendo referencia a la utilización de filtros fotográficos en las publicaciones, el 58% de los encuestados utilizan los filtros frente a un 42% que no lo utilizan y el 81% de población (163 personas) afirman haberse apropiado de imágenes de terceros sin consentimiento frente al 18% que afirman no haberlo hecho (36 personas). En relación con esto, el 59'3% de población no autoriza las imágenes o vídeos en los que aparece, frente a un 40'7% que expone autorizarlas.

A continuación, haciendo referencia a las **variables que estudian el impacto socioemocional de las redes sociales en los jóvenes y adolescentes**, se comprueba que según la media se le da poca importancia al nº seguidores, pero más importancia a los Me Gustas y a los comentarios negativos tal y como se explica en la tabla 5. Por otro lado, según muestra el Gráfico 4, lo que más angustia produce es perder o no poder utilizar WhatsApp, ninguna red social o el teléfono móvil, y lo que menos es no saber la hora de conexión y no tener los Me Gustas deseados.

Tabla 5: Grado de importancia

IMPORTANCIA DE	MEDIA	DESVIACIÓN TÍPICA
Seguidores	1'98	0'934
Me Gustas o Likes	2,35	1'092
Comentarios negativos	2,39	1'359

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a las emociones sentidas a través de las redes sociales, la mayoría de los encuestados han contestado tanto a emociones positivas como negativas. En total el mayor porcentaje es felicidad (89%) y amor (50%), y con respecto a las emociones negativas predomina la envidia (45%), el enfado/rabia e ira (50%) y la decepción (41%). Un 62'3% no ha sufrido situaciones de riesgo en las redes sociales frente a un 37'7% que sí, además de que un 68'5% no ha sido testigo tampoco de estas situaciones frente a un 31'2%.

El 86'4% no ha hecho ningún reto de las redes sociales frente a un 13'6%. El tipo de retos según las respuestas suelen ser pruebas de alcohol, de comida, bailes incluso algunos como el *"Ice Bucket Challenge"* que ponen de riesgo la integridad física. Además, la mayoría muestran sentirse ignorados por parte de terceros al utilizar redes sociales en un 95'5% frente a un 4'5% y haber tenido conflictos a causa de las redes sociales representando a un 41% de las respuestas.

Por último, para concluir con la descripción general de la muestra, se han analizado las **variables de percepción u opinión subjetiva que tienen los encuestados de las redes sociales**. En cuanto a la pregunta de qué les aportan estas redes, se observa que la mayoría creen que las redes sociales aportan distracción, entretenimiento y desconexión. WhatsApp permite comunicarse y mantener relaciones a distancia, frente a Instagram que sirve de inspiración, pero también comentan: "Hipocresía" "Dar una imagen" y "No perderte lo que pasa". Además el 98'5% de los encuestados opina que la comunicación digital es diferente a la comunicación directa, siendo en un 86% de opiniones que consideran que es peor. El 52'8% consideran que ninguna persona de su entorno hace un uso excesivo, en cambio un 47'2% sí, por lo que no existe diferencia significativa.

Haciendo referencia a la opinión que tienen acerca de si la imagen que muestran de sí mismos es real, 52'8% opina que no y un 47'2% sí, por lo que tampoco existe diferencia significativa. La mayoría de las respuestas de los encuestados que no dan una imagen real de sí mismos sostienen que: "Se muestra lo mejor de ti y lo que quieres enseñar, no las cosas tristes que te pasan o que no te gustan de ti mismo". La mayoría de encuestados afirma que no miente por las redes sociales en 77'4% frente a un 22%, pero sí opinan que los demás mienten. Explican que si mienten principalmente es "para que los demás piensen que estoy haciendo una actividad", para "Mejorar una situación que estoy viviendo en el momento" y para "Sentirme mejor conmigo mismo". En menos casos se ha respondido a "Mejorar mi imagen personal" y "Tener popularidad".

Por último, la mayor parte de encuestados opinan que las mejores redes sociales son WhatsApp, porque permite comunicarte y "enterarte de las cosas", y Twitter para aprender sobre actualidad y crear debates. En cambio, el 90% de respuestas han considerado a Instagram como la peor red social, pese a ser la más utilizada por los jóvenes. Según varias opiniones: "Distorsiona la realidad y se basa en relaciones superficiales", "Aparentar", "Por el postreo", "Por los Me Gustas".

5.2 COMPARACIÓN POR SEXO

Atendiendo a las **diferencias que existen en algunas variables en cuanto al sexo**, la mayor parte de mujeres reside en la ciudad frente a los hombres que residen en mayor número en el pueblo, pero ambos han nacido mayoritariamente en ámbito rural. En cuanto al nivel de estudios, la mayoría de ambos sexos son universitarios, existiendo diferencias en 2º lugar porque hay más mujeres que han cursado bachillerato y los hombres grados superiores. Por último, la mayor parte de mujeres y hombres no trabaja, pero existen diferencias en cuanto a las mujeres y hombres que sí trabajan, puesto que las mujeres tienen contratos a media jornada mayoritariamente y los hombres a jornada completa, tal y como se refleja en la Tabla 6.

Se ha observado que las mujeres utilizan mayoritariamente WhatsApp, Instagram, YouTube y Spotify y los hombres utilizan las mismas redes sociales excluyendo a Spotify e incorporando Facebook y Twitter. Además, la mayoría de las mujeres dedican entre 2-4 horas al día frente a los hombres que dedican entre 1-2 horas mayoritariamente, existiendo diferencia significativa según $P \text{ valor}=0,02$. También existe diferencia entre sexos en los que la utilizan más de 6 horas al día, puesto que existen un mayor porcentaje de mujeres que de hombres.

Tabla 6: Descripción por sexo

SEXO	RESIDENCIA ACTUAL		ÁMBITO GEOGRÁFICO DE PERTENENCIA			NIVEL DE ESTUDIOS MÁXIMO	SITUACIÓN LABORAL
	Pueblo	Ciudad	Rural	Urbano	Mixto		
Mujer	33 (22'6%)	133 (77'4%)	74(50%)	49 (34%)	23 (16%)	86 (58'9%) Universidad 39 (26'71%) Bachillerato	124 (84'93%) No trabaja (10'95%) Media jornada
Hombre	35 (64'8)	19 (35'2%)	30(55'5%)	17(31'48%)	7(13%)	21 (38'8%) Universidad 11 (20'37%) Grado Superior	31 (57'4%) No trabaja 15(27'77%) Jornada completa

Fuente: Elaboración Propia

Por otro lado, las mujeres, en general, comparten publicaciones de forma más frecuente (2 o 3 días a la semana) y los hombres con menos frecuencia (cada 1 o 2 meses), siendo P valor=0,01. También las mujeres le dan "algo más de importancia" a los Me Gustas (siendo significativo según P valor=0,05), seguidores y comentarios negativos que los hombres (P valor=0,02), tal y como se muestra en la tabla 7. Las respuestas que se han registrado de "Mucha importancia" las han respondido más mujeres que hombres y ambos les dan más importancia a los comentarios negativos. Aun así, en cuanto al grado de angustia que producen ciertas situaciones únicamente hay diferencias en perder el móvil, no poder utilizar las redes sociales y no saber la hora de última conexión de alguna persona, sintiendo más angustia el sexo femenino (P valor=0,33).

Tabla 7: Grado de importancia por sexo

SEXO	SEGUIDORES	ME GUSTAS	COMENT. NEGATIVOS	P VALOR
Mujeres	2'02 (Poco)	2'50 (Poco o algo de importancia)	2'58 (Algo de importancia)	Seguidores 1,91 Me Gustas 0,05 Comentario Negativo 0,02
Hombres	1'87 (Nada o poco)	1'94 (Nada o poco)	1'89 (Nada o poco)	

Fuente: Elaboración propia

Los hombres han contestado más a que sienten emociones positivas: felicidad/alegría a través de las redes sociales que las mujeres, quienes han contestado más que los hombres a emociones negativas como envidia, enfado y agobio. También surgen diferencias en cuanto a haber sufrido una situación de riesgo, aumentando el porcentaje en las mujeres aunque no hay grandes diferencias significativas (Tabla 8), y son las que han sido testigos de más situaciones de riesgo a través de estas plataformas (P valor= 0,19).

A proporción, los hombres creen que muestran una imagen más real de sí mismos en las redes sociales frente a las mujeres, que piensan mayoritariamente que no se muestran realmente como son tal y como se muestra en la Tabla 9. Por último, en cuanto a la utilización o no de filtros fotográficos en las publicaciones, a proporción se muestra en la tabla 10 que las mujeres utilizan más filtros fotográficos que los hombres.

Tabla 8: Situación de riesgo

	NO	SÍ	P VALOR
MUJER	86	59	145
HOMBRE	38	16	54
P VALOR			0,04

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9: Opinión imagen real

	NO	SÍ	TOTAL
MUJER	85	60	145
HOMBRE	20	34	54
P VALOR			0,07

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10: Filtros

	NO	SÍ	TOTAL
MUJER	44	101	145
HOMBRE	40	14	54
P VALOR			0,01

Fuente: Elaboración propia

5.3 COMPARACIÓN POR EDAD

Para finalizar este apartado, también se han comparado los **resultados en función de la edad** obteniendo los siguientes resultados:

Como se observa en la tabla 11, hay más mayores de edad que menores. En cuanto a la residencia actual, la mayoría de mayores de edad residen en la ciudad frente a los menores que residen en el pueblo. En cuanto al ámbito geográfico, la mayoría de +18 ha crecido en el pueblo frente a los menores que han crecido en la ciudad. Haciendo referencia al nivel de estudios, la

mayoría de +18 son universitarios frente a los menores que están en bachillerato. En ambos rangos de edad la mayoría no trabaja.

Tabla 11: Variables sociodemográficas por edad

EDAD	RESIDENCIA ACTUAL		ÁMBITO GEOGRÁFICO DE PERTENENCIA			NIVEL DE ESTUDIOS MÁXIMO	SITUACIÓN LABORAL	TOTAL
	Pueblo	Ciudad	Rural	Urbano	Mixto			
Mayores de edad (+18)	37 (22'02%)	131 (78%)	93 (55'35%)	50 (29'7%)	25 (14'88%)	107 (63'69%) Universidad 29 (17'2%) Bachillerato	125 (74'4%) No trabaja 23 (13'6%) Media jornada	168
Menores de edad (-18)	15 (46'87%)	17 (53'125%)	11 (34'37%)	16 (50%)	5 (15'62%)	19 (59'37%) Bachillerato 9 (28'12%) E.S. O	30 (93'75%) No trabaja	32

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a las redes sociales utilizadas, los mayores de edad utilizan más Facebook (P valor= 0,01), Twitter (P valor= 0,04), Pinterest (P valor=0,22). En cambio, los menores de edad utilizan más Snapchat (P valor= 0,01). Todos comparten YouTube, WhatsApp e Instagram. No existen diferencias significativas en cuanto a las horas de utilización pero en la frecuencia de compartir publicaciones, suelen publicar de manera más frecuente en pequeño porcentaje los menores de edad.

Por otro lado, son los mayores de edad quienes le dan más importancia a los Me Gustas (P valor= 0,03) y a los seguidores a lo que menos, a diferencia de los menores que de igual forma dan más importancia a los Me Gustas pero menos a los comentarios negativos. Los mayores de edad utilizan más las redes para informarse del mundo y aprender hobbies que los menores.

No existen diferencias significativas en cuanto a las emociones, pero los mayores de edad a proporción sienten más agobio y desesperación. Por último el porcentaje de haber sufrido situaciones de riesgo aumenta ligeramente en los menores de edad (37% (+18) Vs. 40% (-18)).

6 CONCLUSIONES

6.1 Verificación de Hipótesis

1º Hipótesis: Existe una gran dependencia a las redes sociales por parte de los adolescentes, por lo que les resulta muy difícil estar y relacionarse sin ellas.

Wekerle, C., Vakili, N., Stewart, S. H., & Black, T. (2018) muestran en su estudio que en 2005 tan solo el 5% de la población joven de Estados Unidos utilizaba las redes sociales, y en cambio en 2018 el porcentaje ha ascendido a un 88% de población joven que las utiliza.

Como demuestran los resultados obtenidos, tan solo una persona de los 200 encuestados no tiene redes sociales. Este hecho confirma la importancia y magnitud que tienen las redes sociales en nuestra sociedad actual como medio de comunicación. Además, también se confirma esta dependencia demostrando que existe cierto grado de angustia cuando no pueden utilizarse, y a la cantidad de horas al día y momentos invertidos en su utilización considerándose una frecuencia elevada. Se ha convertido en su medio de entretenimiento y desconexión. Por tanto, esta hipótesis podría confirmarse.

2º Hipótesis: Las redes sociales generan muchas más emociones negativas que positivas en los jóvenes.

Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011) explican en su artículo citando a Armstrong, Phillips y Saling (2000), que los jóvenes que más tiempo pasaban utilizando internet y las redes sociales eran los que tenían más baja autoestima, sintomatología obsesiva-compulsiva, ansiedad, irritabilidad, sensibilidad interpersonal, hostilidad, etc.

Teniendo en cuenta los resultados de las encuestas, se ha observado que las redes sociales producen tanto emociones positivas como la alegría, felicidad y amor; como emociones negativas como envidia, angustia o enfado. Tanto unas emociones como otras han tenido unos porcentajes similares, existiendo únicamente ligeras diferencias entre sexos. Haber sentido felicidad representa un 89% y el amor 50%. En cuanto a emociones negativas predomina la envidia (45%), el enfado/rabia e ira (50%) y la decepción (41%).

En definitiva, no podríamos afirmar que en usuarios que no tienen una gran dependencia a estos dispositivos sienten tanto emociones negativas como positivas por igual, pero en aquellos usuarios que pueden realizar un mayor uso aumentarían las emociones negativas.

Sería necesario estudiar si realmente esas emociones positivas que se sienten “a distancia” no repercuten negativamente en el sujeto.

3º Hipótesis: A todo el mundo le preocupan los “Likes” y los “seguidores” que tiene en sus perfiles.

Campbell, W.K & Buffardi, L.E (2008) explica que el narcisismo se potencia y aumenta mucho con las redes sociales. En las redes sociales nos mostramos tal y como somos, e incluso mostrando aquello que no somos. Las opciones que tienen las redes sociales de poder valorar un contenido son muy positivas en ciertos aspectos. Las publicaciones con más “reacciones positivas” obtenidas son las que le aparecen a todo el mundo para que las visualice, adquieren popularidad. Por este motivo cobran importancia los Me Gustas que puedan tenerse en las redes sociales, ya que contribuyen al aumento de la popularidad. (Santamara, 2016).

Las respuestas obtenidas en los cuestionarios han demostrado que los jóvenes y adolescentes le dan más importancia a los Me Gustas que a los seguidores. Además, el grado de importancia que otorgan a estos aspectos es bajo. Existen diferencias en cuanto a la edad, ya que los menores otorgan más importancia a los seguidores que a los comentarios negativos que puedan recibir, a diferencia de los mayores de edad. Por otro lado, también se han obtenido algunas respuestas referidas a que no obtener los Me gustas deseados provocan angustia.

Esta hipótesis quedaría rechazada puesto que no a todo el mundo le importan estos aspectos, dependerá de cada persona, de la edad que tengan, del círculo con el que se relacionen donde se de más o menos importancia a la popularidad de las redes sociales, etc.

4º Hipótesis: Las mujeres han sufrido más situaciones de riesgo por las redes sociales que los hombres.

La mayoría de población de ambos sexos, afirman mayoritariamente no haber sufrido situaciones de riesgo a través de las redes sociales. En cambio, atendiendo a los porcentajes que afirman haber sufrido algún tipo de riesgo, las mujeres representan más porcentaje que los hombres, por lo que esta hipótesis quedaría confirmada.

En relación a esto se encontrarían todos los casos de violencia de género que se están dando en la actualidad, en los que pueden contribuir las redes sociales al ser el medio de comunicación y socialización también entre las parejas.

La Comisión para la Investigación de Malos tratos a Mujeres (2018) expone apoyándose en el proyecto ‘Her Net, Her Rights’ contra mujeres y niñas en Europa, la importancia y alta incidencia de la violencia digital siendo, según la ONU, 9 millones de mujeres y niñas las que la han sufrido después de haber cumplido los 15 años

5º Hipótesis: La mayor parte de los jóvenes utilizan las redes sociales unas 3 horas al día

Según el estudio IAB Spain (2018), estas plataformas se visualizan alrededor de 1:27h al día y este tiempo invertido varía según el tipo de red social del que se trate: WhatsApp alrededor de 1:33h al día, Spotify 1:27h, YouTube 1:10h y Facebook e Instagram alrededor de 1h diaria.

Además como explican Reig y Vílchez, (2013) este tiempo invertido no se consume de golpe ya que se van visualizando a lo largo del día. Por tanto, sumando las horas que podemos llegar a invertir en cada red social, se podrían llegar a consumir 5 horas diarias en redes sociales.

Teniendo en cuenta los resultados, la mayoría de los encuestados ha respondido que pasan en torno a 2-4 horas al día pero también se ha dado un porcentaje bajo de una utilización de 6 horas. Al no coincidir totalmente, podríamos estimar que los jóvenes llegan a pasar entre 3 y 5 horas al día visualizando estas plataformas.

Según Morduchowicz, R., Marcon, A., Sylvestre, V., & Ballestrini, F. (2012), tan solo 1 de cada 10 jóvenes pasaría únicamente 3 horas visualizando redes sociales, puesto que 4 de cada 10 prácticamente las visualiza a todas horas.

6º Hipótesis: Las redes sociales se utilizan principalmente para enterarnos de la vida de los demás

Según Reig, D. y Vílchez F.L (2013) las redes sociales se utilizan como pasatiempo, pasando de utilizarlas como un mecanismo de recibir información relevante y significativa que puedan aportar conocimiento, al mero uso del entretenimiento donde se visualiza la vida de los demás sin tener una necesidad real de saber qué están haciendo.

Por otro lado, atendiendo a los resultados obtenidos en cuanto al propósito de utilizar las redes sociales, una de las respuestas obtenidas también ha sido “visualizar la vida de los demás”.

Aun así, por encima de esta utilización aparecen porcentajes más elevados relacionados con hablar con amigos, informarse acerca de aspectos que consideran interesantes, etc. Por tanto, no podríamos decir que es el primer propósito por el que se utilizan, pero sí uno de ellos como actividad de entretenimiento.

7º Hipótesis: Las personas que no utilizan redes sociales se sienten marginados.

Como explica Lillo, M. (2014) las redes sociales digitales en la actualidad son el principal uso de relación y socialización. No participar en estas redes sociales conlleva a la falta de información, al “no saber”, al “no enterarse” y en definitiva a exclusión y marginación social puesto que muchos temas de conversación entre grupos de iguales o del entorno cercano, giran en torno a la información recibida por medio de estas plataformas. Este hecho implica que las personas que no participan no pueden enterarse de estos aspectos, y por tanto participar menos.

Esta hipótesis no se puede contrastar totalmente con los resultados obtenidos, puesto que del total de encuestados tan solo 1 persona no utiliza redes sociales, impidiendo generalizar los resultados.

6.2 Limitaciones

A la hora de visualizar las respuestas contestadas, no se han encontrado grandes diferencias en cuanto al sexo y a la edad de los encuestados. Considero que estas diferencias aumentarían con una población más elevada e igualitaria en cuanto a hombres y mujeres, y si estuviera representada por el mismo número de personas de cada edad. Además, las respuestas son muy subjetivas, pudiendo no ser fiables en su totalidad. No se han podido extraer datos cuantitativos en cuanto a las personas que no tienen redes sociales por la falta de representación en la muestra, lo que indica que es muy bajo el porcentaje de personas que en la actualidad no tienen redes sociales.

Por otro lado, otra de las limitaciones ha sido completar esta investigación con un estudio cualitativo en el que se realizaran entrevistas a profesionales de diversos ámbitos: educativo, psicólogos, asociaciones de Zaragoza, etc.; para que pudieran ampliar esta información y su perspectiva acerca del tema a tratar. De esta forma, obtendríamos más información acerca de cómo se está interviniendo en centros de educación y qué medidas se toman frente a situaciones de este tipo, información por parte de los psicólogos que complementara los efectos que pueden tener en la infancia y adolescencia, etc. Además, sería conveniente realizar entrevistas a las asociaciones para saber cómo actuar, qué modelos de intervención se utilizan, etc.

6.3 Trabajo Social. Propuestas de intervención.

Mary Richmond, pionera que teorizó y sistematizó el Trabajo social, define a este como “el conjunto de métodos que desarrollan la personalidad, reajustando consciente e individualmente al hombre a su medio social”. (Richmond, 1962)

Tal y como explica, el trabajo social de casos debe consistir en la intervención integral enfocada a comprender al cliente en su conjunto, atendiendo siempre a su bienestar y al de las personas que se relacionan en su entorno. Por tanto, se debe poner atención en el estudio e intervención en relación a la forma que tenemos los seres humanos de comunicarnos, establecer vínculos y socializar.

La época actual es considerada como “la era de la información” o “la era digital” tal y como explica Castells, M. (2001). Como explica Castillo de Mesa, J. (2017) las redes sociales virtuales han ganado terreno como forma de comunicación, y por tanto el Trabajo Social no puede ignorar este hecho sino adaptarse y transformarse a los nuevos cambios que surgen para comprender los fenómenos y factores psicosociales que influyen en el bienestar de las personas, pudiendo alterarlo en determinadas ocasiones. Las redes sociales generan capital social, puesto que aportan información y permiten ascender socialmente y adquirir un estatus. Por ello, el trabajo social debe enfrentarse a este nuevo reto de transformación digital, desarrollando proyectos innovadores que puedan hacer frente a todas las problemáticas sociales que se han trasladado a la esfera virtual y adquirir por sí mismo ese estatus y reconocimiento a través de las propias redes sociales.

Tras realizar esta investigación se comprueba que nuestra disciplina puede intervenir en muchas áreas diferentes y con sectores de población diversa. En el caso de las redes sociales, jóvenes y adolescentes, el Trabajo social tendría un papel fundamental en cuanto a la prevención y explicación de los riesgos potenciales de estas plataformas en el ámbito educativo, pudiendo realizar talleres de formación en el uso y manejo de redes sociales, conociendo todas aquellas opciones de las que dispone la aplicación para poder modificarlas o comprender su magnitud.

Por otro lado, considero necesaria la intervención social en cuanto a la problemática de la violencia de género a través del entorno virtual, pues las jóvenes y adolescentes conversan con sus parejas a través de estas redes dándose nuevos patrones de control y extorsión sin ser conscientes. En la actualidad ya existen asociaciones que tratan el tema de la violencia de género digital, como la asociación #StopViolenciadeGéneroDigital.

De la misma forma, es necesaria la intervención y participación del Trabajo social en cuando al ciberacoso, el Sexting y grooming realizando un adecuado seguimiento y rastreo de todas las situaciones que pudieran suceder. Asociaciones como ASAPME, PICA, IGNIS, Reazyom, etc. en el caso de Zaragoza tratan el tema del acoso escolar y aspectos de ciberacoso.

La dependencia hacia las nuevas tecnologías en la actualidad ha constituido una nueva forma de adicción para muchos jóvenes y adolescentes, influyendo en sus actividades diarias, en su bienestar emocional y en su capacidad de relación con el entorno real. Asociaciones como AZAJER, CMAPA o Proyecto Hombre, se dedican a la información, rehabilitación, prevención y reinserción de personas de cualquier edad y condición social que tengan algún tipo de adicción así como a sus familiares. Entre las adicciones que tratan también se encuentran las nuevas tecnologías: adicción al teléfono móvil, chats, al juego on-line, etc.

Como propuesta de intervención desde el Trabajo social comunitario en este ámbito y en relación con lo anterior, considero que sería necesario realizar formación en habilidades sociales y gestión emocional de conflictos, puesto que en toda nuestra trayectoria educativa nunca se nos enseñan estas habilidades ni un conocimiento sobre redes sociales. Como explica Bononato, V.L (s.f), la adicción por las redes sociales y la comunicación y relación virtual con el entorno puede producir a la larga una inhibición de las capacidades reales del individuo para socializar en la vida real, no atreviéndose a relacionarse de manera directa, presentarse ante los demás, sentir angustia y desprotección al no estar detrás de una pantalla, etc. Todas estas problemáticas que en un principio eran inexistentes, se han ido produciendo con el avance tecnológico.

Una propuesta innovadora y un reto para esta profesión, iría encaminada a la creación de perfiles en las diferentes redes sociales, llegando a la población joven y adolescente, que permitiera investigar situaciones de malestar utilizando encuestas, haciendo sondeos, difundiendo información y cuestionarios relativos a la dependencia de las redes sociales, compartiendo vídeos y publicaciones que mostraran la verdadera realidad , “desmaquillando” la vida real e incorporando teléfonos de socorro donde un equipo multidisciplinar formado por psicólogos, educadores, trabajadores sociales, etc. pudiera intervenir si fuese necesario basándose en modelos teóricos como el de intervención en crisis, el modelo humanista que pretende que el cliente “se de cuenta” de la situación y pueda mejorarla por él mismo contribuyendo a su autonomía y crecimiento personal, pero sobre todo utilizando el modelo de redes, trabajando en los vínculos y el entorno cercado de cada individuo.

Para finalizar, cabría destacar que el Trabajo social no solo encontraría su espacio digital en la intervención de casos, sino también como difusor y potenciador de iniciativa social, como motor de participación ciudadana. A través de las redes se pueden llevar a cabo diversas labores como: captación de voluntariado, participación en iniciativas de acción social, actos de cooperación ciudadana, creación y difusión de eventos sociales que favorezcan la integración, diversidad cultural... Además sería necesario investigar y crear nuevos sistemas de evaluación e investigación social a través de estas plataformas.

Además, haciendo referencia al actual fenómeno “influencer” - personas que han adquirido una gran popularidad, credibilidad y status social gracias a la presencia en las redes sociales tratando diversos temas como moda, videojuegos, decoración, viajes, etc.- considero que una buena propuesta sería hacer del trabajo social un “Fenómeno influencer”, es decir, trabajadores sociales que adquirieran este status y esta popularidad entre la población fomentando prácticas humanitarias, lenguajes no discriminatorios, inclusión social de todos los colectivos, participación ciudadana, etc.

De esta forma, del mismo modo que muchos jóvenes y adolescentes compran productos de diversas marcas obteniéndose por ello ganancias, podrían llevarse a cabo acciones no individuales sino en beneficio de toda la comunidad, generando bienestar social y reinvertiendo ese dinero generado en obras sociales, basándose en estrategias de economía social.

BIBLIOGRAFÍA

Acero, M.P; Antas, L.M; Arribas, S.S; Cordón, J.J; Gutiérrez, P.L & Primicia, L.L (2018). Las redes sociales en la adolescencia y la juventud: su influencia en la forma de relacionarse y cómo afectan emocionalmente a sus usuarios.

Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.

Bononato, V. L. (s.f) Ciberacoso. Adicciones y nuevas tecnologías. Recuperado de: https://www.fapar.org/escuela_padres/materiales/adicciones_nuevastecnologias/index.htm

Burgueño, P. F. (2009). Clasificación de Redes Sociales. España: Recuperado de: <https://www.pablofb.com/2009/03/clasificacion-de-redes-sociales/>

Cáceres, M. D., Ruiz San Román, J. A., & Brändle, G. (2009). Comunicación interpersonal y vida cotidiana. La presentación de la identidad de los jóvenes en Internet. *CIC. Cuadernos de Información y Comunicación*, 14.

Cajal, M. (2017). Qué es una red social: Tipos de redes sociales y para qué sirven. Recuperado de: <https://www.mabelcajal.com/2017/06/que-es-una-red-social-tipos-redes-sociales-para-que-sirven.html/>

Campbell, W.K & Buffardi, Laura.E (2008) Narcissim and Social Networking Web Sites. *Personality and Social Psychology Bulletin* 34 (10): 1303-14. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/5253071_Narcissism_and_Social_Networking_Web_Sites

Castells, M. (2001). *La Galaxia Internet: Reflexiones sobre Internet, Empresa y Sociedad*. Barcelona: Plaza & Janés Editores S.A.

Castells, M. (2006). *Comunicación móvil y sociedad: una perspectiva global*. Ariel.

Castillo de Mesa, J. (2017). *El trabajo social ante el reto de la transformación digital: Big data y redes sociales para la investigación en intervención social*. Editorial Aranzadi S.A.U.

Centro Reina Sofía (s.f). Informe sobre adolescencia. Recuperado de <http://www.adolescenciayjuventud.org/>

Comisión para la Investigación de Malos Tratos a Mujeres (2018). Jornadas sobre violencia de género, redes y ciberacoso. Recuperado de: <http://malostratos.org/jornadas-violencia-genero-redes-ciberacoso-conclusiones/>

Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en humanidades*, 12(24). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/184/18426920010/>

Corona, S. (2017). El País: “La discriminación que vemos en redes sociales no es distinta de la que hay en la calle” Recuperado de: https://elpais.com/tecnologia/2017/12/15/actualidad/1513293481_945800.html

Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. Recuperado de: <http://m.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>

Filippi, A. (2017). El país. "Los jóvenes no quieren aislarse. Acuden a las redes sociales porque allí están los demás" Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2017/12/04/mamas_papas/1512381445_229059.html

Fumero, A., & Espiritusanto, O. (2012). Jóvenes e infotecnologías: entre nativ@s y digitales. Instituto de la Juventud.

Galence, V. P. (2011). El ciberacoso con intención sexual y el child-grooming. *Quadernos de criminología: revista de criminología y ciencias forenses*, (15), 22-33

García, C (2019). La depresión y la ansiedad en la adolescencia, una realidad en ascenso. Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2019/03/19/mamas_papas/1552993248_081196.html

García, M. y Del Hoyo, M. (2013). Redes sociales, un medio para la movilización juvenil. *Zer*. 18 (34), 111-125.

García, T. (2003). El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación. Etapas del proceso investigador: INSTRUMENTACIÓN. Almendralejo, España. Recuperado de: http://www.univsantana.com/sociologia/El_Cuestionario.pdf

Get the data. (2018). Created with Datawrapper. Recuperado de: https://www.elconfidencial.com/espana/2018-10-18/mapa-acoso-escolar-espana-mil-victimas-ano_1631192/

IAB Spain (2018). IX estudio anual de redes sociales. Recuperado de https://iabspain.es/wp-content/uploads/estudio-redes-sociales-2018_vreducida.pdf

INE (2017). Víctimas de violencia de Género por edad.

Jiménez, E., Garmendia, M., Casado, M.A. (2018). Entre selfies y whatsapps. Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada, Barcelona: Editorial Gedisa, pp.317

L.O 1/1996 del 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor, de modificación parcial del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil. Art. 4,5 y 8. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1996-1069>

L.O 10/1995 de 23 de noviembre del Código Penal art.149. Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-25444>

Latorre, M. (2018). Historia de las Web, 1.0, 2.0, 3.0 y 4.0. Universidad Marcelino Champagnat. Documento. Recuperado de: umch.edu.pe/arch/hnomarino/74_Historia%20de%20la%20Web.PDF.

Lillo, M. (2014). El País: Los jóvenes que no usan las redes sociales están en riesgo de exclusión. Recuperado de: https://elpais.com/sociedad/2014/04/09/actualidad/1397043594_768994.html

- López, I. (2016). Métodos y técnicas del Trabajo Social. La metodología cuantitativa. Curso 2016-2017.
- Macionis, J. J., & Plummer, K. (2011). Sociología (Nº. 316). Pearson Educación.
- Molina Campoverde, G., & Toledo Naranjo, K. (2014). *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes, estudio a realizarse en cuatro colegios de la ciudad de Cuenca con los alumnos de Primer Año de Bachillerato* (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).
- Morduchowicz, R., Marcon, A., Sylvestre, V., & Ballestrini, F. (2012). Los adolescentes y las redes sociales. *Buenos Aires: FCE*.
- Mysko, C. (2008). You're Amazing! Adams Media; Edición: 6.1.
- Ochoa, A.I; Bleye, L. y Carmona, R. (2018). Trastornos de conducta alimentaria (TCA) en las redes sociales: Perfil de uso y posibles peligros. Recuperado de: <http://congresonacionaldepsicoterapia.es/wp-content/uploads/2017/11/Trastornos-de-conducta-alimentaria-TCA-en.pdf>
- Oliva, C. (2012). Una Intimidad Cuestionada. *Aposta: revista de ciencias sociales*, 54.
- Pantallas Amigas (2013). Blog Pantallas Amigas. Obtenido de Sexting, una amenaza desconocida. Recuperado de: <http://blog.pantallasamigas.net/2013/05/sexting-una-amenaza-desconocida>.
- Pérez, G. A. (2013). La era digital. Nuevos desafíos educativos. *Revista Electrónica Sinéctica*, (40), 47-72. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/sine/n40/n40a9.pdf>
- Pérez, L. (2011). Trastorno Límite (Borderline) de la personalidad. Psicoterapia focalizada en la transferencia. *Revista de Psiquiatría del Uruguay*, 75(1), 20-25.
- Pérez, M. J., Labiano, M., & Brusasca, C. (2010). Escala de Deseabilidad Social: Análisis psicométrico en muestra argentina. *Revista Evaluar*, 10(1). Recuperado de: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/458/427>
- Prevosti M, A. (2011). "La naturaleza humana en Aristóteles", en *Revista Espíritu* Nº 141 (Barcelona: Instituto Filosófico de Balmesiana) Recuperado de: <http://www.revistaespiritu.org/wp-content/uploads/2017/12/Dialnet-LaNaturalezaHumanaEnAristoteles-4100293.pdf>
- R. Ballesteros (2018). El confidencial. Mapa del acoso escolar: España supera por primera vez las mil víctimas en un año. Recuperado de: https://www.elconfidencial.com/espana/2018-10-18/mapa-acoso-escolar-espana-mil-victimas-ano_1631192/
- Ramírez, P. (2014). El País Semanal: Comunicación y Redes Sociales. Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2014/12/19/eps/1419013223_225275.html
- Reig, D., & Vilches, L. F. (2013). Los jóvenes en la era de la hiperconectividad: tendencias, claves y miradas. Fundación Telefónica.
- Richmond, M. E., & Kisnerman, N. (1962). *Caso social individual*. Instituto de Servicio Social, Escuela Nacional de Salud Pública

Rivera, M. (2018). Discriminación y difusión de odio en las redes sociales. Recuperado de: <http://difusionnorte.com/discriminacion-redes-sociales/>

RPSH & Young Health movement (2018) #StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing. Recuperado de: <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f-4719-ad668c2ec7a74c2a.pdf>

Ruiz, M. Á. B. (2014). Implicaciones del uso de las redes sociales en el aumento de la violencia de género en adolescentes. *Comunicación y medios*. (Pág-124).

Salabert, S. (2017). FOMO: miedo a la exclusión digital. Recuperado de: <https://www.webconsultas.com/curiosidades/fomo-miedo-la-exclusion-digital-14654>

Santamaría, P. (2016). El 'Like' y el 'Follow Me': ¿Realmente necesitamos la aprobación de otros? Recuperado de: <https://www.nobbot.com/redes/dale-al-like-follow-me-realmente-necesitamos-la-aprobacion-otros/>

Schaarschmidt, T. (2018). FOMO o el miedo a perderse algo. *Mente y cerebro*, 93, 78-81.

Statista (2019). Portal de Estadística para datos de Mercado. Recuperado de: <https://es.statista.com/estadisticas/873593/redes-sociales-preferidas-por-la-generacion-z-en-espana/>

Torres, T. E. (2007). Trastorno límite de personalidad: tratamiento desde un enfoque cognitivo conductual. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 1(3), 311-320

UNICEF (2018). Los niños y las niñas de la brecha digital en España. Recuperado de: https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/ESTUDIO_Infancia_y_TICs_web.pdf

Wekerle, C., Vakili, N., Stewart, S. H., & Black, T. (2018). The utility of Twitter as a tool for increasing reach of research on sexual violence. *Child abuse & neglect*, 85, 220-228

ANEXOS

IMPACTO SOCIOEMOCIONAL DE LAS REDES SOCIALES COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN ENTRE LOS JÓVENES

Trabajo Fin de Grado.
Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo.
Grado en Trabajo Social.

La siguiente encuesta se ha realizado con el objetivo de llevar a cabo un estudio de investigación acerca de cómo influyen las redes sociales en los jóvenes y adolescentes residentes en Aragón con edades comprendidas entre los 15-25 años.

Se ruega a todas aquellas personas que vayan a realizar la encuesta que respondan con franqueza y honestidad con la finalidad de obtener unos resultados que se acerquen a la realidad.

Carácter completamente anónimo.

Gracias por su tiempo y dedicación.

***Obligatorio**

DATOS PERSONALES

Edad *

Sexo *

Marca solo un óvalo.

- Mujer
- Hombre
- Otro: _____

Provincia a la que perteneces *

Marca solo un óvalo.

- Huesca
- Zaragoza
- Teruel
- Pertenezco a otra Comunidad Autónoma

¿En qué ámbito geográfico has crecido? *

Marca solo un óvalo.

- Urbano
- Rural
- Ambas

¿Dónde resides actualmente? *

Marca solo un óvalo.

- Pueblo
- Ciudad

Indica tu grado de estudio máximo o actual: *

Marca solo un óvalo.

- Educación Primaria
- Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O)
- Bachillerato
- Grado Medio
- Grado Superior
- Universidad
- Postgrado
- Máster Universitario
- Sin estudios

¿Trabajas?

Marca solo un óvalo.

- No trabajo
- Sí, trabajo a jornada completa
- Sí, a media jornada

¿UTILIZAS LAS REDES SOCIALES?

1. ¿Qué dispositivo utilizas mayoritariamente para comunicarte? Indica uno de ellos. *

Marca solo un óvalo.

- Teléfono Móvil
- Teléfono Fijo
- Ordenador/ Tablet
- Otros

2. ¿Tienes redes sociales? *

Si la respuesta es "Sí", la encuesta le guiará directamente a la pregunta número 6. Si la respuesta es "No", la encuesta continuará directamente en la pregunta número 2 hasta finalizar el cuestionario.

Marca solo un óvalo.

- Sí *Pasa a la pregunta 14.*
- No *Pasa a la pregunta 10.*

NO UTILIZACIÓN DE REDES SOCIALES

Debe finalizar el cuestionario tras contestar la pregunta número 5. Muchas gracias por su colaboración.

3. En caso negativo, ¿Por qué motivo?

4. ¿En alguna situación te has sentido "marginado" o "excluído" por no utilizar las redes sociales?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

5. ¿En qué ámbito mayoritariamente? Tras esta pregunta finalizará el cuestionario. Respuesta múltiple.

Selecciona todos los que correspondan.

- Grupo de amigos
- Grupo familiar
- En el Instituto/ Universidad
- En el trabajo
- Otros

¿Consideras que alguien de tu entorno está "obsesionado" con las redes sociales?

Marca solo un óvalo.

- Sí *Deja de rellenar este formulario.*
- No *Deja de rellenar este formulario.*

UTILIZACIÓN DE LAS REDES SOCIALES

6. En caso afirmativo, ¿Qué redes sociales utilizas? Respuesta múltiple. *

Selecciona todos los que correspondan.

- WhatsApp
- Instagram
- Facebook
- Snapchat
- Twitter
- Tinder
- YouTube
- Pinterest
- Spotify
- Otras

7. ¿Cuántas horas dedicas al día a navegar por las redes sociales? Indica una de las opciones. *

Marca solo un óvalo.

- Menos de 1 hora al día
- Entre 1-2 horas al día
- Entre 2-4 horas al día
- Entre 4-6 horas al día
- Más de 6 horas al día

8. ¿En cuáles de las siguientes situaciones visitas las redes sociales? Respuesta múltiple. *

Selecciona todos los que correspondan.

- En cuanto me despierto
- Mientras desayuno
- Cuando salgo a la calle, de camino a clase
- En mis ratos de descanso
- Cuando estoy con mi grupo de amigos
- Mientras estudio, estoy en clase o en el trabajo
- Mientras veo la televisión
- Cuando salgo de fiesta
- Al acostarme

9. ¿Con qué frecuencia compartes una publicación en las redes sociales? Indica una de las opciones. *

(Se incluyen fotografías, vídeos, tweets, historias, estados...)

Marca solo un óvalo.

- Todos los días
- 2 o 3 días a la semana
- Una publicación cada dos semanas
- 2 o 3 publicaciones cada dos semanas
- Una publicación al mes
- 2 o 3 publicaciones al mes
- Alguna publicación cada 1-2 meses
- Nunca realizo publicaciones

10. ¿Cuánta importancia le das a los seguidores?

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Nada de importancia a tener o no tener

Quiero sobresalir por el número de seguidores que tengo

11. ¿Quiénes son tus seguidores/ contactos mayoritariamente? Indica dos de las opciones.

Selecciona todos los que correspondan.

- Amigos íntimos
- Familiares
- Amigos de mis amigos
- Conocidos de diversos entornos (con los que mantienes o no mantienes relación)
- Desconocidos
- Famosos/empresas/asociaciones

¿Y las personas a las que sigues / con las que hablas principalmente? Señala dos opciones. *

Selecciona todos los que correspondan.

- Amigos íntimos o cercanos
- Familiares
- Amigos de mis amigos
- Conocidos de diversos entornos (con los que mantienes o no mantienes relación)
- Desconocidos
- Empresas y/o asociaciones

12. ¿Cuánta importancia le das a los Me Gustas (MG) de tus publicaciones?

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Ninguna. No me afecta si no tengo MG	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me gustaría sobresalir por la cantidad de MG de mis publicaciones

13. ¿Cuánta importancia le das o les darías a los comentarios negativos de tus publicaciones? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No le doy importancia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me afectan gravemente este tipo de comentarios

14. ¿Con qué propósito utilizas las redes sociales mayoritariamente? Señala 3 como máximo. *

Selecciona todos los que correspondan.

- Hablar con amigos, familiares...
- Mantenerme informado del trabajo/clases/tareas...
- Mantenerme informado de otras actividades extraescolares
- Para poder ver las publicaciones de personas que considero interesantes y me aportan conocimientos sobre algún tema (alimentación, deporte, música, literatura, arte, belleza...)
- Para informar a los demás de lo que hago en mi día a día
- Para informarme acerca de lo que hacen los demás en su día a día, aunque sean personas que no conozco o no mantengo relación
- Para conocer gente nueva/ nuevas amistades/relaciones amorosas
- Para jugar
- Para aprender/ realizar hobbies (tocar un instrumento, peinar, maquillar, decorar, escuchar música etc.)
- Para sentirme integrado, aceptado y popular
- Para informarme de lo que sucede en el mundo

15. ¿Qué consideras que te aportan las redes sociales? *

16. ¿Qué grado de angustia, tristeza o desesperación te producen las siguientes situaciones? *

Marca solo un óvalo por fila.

	1 Nada	2 Medio	3 Mucho
Perder/ No poder utilizar el teléfono móvil durante uno o varios días	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No poder utilizar Whatsapp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No poder utilizar ninguna red social	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No tener los MG deseados/estimados en mi publicación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No saber la hora de última conexión de alguna persona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No saber si mi mensaje ha sido leído	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saber que mi mensaje ha sido leído y no obtengo respuesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saber que has sido bloqueado o te han "dejado de seguir"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. ¿Tienes la última conexión de WhatsApp activada o desactivada? *

Marca solo un óvalo.

- Activada
- Desactivada

18. ¿Por qué motivo? *

19. ¿Tienes activada la opción de saber si los mensajes que mandas o que te envían están siendo leídos? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

20. En caso afirmativo, ¿Cuál es el motivo?

En caso negativo, ¿Cuál es el motivo?

21. ¿Has pasado de tener la hora de conexión y la opción anterior activada, a quitarla durante una temporada o de forma definitiva? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

¿Durante cuánto tiempo?

Marca solo un óvalo.

- De forma definitiva
- De forma temporal

22. ¿Cuáles de estas emociones has sentido a través de las redes sociales? Respuesta múltiple. *

Selecciona todos los que correspondan.

- Envidia
- Agobio
- Ansiedad/Desesperación
- Impotencia
- Felicidad/ Alegría
- Euforia
- Amor
- Decepción
- Enfado/ Ira / Rabia
- Otro: _____

23. ¿Alguna vez te has sentido en situación de riesgo o controlado/a a través de las redes sociales? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

24. ¿Alguna vez has hecho retos que se han popularizado a través de las redes sociales? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

¿Qué tipo de retos?

25. ¿Alguna vez has sido testigo de que un conocido sufría acoso de algún tipo o tenida información de que alguien estaba siendo intimidado por las redes sociales? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

26. ¿Consideras que la forma de comunicación e interpretación del lenguaje por medio de las redes sociales es la misma que en una conversación cara a cara? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

La forma de comunicación a través de las redes sociales frente a las conversaciones directas es:

Marca solo un óvalo.

- Peor
- Mejor
- Indistinta

27. ¿Alguna vez te has sentido ignorado estando con personas de tu entorno mientras están hablando/usando el teléfono móvil? *

Marca solo un óvalo.

- Si
- No

28. ¿Consideras que alguien de tu entorno está "obsesionado" con las redes sociales? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

29. ¿Consideras que la imagen que muestras de ti en las redes sociales es real al 100%? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

En caso negativo, ¿En qué porcentaje?

30. ¿Podrías decir que alguna vez "has mentido" a través de las redes sociales al hacer una publicación? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

En caso afirmativo, ¿Con qué objetivo? Respuesta múltiple.

Selecciona todos los que correspondan.

- Para que los demás piensen que estoy haciendo una actividad
- Para que los demás piensen que soy de determinada forma
- Para que los demás se fijen en mí/ comenten sobre mí/ popularidad
- Para sentirme mejor conmigo mismo/a
- Para mejorar mi imagen
- Para "mejorar" una situación que estoy viviendo

31. ¿Sueles utilizar los llamados "filtros" a la hora de publicar fotografías o vídeos? *

Marca solo un óvalo.

- Si
- No

32. ¿Alguna vez te has guardado o capturado imágenes de otra persona sin su consentimiento? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

33. ¿Alguna vez has tenido conflictos con amigos, familia, pareja, en el trabajo, conocidos o desconocidos a causa de las redes sociales? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

¿En qué ámbitos de los citados anteriormente?

34. En tu caso, ¿autorizas o das permiso para todas las publicaciones en las que apareces? *

Marca solo un óvalo.

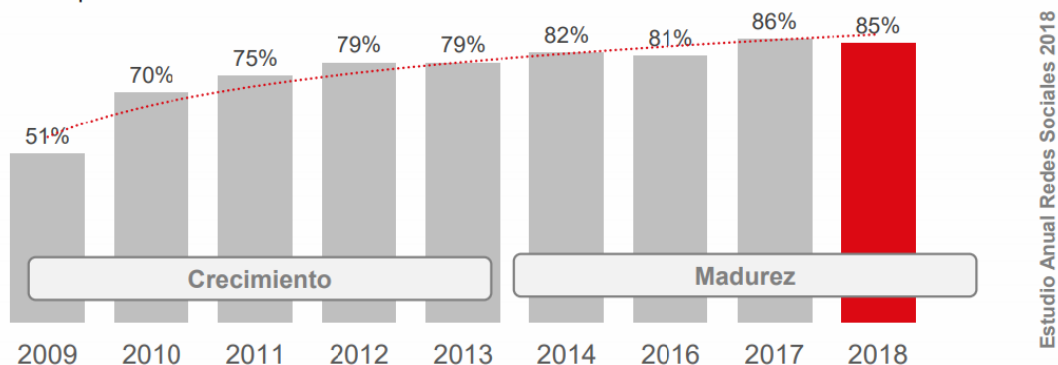
- Sí
 No

35. ¿Qué red social consideras que tiene más efectos positivos? ¿Porqué? *

¿Y negativos? ¿Cuál es el motivo? *

Evolución penetración uso Redes Sociales

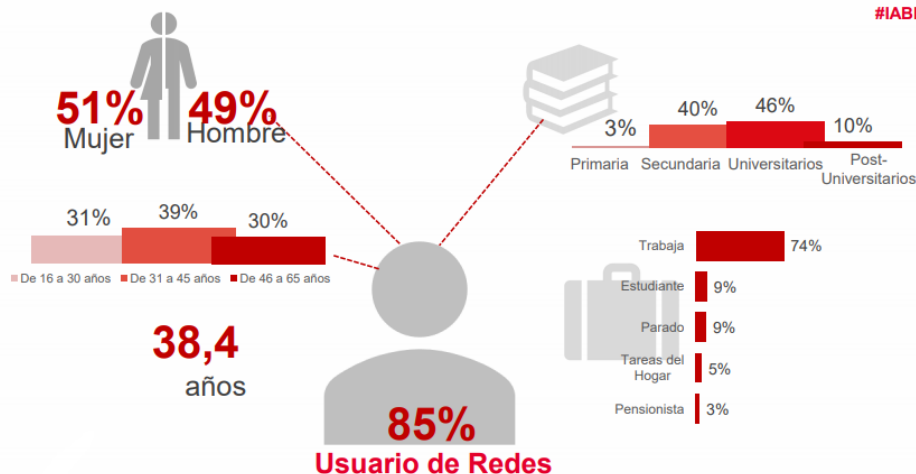
- Las Redes Sociales se mantienen con buena salud en nuestro país, a pesar de que los datos de penetración se mantienen estables durante los últimos años.



* Comparamos la penetración de 18-55 años hasta el 2014, de 16-55 años en 2016 y de 16-65 años en 2017.

Fuente: Fuente: IAB & Elogia (2018). Estudio Anual de Redes Sociales (2018) IX estudio anual de redes sociales. Recuperado de <https://iabspain.es/estudio/infografia-de-las-redes-sociales-en-espana/>

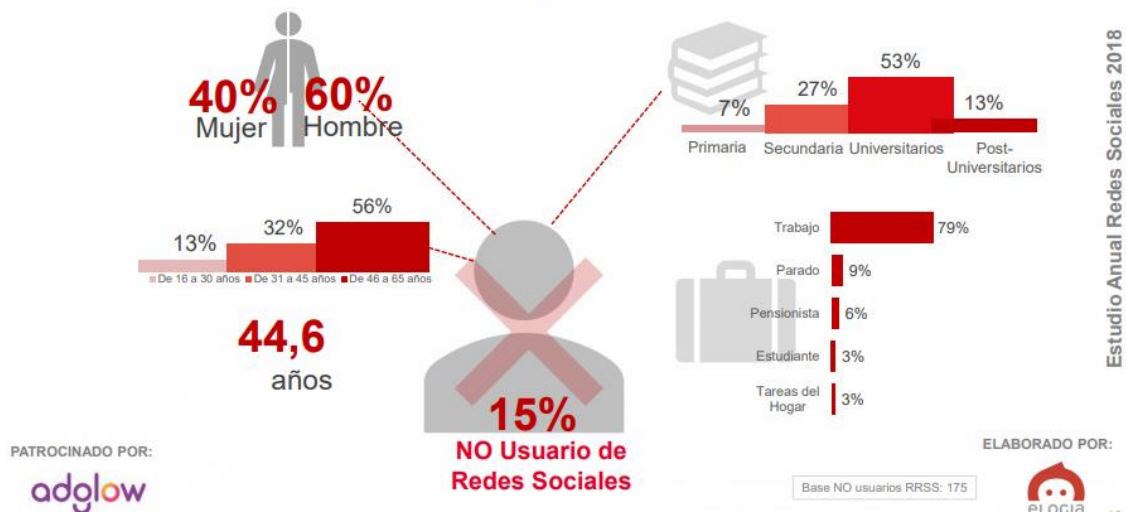
¿Quién utiliza Redes Sociales?



Fuente: IAB & Elogia (2018). Estudio Anual de Redes Sociales (2018) IX estudio anual de redes sociales. Recuperado de <https://iabspain.es/estudio/infografia-de-las-redes-sociales-en-espana/>

¿Quién NO utiliza Redes Sociales?

- El no usuario de RRSS, es en mayor proporción, masculino y adulto, sin mostrar diferencias entre estudios o actividad profesional (salvo que hay menos estudiantes entre los no usuarios).

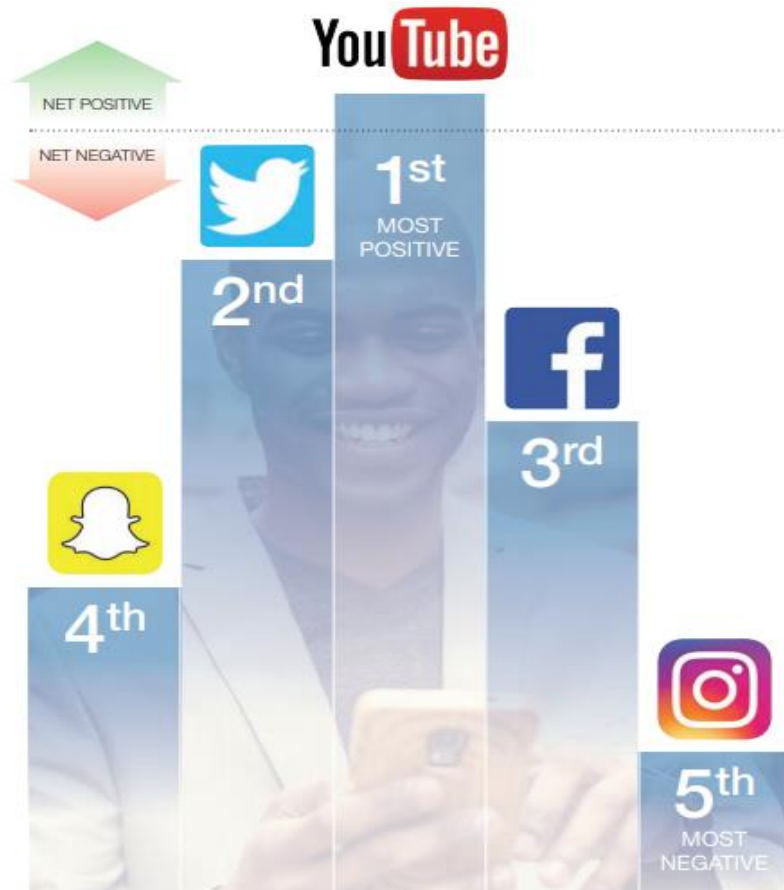


Fuente: IAB & Elogia (2018). Estudio Anual de Redes Sociales (2018) IX estudio anual de redes sociales. Recuperado de <https://iabspain.es/estudio/infografia-de-las-redes-sociales-en-espana/>

REDES SOCIALES Y FALTA DE SUEÑO EN ADOLESCENTES: EFECTOS



Fuente: RPSH & Young Health movement (2018) #StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing. Recuperado de: <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f-4719-ad668c2ec7a74c2a.pdf>



Fuente: RPSH & Young Health movement (2018) #StatusOfMind: Social media and young people's mental health and wellbeing. Recuperado de: <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f-4719-ad668c2ec7a74c2a.pdf>