



Abril 2018 - ISSN: 1989-4155

LA UTILIZACIÓN DE REDES SOCIALES Y SUS EFECTOS PSICOLÓGICOS EN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

¹**María Verónica Lazo Moreira,**

Universidad Técnica de Manabí

psicvlazom@hotmail.com

²**Katherine Sophia Fernández Moreira,**

Universidad Técnica de Manabí

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

María Verónica Lazo Moreira y Katherine Sophia Fernández Moreira (2018): "La utilización de redes sociales y sus efectos psicológicos en los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Técnica de Manabí.", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (abril 2018). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/04/redes-sociales-estudiantes.html>

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo encontrar la incidencia que tiene la utilización de redes sociales en la estructura psicológica de los estudiantes de la escuela de Psicología, de la Universidad Técnica de Manabí. El tipo de estudio para esta investigación fue, descriptiva, con diseño no experimental, de corte transversal.

El tema de las redes sociales y su mecanismo de interacción es por defecto, la razón por la que existen y fueron creadas. Sin embargo, éste auge de la tecnología, ha repercutido de forma paralela en la psiquis del individuo, tanto así que en el Ecuador y en todo el mundo, se han realizado investigaciones en torno a esta realidad, puesto que los efectos psicológicos de la utilización desmedida de redes sociales, son considerados cuestionables por la mayoría de los organismos de control social y de salud a nivel mundial.

Para esta investigación, se utilizó el Cuestionario De Adicción A Redes Sociales (ARS), con el cual se pudo obtener resultados muy significativos, tales como; que el 54% de la población analizada, reflejó adicción a las redes sociales, puntuando en la escala, promedio alto. Un 60% del total estudiado, mostró intranquilidad a la hora de tener conexión a las redes sociales, reflejando en la escala, niveles intensos de intranquilidad, es decir supera la media. Y en lo que respecta a incidencias psicológicas, el 95% de la población analizada, manifestó alteraciones

¹ Docente – Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales, Escuela de Psicología, Universidad Técnica de Manabí
Psicóloga Clínica: Universidad de Guayaquil

Master en Terapia Familiar Sistémica y de Pareja – Universidad de Guayaquil
Docente de segunda enseñanza-Terapeuta familiar sistémica

² Egresada – Escuela de Psicología, Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales, Universidad Técnica de Manabí

en sueño por el uso prolongado de redes sociales, un 85% mostró ansiedad, y un 15% alteraciones en el humor de manera no convencional.

Esa investigación muestra y describe los resultados obtenidos, realizando una comparación con las investigaciones ya realizadas en otros contextos y así, poder observar las similitudes y diferencias entre los resultados de cada una.

PALABRA CLAVE

Redes sociales – Estudiantes Universitarios – Psicología – Internet – Utilización de redes sociales – Influencias psicológicas

ABSTRACT

The objective of this study was to find the incidence of the use of social networks in the psychological structure of the students of the School of Psychology, of the Universidad Técnica de Manabí. The type of study for this research was, descriptive, with a non-experimental, cross-sectional design.

The issue of social networks as a means of interaction is, by default, the reason why they exist and were created. However, this technology boom has had a parallel effect on the psyche of the individual, so much so that in Ecuador and around the world, research has been carried out on this reality, since the psychological effects of the use Unmeasured social networks, are considered worrisome by most agencies of social control and health worldwide.

For this research, we used the Social Network Addiction Questionnaire (ARS), with which we could obtain results, very significant, such as; that 54% of the analyzed population, reflected addiction to social networks, scoring in the scale, high average. 60% of the total studied, showed uneasiness when it comes to wanting to use social networks, reflecting in the scale, intense levels of uneasiness, that is, it exceeds the average. And in regard to psychological incidents, 95% of the population analyzed showed alterations in sleep due to the prolonged use of social networks, 85% showed anxiety and only 15% alterations in mood in an unconventional manner.

This research shows and describes the results obtained, making a comparison with the research already done in other contexts and being able to observe the similarities and differences between the results of each one.

KEYWORDS:

Social networks - University students - Psychology - Internet - Use of social networks - Psychological influences

INTRODUCCIÓN

El ser humano, visto desde el punto de vista biológico, debe integrar mecanismos de defensas emergentes, para desarrollar sus posibilidades de supervivencia como especie. Así como éste proceso es necesario para prevalecer en el tiempo, lo es también el proceso adaptativo de la dinámica social. En cuanto a las nuevas tecnologías, éstas surgen cada día, y el ser humano tiene que ir acoplándose a ellas de acuerdo a su época de aparición, puesto que frente a estas, las dinámicas psico-sociales y biológicas también cambian. Las nuevas tecnologías, específicamente el internet, han venido cambiado y modificado la vida cotidiana de las personas. Es decir, que el uso del internet se ha vuelto muy importante para el desarrollo individual y colectivo, tanto así, que las personas que no están a la vanguardia, tienen menos posibilidades de adaptación al medio (Carretero , 2017) .

A pesar de que Internet surgió en Estados Unidos, y su utilización era netamente militar, ésta se expandió de manera rápida, y en la actualidad se ha convertido en una herramienta muy importante y popular en todo el mundo. En la década de los 90s, la mayor parte de los usuarios de internet, pertenecían los EE.UU. es decir un 70% de la población mundial que utilizaba esta

herramienta eran de este país, porcentaje que en el año 2006 disminuyó a 30%, debido a que se expandió mundialmente (Magaly, 2015).

En los últimos años, el internet y los avances tecnológicos, que paralelamente se han venido creado con éste, han cambiado el mundo de manera dramática y vertiginosa, como lo conocíamos; pero sin duda, el avance que más ha incidido en las personas, son las *redes sociales* (Sánchez & Martínez , 2014).

Las redes sociales son utilizadas en todos los estratos sociales. Han pasado a formar parte de la vida humana, de manera muy rápida, y paralelo a esto han cambiado radicalmente la estructura social y la forma de entender la realidad, también la manera en como es analizada, comprendida e interpretada (Adell, 1997).

Las nuevas tecnologías están originando cambios significativos de nuestra cotidianidad, especialmente en la incidencia psicológica que éstas ejercen sobre la mente humana. Estas manifestaciones psicológicas se deben a que el uso de redes sociales, está condicionando de manera paulatina, la forma en que las personas se están relacionando. En la actualidad, las adiciones nuevas a internet, aparecen con cada secuencia de actualización, y estas adiciones al ser normalizadas debido a la generalización social, hace difícil su detección (Marquéz Calle & De claves Burgos , 2011).

Un estudio realizado por la (Europea Comisión , 2015), menciona que el 21,3% de los jóvenes se encuentra en riesgo de convertirse en adicto a las redes sociales. Y el 1,5% ya lo es, y viven pegados al teléfono celular. Con referencia a los patrones conductuales el estudio dice que, *“los teléfonos con redes sociales se han convertido en una extensión de sus manos, les conecta con el mundo y les hace sentirse integrados. Están enganchados al teléfono y, en algunos casos, esa dependencia ha derivado en adicción”*.

Según un estudio elaborado por la (Organización Mundial de la Salud -OMS, 2017), menciona que; *“La adicción a Internet forma parte de las llamadas 'nuevas adicciones 'sin sustancia' o adicciones comportamentales que afectaría a un 10% de los usuarios habituales de internet”*. Aún que no corresponde a una patología aceptada de forma oficial, es una realidad indiscutible. El excesivo uso y la incontrolable necesidad de estar conectados a las redes sociales, es un tipo de adicción real, y globalizado. Este mismo estudio indico que la prevalencia esta sobre todo en jóvenes varones con personalidades introvertidas y otros trastornos de como el atencional y depresión, típicos en la adolescencia.

Una investigación realizada en la Universidad de Pensilvania en el año 2017, escogió a 1.788 personas de entre 19 y 32 años de edad, para averiguar cuál era la relación que existía entre las alteraciones del sueño y el uso desmedido de las redes sociales. Así el estudio concluyó, que todas las personas que revisan sus redes sociales, con mucha frecuencia (y mucho más por las noches), son más propensas a tener trastornos relacionados al sueño que aquellas que lo hacen con regulación (Miror, 2017).

Por otro lado, la (European Federation of Psychologists' Associations, 2016), valoró en una investigación, que alrededor del 95.5% de los adolescentes de la comunidad europea tienen presencia en las redes sociales como: Facebook, Instagram, Whatsapp, Youtube. Según éste estudio, aquel uso, está desarrollando un hábito que conllevan a un mayor riesgo de desarrollar problemas emocionales, como: la depresión y el la baja autoestima.

En el ámbito regional, en un informe dado por la (Asociación Psiquiátrica de América Latina, 2014), se muestran los resultados de un estudio realizado en toda Latinoamérica y el Caribe, en donde se determinó que, *“las redes sociales son fuente de ansiedad y depresión en los adolescentes, puesto que la adolescencia es un período en donde existe mayor vulnerabilidad para el inicio de la depresión y la ansiedad, ocasionada por la falta de sueño”*.

En el Ecuador, una investigación realizada por alumnos de psicología de la Universidad Salesiana, estudiaron el impacto que tienen las redes sociales en adolescentes de entre 12 y 14 años de edad. El estudio concluyo que el 93% de la población analizada, tenía redes sociales propias, burlando las normas de seguridad del menor, de los cuales un 47%, manifestaba cambios de humor y en el hogar y un 20% registro problemas depresivos, de alejamiento social y perturbaciones del sueño y un 10% ansiedad (Bolaños Cordova, 2015)

REDES SOCIALES

Para entender el significado que encierra la palabra *redes sociales*, debemos antes comprender los antecedentes históricos que encierran a este término. También es necesario precisar los conceptos y definiciones que los diferentes autores han conceptualizado, a lo largo de esta década.

Para (De la Fuente, 2017, pág. 52), las redes sociales *“son sitios de Internet formados por comunidades de individuos con intereses o actividades en común, que permiten el contacto entre estos, de manera que se puedan comunicar e intercambiar información.* Para (Pers , 2016, pág. 23), una Red Social *“es una estructura social integrada por personas, organizaciones o entidades que se encuentran conectadas entre sí por una o varios tipos de relaciones”.* Mientras que para (Varonoszc Queckv, 2014, pág. 14), *“son nuevos canales de comunicación que nos brinda la posibilidad de estar en contacto con personas que están en cualquier lugar y zona horaria, a muy bajo costo”.*

También se puede acudir a autores como (Beer, 2013, págs. 14-59), para revisar el concepto de redes sociales. Este autor propone que, *“las redes sociales son servicios en línea que permite crear un perfil público para que vean los otros usuarios que tengan de igual forma una cuenta”.* Dentro de cada cuenta se administra una serie de contactos con los cuales se puede interactuar en diferentes niveles.

De acuerdo con (Beer, 2013), una red social se define como un servicio que permite a los individuos construir un perfil público o semipúblico dentro de un sistema delimitado, articular una lista de otros usuarios con los que comparten una conexión, y ver y recorrer su lista de las conexiones y de las realizadas por otros dentro del sistema. La naturaleza y la nomenclatura de estas conexiones pueden variar de un sitio a otro. (Flores, Morán, & Rodríguez, 2013)

El concepto de *red social*, tiene mucha más historia que el mismo internet, incluso que a la aparición de la computadora. Esta palabra, en su forma más remota, hace referencia a un entorno de persona que se encuentra conectados a través de valores, amigos, trabajos, ideas, de forma física. Actualmente, el termino *red social*, por virtud, lleva el mismo significado, pero esta vez no de forma física, sino, por medio de una plataforma web. Es decir, las comunidades ya no comparten, experiencias gustos, emociones, sensaciones, valores, ideas, personalmente, sino que se las realiza de forma aislada, pero virtualmente conectada (Espín Núñez, 2013)

A hora bien, el panorama de las redes sociales, ha evoluciono durante estos últimos 10 años, y lo sigue haciendo de manera mucho más atrayente e innovadora. Un estudio realizado por una de las empresas de marketing más grande de Europa, revelo en el 2017, cuales son las redes sociales más utilizadas a nivel mundial por jóvenes y adultos; estas son: Facebook, Whatsapp, Youtube, WeChat, Instagram, Tumblr, LinkedIn, Twitte, Snapchat, Skype, Viber, Line, Badoo, Vine, Pinterest, Flickr, Google+, Telegram, Spotify, Slideshare, Taringa, Tagged (Domínguez Caldevilla , 2010)

Clasificación de las redes sociales

Las redes sociales permiten crear comunidades de individuos con intereses comunes, pero existen distintos tipos, cada uno de ellos con sus características. Hoy en día no hay una visión común y unificada. Algunos análisis sobre los diferentes tipos de redes sociales destacan las que realizó (Mendoza Salas , 2017), en su libro, *“Marketing en redes sociales”*, clasificación descrita de la siguiente manera:

Redes sociales horizontales, que no fueron creadas para ningún tipo de usuario específico, sino que en ellas interactúan todo tipo de individuos, que, eso sí, pueden crear sus propias comunidades. Por ejemplo, cualquiera puede participar en Facebook, Twitter, Google+, etc, y beneficiarse de su uso y de las utilidades disponibles.

Redes sociales verticales, que son aquellas que sí que se dirigen a un público determinado. Son las conocidas como redes sociales especializadas.

Redes sociales profesionales, son un tipo de red social vertical, en el que los participantes son profesionales que interactúan con objetivos laborales. Por ejemplo, empresas o trabajadores de diferentes sectores. La más conocida es LinkedIn.

Redes sociales de ocio, en la cual la temática de este tipo de red social vertical gira en torno a diferentes temas: deporte, música, videojuegos.

Redes sociales verticales mixtas, las cuales combinan tanto temáticas profesionales como de ocio, por tanto, son menos formales, por ejemplo, que LinkedIn. Unice es una de las más destacadas.

Redes sociales universitarias, están destinadas al público universitarias. En ellas, los estudiantes pueden hablar por chat, conocerse y, a la vez, descargar apuntes. Patatabrava es una de las más conocidas.

Redes Sociales de Noticias sociales, estas son utilizadas por los social-media las cuales permiten a las personas publicar noticias o enlaces noticiosos. La comunidad de internautas decide qué noticias se ven por más personas. Los más populares son Digg y Reddit.

Blogging, son social media en el que se registran opiniones, historias, artículos y enlaces a otros sitios web desde un sitio personal. WordPress y Blogger son los más conocidos. Los blogs permiten crear entornos de interacción, en el que individuos con intereses en común entran en contacto. En el ámbito de la Psicología, el más conocido es psicologymente.net, que recibe más de 8 millones de visitas mensuales.

Microblogging, este tipo de redes sociales se caracterizan por la publicación de entradas o actualizaciones muy cortas que permiten transferir interacción y que los individuos interactúen. Los usuarios pueden suscribirse al contenido de otros usuarios, enviar mensajes directos y responder públicamente. También crear y compartir hashtags para hacer llegar el contenido sobre temas relacionados a muchos individuos. Twitter y Tumblr son los más conocidos.

Redes sociales de Contenido Compartido, éstas permiten cargar y compartir varios contenidos, como imágenes o vídeo. La mayoría de los servicios tienen funciones sociales adicionales como perfiles, comentarios, etc. Los más populares son YouTube y Flickr.

Redes sociales de geolocalización, estas permiten la socialización y las relaciones se realizan en base a la localización física de los usuarios. Las redes sociales más populares son: Fousquare, Facebook Places y Google Places.

EFFECTOS PSICOLÓGICOS

La (Real Academia de la Lengua Española , 2016), define a la palabra *efecto* como: “*a aquello que se consigue como consecuencia de una causa. El vínculo entre una causa y su efecto se conoce como causalidad*”. Sin embargo, presenta una amplia variedad de significados y usos, muchos de ellos vinculados a la experimentación de carácter científico. Para (Blender Agarraza, 2009), El efecto es también la impresión que un acontecimiento o una circunstancia sorpresiva deja en el ánimo de las personas.

A hora bien, después de comprender el significado de la palabra efecto, debemos entender el término, *efecto psicológico*. Hay muchos autores que hablan al respecto y su definición aunque variada, quieren decir lo mismo. Para (Ruíz Esparza, 2012, pág. 74), “*los efectos psicológicos corresponden a una incidencia netamente psíquica proveniente de una causa interna o externa*”. Por su lado, (Goleman , 2008, pág. 22) menciona que: “*Las afectaciones psicológicas son aquellas perturbaciones que se internalizan en la mente, y se manifiestan a través del soma, respondiendo a causales de variada naturaleza*”.

Un estudio realizado en la Universidad de Jade, en España, reveló que, los seres humanos, desde que nacemos (incluso desde que se sale del vientre de la madre), se comienza a tener un sin número eventos estresores, que causan, sin duda, efectos psicológicos (positivos y negativos), los cuales van formando y determinando nuestra personalidad. Es decir, que el individuo, es un constructor de experiencias traumáticas, las cuales por defecto puede regular y hacerlas adaptativas (Calvillo Cuervo , 2014).

Sin embargo, el término, efecto psicológico, necesariamente no corresponde a un sinónimo perjudicial o nocivo. Para (Yaquel Matiné & De la O Cruz , 2010), los efectos psicológicos corresponden a dos naturales; unos son positivos y otros negativos. Los positivos, son aquellos que tienen incidencias de bienestar, causados por factores internos o externos que nos conducen a seguir con éxito dicha la vida. Y los negativos, que son los que provocan daños, anomalías fallas, de forma severa en nuestra mente, que inciden, de forma dañina en nuestra conducta.

Ahora bien, partiendo de las definiciones del término *efecto psicológico*, se debe saber, en qué medidas las redes sociales (herramientas tecnológicas), inciden en los caracteres que definen nuestra estructura mental. (Lenwis perril, 2017), menciona que las influencias de las redes sociales, sobre el comportamiento humano, no son otra cosa que, signos de afectaciones psicológicas, que subyacen en la mente y se manifiestan como conductas. Sin embargo deja claro que las nuevas tecnologías, no deben ser estigmatizadas de forma negativa, ya que habría que tomar en cuenta, los valores positivos que traen consigo las redes sociales y el internet.

INVESTIGACIONES SOBRE REDES SOCIALES Y SU INCIDENCIA PSICOLÓGICA, EN EL CONTEXTO INTERNACIONAL

Un estudio realizado por el (Grupos de investigación mental - Fundació Sant Joan de Déu, 2017), determino que las redes sociales, están cambiando de forma muy drásticas, la manera en como el seres humanos interactúa en sociedad. El estudio muestra lo habitual que se convertido ir a reuniones y todo el mundo mirando las pantallas de sus celulares, dando una sensación de no presencia, aun estando. El estudio relaciono las edades y sus efectos psicológicos en cada una de ellas, por ejemplo, los adolescentes que utilizan Facebook mostraron más tendencias narcisistas cuando están en línea, mientras que los adultos jóvenes dieron signos de tener trastornos psicológicos, tales como un comportamiento antisocial.

Por otro lado, un estudio realizado en Reino Unido, en el cual se aplicó una encuesta efectuada a principios de año 2017, por la (Sociedad de Salud Pública, 2016), a delectes de entre 13 y 17 años, reveló que sólo una de las cinco redes sociales tiene un efecto positivo en la salud mental de los jóvenes es YouTube. Al resto, en general, les afecta de forma negativa, siendo Instagram la que peores resultados obtuvo, seguida de cerca por Snapchat, Facebook y Twitter.

En España, en un informe relacionado a los efectos de las redes sociales sobre la salud y la psique, emitido por la por el (Organismo de Salud Pública y Proección Integral- España, 2015), expone que las cinco mayores redes sociales contribuyen a que los jóvenes empeoren su auto opinión del cuerpo son: Instagram como la más dañina, seguida de Facebook, Snapchat y YouTube. El informe también indica, que cuando se expone a mujeres jóvenes a Facebook durante un corto periodo de tiempo, sus preocupaciones sobre su imagen corporal aumentan por encima de las de aquellas que no son usuarias de este servicio.

Un estudio realizado por (Gazalla Peralta & Antonios Freire , 2016), en la Universidad Complutense de España, indica que las redes sociales están dando pie a las nuevas formas de adicciones. El utilizo el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, en alumnos de leyes de la misma institución, y logro determinar que los estudiantes, tenían niveles muy intensos de adicción a las redes sociales, lo que estaba repercutiendo, no solo en su vida académica, sino también fuera de ella.

En estados unidos de América, la (American Psychological Association, 2014), anuncio que las cifras de depresión de verían incrementadas hasta un 42% en el año 2015, de la población estadounidense, gracias a la relación de dependencia que existe entre las personas a la utilización de redes sociales, ya que existiría una paridad entre, la baja autoestima y las redes sociales.

En México, un estudio abordado por los estudiantes de psicología, de la Universidad Autónoma de México, encontraron que, el uso excesivo de los dispositivos tecnológicos y las redes sociales en exceso y son control, causa daños a niel neuronal. Una de las conclusiones de este estudio, fue que las luces led que emiten los dispositivos, inciden directamente en nuestras

redes neuronales, causando daños que repercutirían en aspectos psicológicos (Magallanes Gonzales & Isaid Franco, 2017).

En la Universidad de Rosario Colombia, los estudiantes de la Facultad de ciencia de la Salud, llevaron a cabo una investigación en donde se precisó, la incidencia que tiene las redes sociales en el comportamiento, en el brote, y en las manifestaciones psicológicas del ser humano. Este estudio, encontró hallazgos tales como: El uso de redes sociales están asociadas al estrés, a la depresión, al brote de enfermedades subyacentes, apareciendo como cuadros que se dan por la impresión de alguna noticia, lo que da pie a comportamientos poco adaptativos, que van desde la sobre extroversión y exhibicionismo, hasta aislamiento y melancolía. (García Moran & Mastarreno Perdomo , 2016)

Una encuesta realizada en México, por la (Secretaría de Comunicaciones y Transportes y el Instituto Federal de Telecomunicaciones, 2015), llamada Encuesta Nacional Sobre Disponibilidad y uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH), reflejó que los jóvenes son los principales consumidores de tecnología con un 70.2% de uso más frecuente. Entre los datos que destacan está el hecho que 71.5% de los jóvenes acceden a redes sociales, además cabe señalar que 51% de los latinoamericanos cuenta con al menos una red social. En cuanto a los efectos psicológicos que se encontraron, fueron: Pérdida de memoria. Problemas de interacción interpersonal.

Para (Rosales Menéndez, 2016) no todo es color gris en un mundo donde pareciese que lo virtual ha superado el mundo real. Pues este indica en su libro, *Las nuevas tecnologías y los nuevos estilos vida*, que *“Los seres humanos durante todo el tiempo nos hemos venido adaptando a cambios que han sido chocantes en su momento de apogeo, los cuales han sido aceptados y superados.”*. El autor indica que los cambios generacionales siempre acusaran impacto, pero que sobre todo, la adaptabilidad al cambio es lo positivo. Depende del ser humano en saber enfrentar y conllevar aquellos cambios.

Referente a esto, se encontró un estudio, en donde se habla de la manera positiva en que las redes sociales repercuten en el ser humano. El estudio llevado a efecto por el departamento de bienestar mental, de la Universidad Nacional Autónoma de México en el 2015, indicó que las personas que padecen de depresión, y trastornos del ánimo, les resulta favorable la tecnología. Desde este punto, las redes sociales juegan un papel importante en la calidad de vida de estas personas, puesto que el 75% de la población analizada que padecía este tipo de trastornos, respondió favorablemente al uso de redes sociales (Barvieri Sotto, 2014)

Contraponiendo los resultados de la anterior investigación, se puede citar el estudio hecho en la Universidad Nacional de Colombia en el 2017, en donde se muestran los resultados de una investigación, relacionada a la ansiedad y el estrés con el uso de las redes sociales. La investigación encontró hallazgos como por ejemplo: Que las personas que se someten a la utilización de redes sociales de manera exagerada, por tiempos prolongados, desarrollan niveles de ansiedad y estrés ante determinados actos, como por ejemplo, el no decir mensajes a tiempo, o constatar que los mensajes fueron vistos, sin respuestas. Estos eventos, los autores los determinan como *“las nuevas formas que generan estrés en el mundo contemporáneo”*. (Gorozabel Pacheco, 2017, pág. 6)

INVESTIGACIONES SOBRE REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LAS AFECTACIONES PSICOLÓGICAS EN EL CONTEXTO NACIONAL

En el Ecuador, según un estudio realizado por estudiantes de la carrera de Comunicación Social, de la Universidad de Guayaquil, demostró que la influencia de las redes sociales en los estudiantes es un problema que no tan solo está afectando en la espera académica y en su bajo rendimiento, sino también en su estructura mental, la cual influyen directamente en la personalidad. El estudio concluyó que el 91% de los jóvenes estudiantes que utilizan redes sociales, presentan cambios conductuales y de estudios (Mejía Zambrano , 2015).

Otro estudio, llevado a cabo por la Universidad Salesiana, detalla la incidencia psicológica que tienen las redes sociales sobre los adolescentes en Guayaquil, concluyendo que más del 89% de la población estudiada, tiene acceso ilimitado del internet, lo que provoca, conductas de aislamiento, causando efectos psicológicos importantes, como la depresión y sentirse solos al

no estar conectados. Así mismo un 18%, tuvo ideas suicidas, cuando se les privo del uso de internet y redes sociales por tiempos considerables (Mendoza Quimí, 2015)

Por su parte, una investigación realizada por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, realizó un estudio donde se quiso conocer, cuales son las redes sociales más utilizadas por los jóvenes ecuatorianos, y entre todas figuran: facebook con un nivel de aceptación del 76%, seguido de instagram con el 15% y el último lugar es para Twitter con el 2%, solo el 7% de los encuestados no tienen red social. El 68% de los adolescentes indicó que pasan más de 5 horas conectados a las redes sociales. 98% presentaba patrones conductuales alterados, según las declaraciones de los padres de familia. (Arosemena Aragundi , 2017)

METODOLOGÍA

Tipo de estudio

Para el siguiente estudio se ha elegido el tipo de investigación tipo *descriptiva*, ya que estos buscan especificar las propiedades importantes de cualquier fenómeno que sea sometido a análisis. Y de corte *transversal*, puesto que con esta se puede medir la prevalencia, exposición y/o resultado en una población definida en un punto específico de tiempo.

Participantes

Los participantes de este estudio fueron estudiantes de la Escuela de Psicología, de Universidad Técnica de Manabí, seleccionados de manera intencionada. El universo estuvo conformado por 100 estudiantes correspondientes a cuatro paralelos, de cuatro niveles diferentes. Se trabajó con todo el universo, por lo tanto la muestra fue de 100 alumnos. De los cuales 48 fueron del sexo femenino y 52 del masculino.

Disposiciones generales de la investigación

- Disposición de cooperar con la investigación.
- Estudiantes de todas las facultades de la Universidad Técnica de Manabí, por ser estos los que se enfrentan a un nivel de instrucción con exigencias superiores.

Instrumentos

Para evaluar la influencia psicológica que ejerce la utilización de las redes sociales, sobre los estudiantes de la Escuela de Psicología, se utilizó el Cuestionario De Adicción A Redes Sociales (ARS). Consta de 24 ítems, que se diseñaron de acuerdo a los indicadores del DSM-V para el diagnóstico de adicción a sustancias, los cuales fueron adaptados para el constructo estudiado. El instrumento está conformado por 3 factores: a) Obsesión por las redes sociales (ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23); b) Falta de control personal en el uso de las redes sociales (ítems 4, 11, 12, 20, 24); c) Incidencias psicológicas por el uso de redes sociales (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21). Y tres sub-escalas. El sistema de calificación es: Siempre, casi siempre, algunas veces, rara vez, nunca

Cuestionario De Adicción A Redes Sociales (ARS)

Fue desarrollado por Ecurra y Salas, (2014), aprobado por la Asociación Americana de Psicología (APA) en 2014, y validado en Latinoamérica por Mayaute (2015), utilizando una muestra de población de Bogotá, Colombia. Blas y Salas (2005) lo aplicó a una población de Lima metropolitana, para analizar el uso de redes sociales como nuevas formas adictivas en jóvenes en peruanos.

En cuanto a su administración, se puede decir que no existe límite de tiempo reglamentario, pero sin embargo se podría requerir de aproximadamente entre cinco a diez minutos para completar el cuestionario. Su aplicación y uso, está recomendado para adolescentes, jóvenes y adultos, a partir de los catorce años de edad.

El Cuestionario De Adicción A Redes Sociales (ARS), se lo puede suministrar diferentes áreas, con diferentes fines. Algunas de estas áreas encontramos: educativa, industrial, clínico y áreas médicas. En los niveles educativos (secundaria, escuelas técnicas, universidades).

RESULTADOS

De acuerdo a la aplicación del instrumento de medición, Cuestionario De Adicción A Redes Sociales (ARS), se pudo obtener del primer factor, "Obsesión por las redes sociales", y de la sub-escala, adicción, los siguientes resultados:

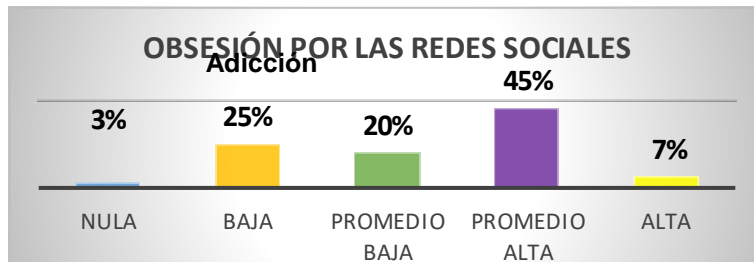


Figura N° 1: Distribución de adicción a las Redes Sociales en estudiantes de La Escuela de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí

Fuente: Los autores

| ESCALA | NÚMERO | PORCENTAJE |
|---------------|------------|-------------|
| NULA | 3 | 3% |
| BAJA | 25 | 25% |
| PROMEDIO BAJA | 20 | 20% |
| PROMEDIO ALTA | 45 | 45% |
| ALTA | 7 | 7% |
| TOTAL | 100 | 100% |

Tabla N° 1: Niveles numéricos de adicción a las Redes Sociales en estudiantes de La Escuela de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí

Fuente: Los autores

Con referencia al primer factor, "Obsesión por las redes sociales", del cuestionario aplicado (ARS), se puede observar en la tabla N° 1, que un 45% de los estudiantes analizados, manifestó en la sub-escala adicción, sentirse adicto a las redes sociales. Es decir que en cuanto a adicciones a las redes sociales, los estudiantes de la Escuela de Psicología, representan la escala Promedio Alta.

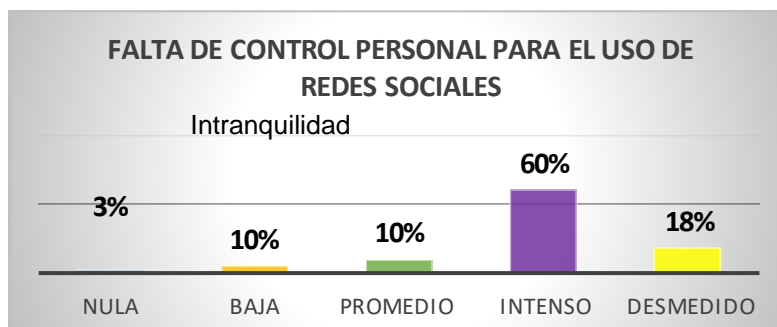


Figura N° 2: Distribución de Intranquilidad, por el uso de Redes Sociales en estudiantes de La Escuela de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí
Fuente: Los autores

| ESCALA | NÚMERO | PORCENTAJE |
|--------------|------------|-------------|
| NULA | 3 | 3% |
| BAJA | 10 | 10% |
| PROMEDIO | 10 | 10% |
| INTENSA | 60 | 60% |
| DESMEDIDA | 18 | 18% |
| TOTAL | 100 | 100% |

Tabla N° 2: Niveles numéricos de la intranquilidad, por el uso de Redes Sociales en estudiantes de La Escuela de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí
Fuente: Los autores

Con referencia al segundo factor, “Falta de control personal en el uso de las redes sociales”, del cuestionario aplicado (ARS), se puede observar en la tabla N° 2, que un 60% de los estudiantes analizados, manifestó en la sub-escala intranquilidad, sentir impaciencia, por la utilización de redes sociales. Es decir, que respecto a la intranquilidad que sienten los estudiantes de la Escuela de Psicología, representan la escala intenso. Un 3% considera nula la ansiedad. Un 10% baja. Un 10% promedio y un 18% resultado sentir ansiedad de forma desmedida.

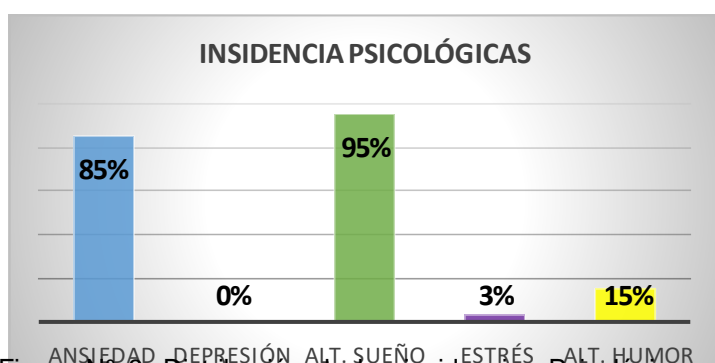


Figura N° 3: Distribución de las incidencias Psicológicas, por el uso de Redes Sociales en estudiantes de La Escuela de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí
Fuente: Los autores

| I.PS. | PORCENTAJE |
|------------------------|------------|
| ANSIEDAD | 85% |
| DEPRESIÓN | 0% |
| ALTERACIONES DEL SUEÑO | 95% |
| ESTRÉS | 3% |
| ALTERACIONES HUMOR | 15% |

Tabla N° 3: Incidencias Psicológicas, por el uso de Redes Sociales en estudiantes de La Escuela de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí

Fuente: Los autores

Con referencia al tercer factor, "Incidencia Psicológicas por el uso de las redes sociales", del cuestionario aplicado (ARS), se puede observar en la tabla N° 3, que las dos principales incidencias psicológicas que tienen los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Técnica de Manabí, por el uso de redes sociales, son las, alteraciones del sueño con un 95%, seguido de la ansiedad con un 85%. Solo un 3% manifestó estrés y un 15% alteraciones negativas en cuanto al cambio del humor (como ira o enojo, inexplicables)

DISCUSIÓN

El internet y las redes sociales, son sin lugar a dudas, herramientas tecnológicas que permiten al hombre mantenerse conectado, y por consiguiente, le brinda información de manera casi inmediata, sobre eventos noticiosos o sucesos de interés. También sirven para mantener una relación virtualmente cercana con los seres que no están próximos. Ayudan a expresar las emociones y sentimientos, de formas muy espontaneas y nunca antes imaginadas.

Sin embargo, la aparición y el auge de estas, han creado de forma paralela nuevos mecanismos de acción, y han modificado los clásicos patrones de interacción social e individual, y han traído consigo nuevas manifestaciones a nivel antropológico y sobre todo psico-social.

Dentro del presente estudio, se encontraron hallazgos muy importantes, como el que los estudiantes de la Escuela de Psicología Clínica, presentan niveles que se encuentran en la media, en lo que tiene que ver a adicción a las redes sociales. Estos acontecimientos son parecidos a los encontrados por (Gazalla Peralta & Antonios Freire , 2016), quien demostró en su investigación, en la Universidad de Complutense, España, que los estudiantes de esa misma institución, presentaban niveles marcados de adiciones a las redes sociales.

Este estudio también muestra coincidencias con estudios realizados en el contexto nacional e internacional, en donde se ha demostrado que el uso intenso o desmedido de redes sociales, crean hábitos de dependencia, lo que ocasiona, afectaciones a nivel psicológico; tales como, depresión y ansiedad, producto de la intranquilidad o la impaciencia por estar en conexión. En el caso de esta investigación, la población analizada, presento marcados niveles de intranquilidad por falta de redes sociales, eventos que coinciden con investigaciones como las que realizo (Bolaños Cordova, 2015) la cual indicó, que el uso de redes sociales, son unas de las principales fuentes por la que los jóvenes tienen intranquilidad lo que genera ansiedad.

Otro de los hallazgos importantes en éste estudio, fue que se encontró, que los estudiantes de la Escuela de Psicología, de la UTM, tienen efectos negativos relacionados al sueño, es decir, que el uso de las redes sociales, les está afectando su ciclo normal del sueño, y probablemente esa sea una razón por la cual, un 15% de la población analizada, puntuó cambios en el humor. Este fenómeno, es comparable como el que hizo (Asociación Psiquiátrica de América Latina, 2014), la cual, en su informe, dio detalles de su investigación, donde exponen las consecuencias que tiene la utilización de redes sociales, frente a los trastornos del sueño. Sobre todo si estas, se las utiliza por las noches.

BIBLIOGRAFÍA

- Adell, J. (1997). Tendencias en educación en la sociedad de las tecnologías de la información. *EDUTEC, Revista electrónica de tecnología educativa*, 1-19.
- American Psychological Association. (2 de Abril de 2014). *American Psychological Association*. Obtenido de <http://www.apa.org/>
- Arosemena Aragundi , C. C. (8 de marzo de 2017). *Pontificia Universidad Católica del Ecuador* . Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/284/28420640017/>
- Asociación Psiquiátrica de América Latina. (8 de Enero de 2014). Obtenido de <http://www.apalweb.org/>

- Barvieri Sotto, C. (2014). Visión positiva de las redes sociales en algunos trastornos del ánimo . *Redalic*, 3.
- Beer, D. D. (2013). Revisando la historia hasta el momento: una respuesta a danah boyd y Nicole Ellison. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 23-59.
- Blender Agarraza, J. E. (2009). *Diccionario Pisológico* . Calí: Colombia. sa.
- Bolaños Cordova, M. F. (9 de Febrero de 2015). *Universidad Politécnica Salesiana* . Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10296/1/UPS-GT001190.pdf>
- Calvillo Cuervo , J. R. (5 de Octubre de 2014). *Universidad de Jade* . Obtenido de <http://www.raco.cat/index.php/Papers/article/viewFile/25386/58613>
- Carretero , A. (10 de Abril de 2017). Los escenarios de la creatividad desde el paradigma de la socialidad. Imagonautas. *Revista Interdisciplinaria sobre imaginarios sociales*, 1-25.
- De la Fuente, M. J. (2017). *Redes sociales; Una mirada virtual*. Argentina: Surcos.sa.
- Domínguez Caldevilla , D. E. (20 de Abril de 2010). *Repositorio Gneral de la UESDT*. Obtenido de <https://search.proquest.com/openview/e7d3470475d9d64edfccfe202d9e547b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=55424>
- Espín Núñez, J. A. (12 de Agosto de 2013). *El internet y la insidencia en el entorno social y academico de los estudiantes de primero y octavo semestre de la facultad de ciencias humanas y de la educacion carrera de cultura fisica periodo academico*. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/4539>
- Europea Comisión , E. (14 de Julio de 2015). *Comisión Europea* . Obtenido de https://europa.eu/european-union/index_es
- Europea, C. (12 de Julio de 2015). *Comisión Europea*. Obtenido de https://europa.eu/european-union/index_es
- European Federation of Psychologists' Associations. (2 de Diciembre de 2016). *European Federation of Psychologists' Associations*. Obtenido de <http://www.efpa.eu/>
- García Moran , I., & Mastarreno Perdomo , F. (2016). Redes peligrosas . *Revista: Reuso* , 8-9.
- Gazalla Peralta , D., & Antonios Freire , D. (22 de Diciembre de 2016). *Redes Sociales: Nuevas formas de adicciones*. Obtenido de <http://www.psicologos-granvia.com/articulos/nuevas-adicciones-las-adicciones-conductuales-o-sin-sustancias>
- Goleman , D. (13 de Diciembre de 2008). *Inteligencia Emocional*. Stockton: Working with Emotional Intelligence.
- Gorozabel Pacheco, P. (2017). Las redes sociales y la ansiedad . *Dominios sociales* , 6.
- Grupos de investigación mental - Fundació Sant Joan de Déu. (6 de agosto de 2017). *Grupo de Investigación Mental de Barcelona* . Obtenido de http://www.fsjd.org/es/grupos-de-investigaci%C3%B3n_3230/6303/team
- Lenwis perril, A. (2017). Factores psicologicos que indican desde las redes sociales . *Revista social Psicomente*, 25.
- Magallanes Gonzales , P. J., & Isaid Franco, A. (2017). Afectaciones del sistema nervioso por uso de internet . *Revista de Ciencias Sociales y Salud*, 25.
- Magaly, S. (2015). Uso del Facebook y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, Periodo 2014. 2015. *Sinapsis*.
- Marquéz Calle, M. G., & De cleves Burgos , N. R. (2011). Incidencia de la inteligencia emocional en el proceso de aprendizaje, mediante redes sociales . 10-25.

- Mejía Zambrano , V. (4 de agosto de 2015). *Análisis de la Influencia de las Redes Sociales en los jóvenes del cantón Yaguachi*. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/7468/1/TESIS%20%20COMPLETA.pdf>
- Mendoza Quimí, F. (5 de Octubre de 2015). *Universidad Salesiana de Guayaquil* . Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10296/1/UPS-GT001190.pdf>
- Mendoza Salas , N. (2017). *Marketing en Redes Sociales* . México : Mar Azul.
- Miror, J. (2017). Sleep disturbances due to the use of internet. *University of California* , 15-19.
- Organismo de Salud Pública y Procción Integral- España. (6 de julio de 2015). *Organismo de Salud Pública y Procción Integral- España*. Obtenido de <https://www.msssi.gob.es/organizacion/sns/libroSNS.htm>
- Organización Mundial de la Salud -OMS. (15 de Abril de 2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/es/>
- Pers , M. S. (2016). *El mundo Conectado por redes* . Salamanca : ESPANN.
- Real Academia de la Lengua Española . (8 de Agosto de 2016). *RAE*. Obtenido de <https://www.google.com.ec/search?q=REAL+ACADEMIA+DE+LA+LENGUA+ESPA%C3%91OLA+redes+sociales&oq=real+&aqs=chrome.3.69i57j0j69i65j69i59j69i61j69i60.3384j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
- Rosales Menéndez, P. (2016). La evolución de las redes sociales: Sobrevive el más apto. *Sociologados*, 23.
- Ruíz Esparza, M. (23 de Abril de 2012). *Deslumbrando los conceptos*. Obtenido de <https://revista-iberoamericana.pitt.edu/ojs/index.php/iberoamericana/article/viewFile/873/1111>
- Sánchez , E., & Martínez , S. (2014). Crisis social de la educación por el internet ¿ parálisis o cambio?. *Social y Educación*.
- Secretaría de Comunicaciones y Transportes y el Instituto Federal de Telecomunicaciones. (15 de Mayo de 2015). *Secretaría de Comunicaciones y Transportes y el Instituto Federal de Telecomunicaciones*. Obtenido de <http://www.ift.org.mx/>
- Sociedad de Salud Pública. (5 de Septiembre de 2016). *Sociedad de Salud Pública*. Obtenido de <https://www.murciasalud.es/principal.php>
- Varonoszc Queckv, J. (2014). *Multi Media*. Belgrado: Zuisic.
- Yaquel Matinéz , M. E., & De la O Cruz , F. (2010). Intitucio Psicologica: Manual . *Revista Psicosocial Ments*, 36.