

## Información Importante

La Universidad de La Sabana informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea de la Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad de La Sabana.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento para todos los usos que tengan finalidad académica, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le de crédito al documento y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, La Universidad de La Sabana informa que los derechos sobre los documentos son propiedad de los autores y tienen sobre su obra, entre otros, los derechos morales a que hacen referencia los mencionados artículos.

**BIBLIOTECA OCTAVIO ARIZMENDI POSADA**  
UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
Chía - Cundinamarca

Proyecto de Grado

Tiempos Modernos: Redes Sociales y Ansiedad

Laura Vanessa García Gualdrón

Asesor: Mario Andrés Ernesto Martín Padilla

Universidad de la Sabana

Chía, Cundinamarca

Noviembre de 2015

## Resumen

El presente trabajo de investigación se planteó como objetivo comprender el uso que le otorgan los adultos jóvenes a las redes sociales y encontrar si el uso de estas mismas se relaciona con la vivencia de ansiedad. Se encontró que el uso de las redes sociales que la presente población presenta se encuentra caracterizada por una fuerte dependencia psicológica, e impulsividad lo cual ha repercutido en el área social y personal de los usuarios, causando así un mal uso del tiempo, pero también siendo una herramienta para consolidar amistades y contrariamente para inhibir el desarrollo de estas mismas. Se concluye que el uso de las redes sociales causa más vivencias emocionales negativas que positivas, caracterizadas en su mayoría por indicadores de ansiedad y adicción, lo cual incide en el quebrantamiento del equilibrio del bienestar personal de los usuarios. Cabe destacar que dentro de los aspectos positivos encontrados ante el uso de las redes sociales es que son una herramienta laboral y que ayuda a mantener contacto con personas que se encuentran en el exterior o con las cuales no se tiene contacto hace bastante tiempo.

**Palabras Claves:** Internet, Redes Sociales, Ciberpsicología, Facebook, Twitter, Whatsapp, Instagram, Bienestar Psicológico, Bienestar Subjetivo, Ansiedad, Adicción a Internet.

### **Introducción**

Este proyecto tiene como finalidad social y ética que, mediante los resultados obtenidos, se pueda concientizar a las personas acerca de los pros y contras que el avance tecnológico está trayendo en la socialización humana. Según Young (2010) la adicción a Internet es cualquier comportamiento compulsivo que interfiera con la vida normal y cause un severo estrés en familiares, amigos y en el ambiente académico o laboral. En la postmodernidad, el uso excesivo a Internet se convirtió en algo “normal”, ya que hoy en día la misma sociedad ha impulsado el desarrollo de adicciones sin necesidad de sustancias, tales como adicciones al sexo, a internet, al juego y entre otros desordenes (Echeberúa, 2002). Entonces, hasta qué punto es algo “normal” el uso masivo que se le está otorgando a las redes sociales y otro tipo de tecnología que proporcione placer, ya que al convertirse la tecnología especialmente las redes sociales en un facilitador de interacciones sociales, las relaciones cara a cara se comienzan a distorsionar y se vuelven más comunes, y fáciles las ciberrelaciones.

Las redes sociales son una muestra de cómo se ha facilitado hoy en día la interacción social al igual de cómo se han generado adicciones y otros problemas emocionales, en donde el interés principal del usuario no es convertirse en adicto sino suplir dos necesidades básicas: pertenencia y la presentación personal ante los demás (Seidman, 2013). Por todo lo mencionado anteriormente, y teniendo en cuenta las preguntas que han venido apareciendo en torno a las redes sociales debido al uso excesivo es que el fin de este proyecto es comprender el uso que le otorga la población de jóvenes adultos a las redes sociales, y analizar su relación con la ansiedad.

Por estas razones, se planteó la siguiente Pregunta de Investigación:

- ¿Cuál es la percepción de los adultos jóvenes sobre la relación entre uso de las redes sociales y las reacciones problemáticas de ansiedad?

### **Tiempos Modernos: Redes Sociales y Ansiedad**

Con la evolución de la tecnología, se está requiriendo un estudio minucioso acerca de los pros y contras que puede acarrear el exceso del uso de las redes sociales, en particular o en comunidad; y de este estudio minucioso se está encargando un campo emergente llamado la ciberpsicología, que está direccionando bastantes preguntas por medio de información empírica acerca de las respuestas, comportamientos, y efectos que la tecnología está teniendo en las personas (Teske, 2002). Para iniciar, es importante mencionar que el incremento en el uso de las redes sociales virtuales, ha impulsado el desarrollo de investigaciones psicológicas (Moreno, Jelenchick, Egan, Cox, Gannon & Becker, 2011; Qui, Lin, Leung, & Tov, 2012; Sagioglou & Greitemeyer, 2014) que intentan descubrir cómo el uso de la tecnología facilita y/o esconde el crecimiento y desarrollo individual en diferentes áreas en la vida de los seres humanos (Papp, Danielewicz & Cayember, 2012).

El internet, es un sistema complejo de redes de telecomunicación interconectadas, también conocido como “world wide web” (WWW), lo que significa que por medio de una web se ensancha el mundo (Schell, 2007). Este medio ha permitido la creación de un servicio web, llamado red social, lo cual es una web que permite a los individuos construir un perfil público, que articula una lista de usuarios con los cuales se puede compartir una conexión y ver la lista de sus conexiones y aquellas realizadas por otros (Boyd & Ellison, 2007). Actualmente, dentro de las redes sociales más utilizadas se encuentra Facebook,

## TIEMPOS MODERNOS: REDES SOCIALES Y ANSIEDAD

Twitter, Whatsapp, Instagram y entre otras; en primer lugar Facebook es una red social que fue creada por Mark Zuckerberg, el 4 de Febrero de 2004; esta red se creó con el fin de que los estudiantes de su facultad tuvieran acceso a un directorio en línea de estudiantes, lo cual facilitaría la posibilidad de conocerse entre ellos (Torres-Salinas, 2008). Asimismo, según la página oficial de Facebook, hasta Septiembre del 2014, esta red contaba con 864 millones de usuarios activos por día, 1.35 billones de usuarios activos al mes, 703 millones de usuarios activos al día desde sus móviles, y 1.12 billones de usuarios activos al mes desde sus móviles (Facebook, 2014), cifra que actualmente ha de haber incrementado.

En cuanto a Twitter, tal y cómo Gómez y García (2010) lo describen, esta es una aplicación social de la web 2.0 , que fue creada en el año 2006 con el propósito de la creación de un periodismo participativo; ahora bien, tal y cómo su nombre lo indica, este significa parlotear o gorjear, lo cual es la característica fundamental de esta red social, en donde sus usuarios denominados “followers” o “following” dependiendo de su rol, pueden enviar mensajes que sean máximo de 140 caracteres, denominados “tweets”. Estos mismos mensajes pueden ser leídos por cualquier usuario que este registrado en el sistema, o por usuarios privados, seguidores de cada usuario.

Por el mismo camino, se encuentra Whatsapp, el cual fue comprado por Facebook recientemente; Whatsapp es un servicio de mensajería instantánea, en donde los usuarios pueden comunicarse de diversas maneras, tales como por medio de grupos masivos o conversaciones individuales con otros usuarios. Asimismo permite compartir videos, fotos, y ubicaciones. En Whatsapp, cada usuario está afiliado por medio de un perfil, que incluye su estado, su nombre y una foto de perfil. Es de gran relevancia mencionar que este servicio ofrece la notificación acerca de cuándo los mensajes se han enviado y se han leído por el destinatario (Anglano, 2014).

Ahora bien, también se encuentra la red social llamada Instagram; tal y como Manikonda, Hu y Kambhampti, (2014), la describen, Instagram es una nueva forma de comunicación creada en Octubre de 2010, que permite compartir con los amigos, los momentos de la vida, por medio de la manipulación de fotos y videos que son editados por medio de 16 diferentes filtros; asimismo, estas fotos y videos pueden ser publicados conjuntamente con otras redes sociales tales como Facebook, Twitter, Flickr y entre otros. En adición, cada usuario puede utilizar el “Hashtag” con el símbolo “#” lo cual les permite describir sus fotos y utilizar el símbolo “@” lo cual les permite etiquetar a diferentes usuarios de Instagram, ya que por medio de este símbolo se crea un link hacia dicha publicación; se estima que Instagram cuenta con alrededor de 200 millones de usuarios activos, que suben alrededor de 55 millones de fotos al día, y tal y como twitter, los usuarios son “Followers” y “Following”.

Por otro lado es importante mencionar que la presente investigación se va a centrar en el constructo psicológico llamado ansiedad, para comprender y describir si el uso de las redes sociales se encuentran relacionado con vivencias de ansiedad y con otras experiencias similares.

Según autores como Rojas, (2003) y Barlow (2002), se establece que la ansiedad es un estado de alerta por parte del organismo, ante un estímulo indefinido, inespecífico y difuso, con lo cual se diferencia al miedo, en el cual se genera una reacción ante un estímulo específico y definido. A su vez, Rojas, (2003) menciona que la ansiedad produce sentimientos de inseguridad, ya que no se sabe exactamente a qué se debe ese estado de alerta; para complementar lo anterior, Lizard (1997) citado por Barlow (2002) menciona que la ansiedad es un híbrido o una mezcla de emociones combinadas con el miedo, en

## TIEMPOS MODERNOS: REDES SOCIALES Y ANSIEDAD

donde las emociones combinadas que dan lugar a la ansiedad pueden ser: el estrés, la tristeza, la rabia, la pena, la culpa y la excitación o interés en exceso.

Rojas (2003), destaca la existencia de dos tipos de ansiedad. Uno de estos es la ansiedad exógena, la cual es generada por el medio ambiente; según Schlatter, (2003) la ansiedad exógena es aquella en donde el origen de esta misma se encuentra en un estímulo exterior al sujeto,; como por ejemplo en una situación estresante o un estímulo del medio ambiente; y la ansiedad endógena es aquella causada principalmente debido al funcionamiento inadecuado de estructuras cerebrales, tales como el sistema límbico, amígdala y corteza cerebral, debido al mal procesamiento de la información (Rojas, 2003).

Asimismo, la ansiedad se manifiesta en el plano biológico y psicológico; en cuanto a la ansiedad psicológica, esta se caracteriza por pensamientos de preocupación, por la presencia de irritabilidad, distractibilidad, y un estado de hipervigilancia (Rojas, 2003). Según Schlatter, (2003), la ansiedad psicológica causa una disminución en la concentración, y por tanto dificulta el aprendizaje, distorsiona las percepciones, reduce la memoria y afecta la capacidad de retención de datos nuevos; en cuanto a la manifestación biológica o física de la ansiedad, esta se manifiesta por medio de palpitaciones o aceleraciones del ritmo cardiaco, temblor, escalofríos, hormigueos, sequedad de la boca, sudoración, dificultad para respirar y sensación de inestabilidad y pérdida de control. Es importante resaltar que, según este autor, cuando se activa la ansiedad psíquica, automáticamente se activa la ansiedad somática.

Ahora bien, tal y como menciona Barlow (2002), la ansiedad es adaptativa, útil, e indispensable para poder vivir, ya que desde el origen de la especie humana, la ansiedad ha permitido que el individuo, al percibir un estímulo de amenaza, pelee, huya o se haga el muerto, lo cual garantizara su supervivencia; en adición, tal y como menciona Schlatter

(2003). La ansiedad positiva, permite al ser humano tener interés, curiosidad, afán de conocer e iniciar y afrontar situaciones novedosas; pero por el contrario es negativa o patológica cuando se vuelve una ansiedad que no es proporcional al estímulo, y la intensidad es elevada, lo cual genera efectos adversos como una inhibición de la conducta, una duración excesiva, no permite que el individuo se adapte al medio, y no es eficaz para su supervivencia ya que lo incapacita.

De igual manera, es de gran relevancia mencionar que en la sociedad actual existe un factor ansiogeno, el cual es el excesivo flujo de información, el cual se ha facilitado gracias a la telefonía móvil e internet. Según Schletter, (2003), el aumento del flujo de comunicación, y el estar recibiendo constantemente mensajes, hace que la ansiedad aumente ya que el sujeto quien envía un mensaje, pretende que el receptor actúe de cierta manera o reaccione de una forma en particular, y cómo hoy en día se trata de gran cantidad de información recibida, esto ocasiona que el ser humano esté más tiempo en actividad de alerta y de respuesta ante toda la información recibida; ahora bien, como es información que llega tan rápido, esto causa una activación emocional, y una respuesta inmediata en los humanos: “en definitiva son como pequeños impulsos que mantienen la <<rueda>> de alerta en movimiento o que incluso la aceleran y de manera continua” (Schletter, 2003, p. 24).

Actualmente, existen varias investigaciones que han encontrado correlaciones significativas entre la vivencia de afectos negativos y el uso excesivo de redes sociales; un ejemplo de esto es lo mencionado por Sheldon, Abad y Hinsch (2011), quienes establecen que el uso excesivo de Internet está siendo un nuevo método de escape para aquellos individuos que buscan evadir la vivencia de sentimientos negativos, ya que le ayuda a distraerse y a alejarse de estos mismos. Si se relaciona esto con lo mencionado por Barlow

(2002), la ansiedad activa al organismo para huir, por lo que la internet podría ser usada para esta evasión de la realidad.

Otro ejemplo, de la vivencia de afectos negativos en las redes sociales, es la investigación de Vogel, Rose, Roberts y Eckles (2014), quienes encontraron que los adolescentes mayores que pasan mayor tiempo en Facebook, tienden a autoevaluarse de manera más negativa debido a las comparaciones sociales que realizan en éste, teniendo como línea de base a las personas que consideran superiores a ellas.

Además, la investigación de Valkenburg, Peter y Schouten (2006), encontró que ciertas funcionalidades de Facebook generan afectos positivos y afectos negativos en los adolescentes partícipes de dicha investigación; específicamente hallaron que la autoestima de los adolescentes se veía reforzada si recibían comentarios positivos por parte de sus amigos y que por el contrario, los comentarios negativos disminuían su autoestima trayendo como efecto secundario, gastar mayor tiempo en la red social, tratando de mejorar la presentación virtual, hallazgo que coincide con lo establecido por Papp, Danielewicz y Cayember, (2012) ya que afirman que el modificar y actualizar la información personal de Facebook predice que la autoestima de los usuarios aumenta. En adición, el estudio de Ebeling-Witte, Frank y Lester (2007) demostró que en su muestra de participantes adolescentes, aquellos que presentaban una puntuación alta en timidez, solían presentar un uso problemático con el internet, y esto, con el fin de disminuir el déficit percibido de la falta de relaciones sociales reales, remplazándolas por el bienestar proporcionado de establecer amigos virtuales. Una vez más, la anterior investigación es un hecho de cómo es que los usuarios, por medio de la red social Facebook pretenden disminuir los afectos negativos, e intentar incrementar los positivos, siendo así pues, Facebook un intermediario para la vivencia de afectos positivos y negativos en sus usuarios.

Cabe resaltar que Seidman (2013) menciona que el interés principal de los usuarios de las redes sociales es suplir dos necesidades básicas: pertenencia y presentación personal ante los demás. Lo cual se relaciona con lo mencionado por Vogel, Rose, Roberts y Eckles (2014) quienes establecen que la necesidad de filiación es un aspecto fundamental de todo ser humano, estos autores encontraron en su muestra de participantes adolescentes, que aquellos que suelen utilizar con más frecuencia las redes sociales, presentan una baja autoestima; y que la explicación del uso excesivo puede tener origen en que estos encuentran el ciberespacio como un ambiente seguro para mostrarse así mismos, en donde pueden obtener soporte social; pero por otro lado, el uso frecuente de redes sociales, tal y como se mencionó anteriormente los expone a la comparación social, lo cual causa daño en la autoestima de los usuarios; y este daño, impulsa el inicio del ciclo de percibir soporte social, hasta que se encuentren con estos efectos negativos, para sí comenzar de nuevo el ciclo, que podría llegar a convertirse en adictivo, el cual pretende suplir la necesidad de soporte social.

Ahora bien, tomando como relevante lo mencionado por Vogel, Rose, Roberts y Eckles (2014), de que los usuarios perciben las redes sociales “como un lugar seguro”, surge un gran interrogante, y es si perciben el mundo real “como un lugar inseguro”, lo cual siguiendo la línea teórica de la ansiedad, estarían utilizando las redes sociales, para disminuir los niveles de ansiedad, y huir de toda situación estresante o que perciban como amenazante.

Es importante para la presente investigación definir el término adicción a Internet, en donde éste se ha venido utilizando recientemente, en artículos científicos, refiriéndose exactamente hacia el uso compulsivo de internet, la problemática con el uso de Internet, el

uso patológico del internet, el uso no regulado de internet, y al fenómeno del uso excesivo del Internet (Pawlikowski, Altstötter-Gleich & Brand, 2012).

Asimismo, Young (2010) define que la adicción a Internet está caracterizada por presentar dependencia y compulsividad, siendo el internet una prioridad, más esencial que la familia, los amigos y el trabajo, hasta tal punto que la adicción comienza a organizar la vida de quienes abusan del internet; lo cual se relaciona con lo mencionado por Echeberúa, (2002), quien establece que este tipo de adicciones sin la necesidad de presencia de sustancias psicoactivas, han sido desarrolladas por el contexto social, en donde se encuentre el individuo, y que esta adicción se caracteriza por la pérdida de control y la dependencia a cualquier cosa o persona que pueda estar generando efectos contraproducentes; no obstante, es importante aclarar que existen límites entre las conductas normales y las conductas adictivas que están dados por aspectos tales como la pérdida de control, la fuerte dependencia Psicológica, la perdida de interés por otras actividades gratificantes y la Interferencia grave en la vida cotidiana. Asimismo, otro autor que define la adicción a Internet es García, (2013) quien menciona que este se da dependiendo de la frecuencia de uso, y de la ruptura de muchos hábitos cotidianos que se puedan ver disminuidos por la intrusión del Internet en el estilo de vida.

No obstante, es de gran relevancia mencionar que el Internet ensancha nuestro mundo y lo vuelve más inclusivo, pero también reduce el sentido de relaciones personales, pues este interfiere con la posibilidad de bienestar del ser humano, al reemplazar la presencia física de un amigo o su sonrisa, por la comunicación electrónica (Teske, 2002). Lo cual se relaciona con lo establecido por Valkenburg, Peter y Schouten (2006) quienes

afirman que el Internet afecta la autoestima social y el bienestar propio cuando se utiliza para la comunicación y no cuando se utiliza para buscar información.

#### Objetivo General

- Describir y comprender la percepción sobre el uso de redes sociales por parte de los adultos jóvenes, para establecer si este uso se relaciona con reacciones problemáticas de ansiedad.

#### Objetivos específicos

- Describir las percepciones sobre el uso que la población de adultos jóvenes le otorgan a las redes sociales
- Comprender si el uso que la población de adultos jóvenes le otorgan a las redes sociales, se relaciona con reacciones de ansiedad problemáticas

### **Método**

#### **Tipo de Investigación**

Es una investigación de tipo descriptivo cualitativo, que se realizó por medio del método de la teoría fundamentada, la cual utiliza el método comparativo constante para la construcción de significados. Según Strauss y Corbin, (2002), la teoría fundamentada es una teoría derivada de datos recopilados de manera sistemática y analizados por medio de un proceso de investigación, en donde el investigador permite que la teoría emerja a partir de los datos, con lo cual se pretende generar conocimiento, aumentar la comprensión y proporcionar una guía significativa para la acción. Ahora bien, según Hernández, Fernández y Baptista, (2014), la Teoría Fundamentada, es un método, diseño y producto que pretende estudiar los procesos de interacción entre ciertos individuos, para así poder producir una

explicación general o teoría respecto a un fenómeno concreto, y desde luego al generarse una teoría, se desarrollan hipótesis y variables que la intervengan y una representación o modelo visual. Este método se realiza por medio de la codificación abierta, axial, y selectiva que se le otorgue a los datos obtenidos por medio de entrevistas o grupos focales.

### **Participantes**

Para comprender las vivencias de ansiedad y la relación de estas con las redes sociales, se contactó una muestra de Jóvenes adultos. Según Ritvo y Glick, (2002), la edad adulta temprana inicia a los alrededor de los 19 y 20 años en donde el adolescente pasa a la edad adulta temprana, la cual, se encuentra comprendida por dos etapas, la primera etapa va desde los 20 años hasta los 30 años de edad, en donde dentro de los aspectos del desarrollo se encuentra el desarrollo de un sentido de identidad y estructura de vida independiente y como segunda etapa de los 31 a los 40, en donde se halla la salida del individuo de la familia de origen, cómo también una trayectoria profesional o laboral más especializada, para la presente investigación se tomara en cuenta la etapa 1 comprendida de los 20 a los 30 años de edad, específicamente los adultos jóvenes que tienen 25 años de edad.

Se contó con la participación de 6 Adultos Jóvenes de 25 años, 3 mujeres y 3 hombres, todos los participantes fueron seleccionados por conveniencia y residen actualmente en la ciudad de Bogotá.

### **Instrumentos**

Como técnica de recolección se usó la entrevista semi-estructurada (Ver Entrevista semiestructurada de la ansiedad, Anexo. 1). Según Hernández, Fernández y Baptista, (2014), la entrevista es una reunión que tiene el fin de conversar e intercambiar información entre el entrevistador y el entrevistado u otros; ahora bien, en cuanto a la entrevista semiestructurada, definen a esta como una guía de asuntos o de preguntas que realiza el

entrevistador, el cual tiene la libertad y flexibilidad de introducir preguntas para precisar en conceptos que considere importantes que surjan a lo largo de la entrevista y así pues, obtener mayor información al tema de interés. Esta entrevista consta de 25 preguntas, las cuales se encuentra estructuradas de acuerdo a 4 dimensiones, las cuales son reacciones emocionales, reacciones fisiológicas, reacciones psicológicas y reacciones sociales, asimismo esta entrevista se sometió a validación de contenido por jueces expertos.

Herramientas de apoyo a la recolección y análisis fueron:

-Grabadora de Voz

-Programa de análisis de datos ATLAS t.i.

### **Procedimiento**

Se inició la investigación explicándole a los participantes, quienes fueron elegidos por conveniencia, que su participación en la presente investigación es totalmente confidencial, posterior a esto se procedió a firmar el consentimiento informado (ANEXO 1). Luego, se inició con la entrevista (ANEXO 2) en donde se grabaron las respuestas otorgadas por cada participante para posteriormente poder realizar un análisis de los datos en ATLAS TI con el fin de crear un diagrama visual para explicar los resultados que respondan a la pregunta de investigación.

### **Fase 1**

En esta fase, se construyó la entrevista semiestructurada, con base a las diferentes categorías de la ansiedad mencionadas anteriormente; posteriormente, se pasó dicha entrevista semi-estructurada a la validación por 3 jueces expertos, quienes realizaron sus respectivos comentarios, y se realizaron los cambios pertinentes. Asimismo, se hizo una prueba piloto, en donde se modificaron las preguntas 6, 7 y se reestructuro la pregunta 17.

### **Fase 2**

En esta fase, se procedió a aplicar la entrevista semi-estructurada a la población seleccionada de la presente investigación, teniendo en cuentas las modificaciones pertinentes realizadas en la Fase 1.

### Fase 3

Se procedió a realizar la transcripción de los resultados; posteriormente se utilizó el programa Atlas T.I para establecer Ejes y Categorías y se pasó por la evaluación de un Juez experto; finalmente se realizó el análisis de resultados y la discusión

### Categorías de Análisis

Las categorías resultantes del proceso de codificación de las entrevistas se detallan a continuación en la tabla 1:

**Tabla 1. Ejes y Códigos del Efecto Psicológico del Uso de las Redes Sociales.**

Eje*	Código**
1) Reacciones ante el uso: hace referencia a todas las reacciones psicológicas y fisiológicas que se generan en respuesta al uso de las redes sociales	<p>1.1) Reacción Fisiológica: cambios que ocurren en el funcionamiento del cuerpo ya sea de un órgano, sistema o tejido. Según (2015), cuando una persona se enfrenta a eventos estresantes, la actividad simpática del Sistema Nervioso Central se vuelve dominante, causando así un incremento en la sensibilidad de la piel y en el pulso cardíaco lo cual prepara a la persona para una emergencia. Más sin embargo cuando la persona se ha relajado del evento estresante el sistema parasimpático se vuelve dominante causando así una disminución en el pulso cardíaco y en la sensibilidad de la piel.</p> <p>1.2) Experiencia Emocional: La experiencia emocional es definida como la evaluación subjetiva de la emoción privada o de la actitud hacia esta (Harmon-Jones, Harmon-Jones, Amodio &amp; Gable, 2011). y se divide en experiencia emocional positiva y experiencia emocional negativa.</p>

1.3) Dependencia Psicológica: se presenta cuando existe una tolerancia frente a un componente adictivo, y consiste en la necesidad de aumentar la frecuencia o duración del componente adictivo para generar el mismo efecto.

2) Implicación personal del Uso: hace referencia a todo aquello que implica en el ámbito personal, el uso de las redes sociales

2.1) Privacidad: Ámbito de la vida privada que se tiene derecho de proteger de cualquier intromisión (Real, 2005). A su vez, la constitución Política, dentro de los derechos fundamentales de todo ser humano, enmarca el derecho a la privacidad de la vida íntima.

2.2) Uso del tiempo: se refiere al modo en que cada ser humano emplea su tiempo

2.3) Riesgo Físico o psicológico: hace referencia a la posibilidad de sufrir algún daño físico o psicológico

2.4) Acceso a Contenidos inapropiados: hace referencia a la posibilidad que existe de que un usuario de las redes sociales este expuesto a contenido que considere personalmente inapropiado

2.5) Interferencia en Actividades cotidianas: Hace referencia a dejar de hacer las actividades cotidianas tales cómo dormir, comer, estudiar, trabajar o estar en familia debido a estar en las redes sociales

2.6) Evitación de la Realidad: se entiende como las estrategias de evitación que los usuarios de las redes sociales utilizan para no afrontar sus problemas cotidianos

3) Implicación Social del Uso: hace referencia a todo aquello que implica en el ámbito social, el uso de las redes sociales

3.1) Desarrollo de Relaciones Sociales: se entiende como la capacidad que tiene el ser humano para iniciar, mantener o terminar una relación laboral o afectiva con otro ser humano

3.2) Conflictos Interpersonales: se entiende como el desacuerdo que puede existir entre dos o más personas debido a diferentes puntos de vista en cuanto a creencias, valores, o perspectivas (Muñoz & Ramos, 2013).

---

3.3) Aprobación Social: se entiende como el deseo inherente al ser humano de sentirse aceptado por quienes lo rodean.

---

\*eje: conceptos articuladores que enlazan categorías para explicar el fenómeno \*\*códigos: conceptos a los que se les pone una denominación al analizarlos comparativamente (Strauss & Corbin, 2002)

## Resultados

Dentro de los Resultados de la presente investigación, en la población de jóvenes adultos se encuentran una serie de reacciones, e implicaciones personales y sociales ante el uso de las redes sociales, que serán descritas a continuación por los ejes y códigos desarrollados (Tabla 1). A su vez es de gran importancia describir la población de la presente investigación, en donde la participante 1 es de género femenino al igual que la participante 2, y 5. Y los participantes 3, 4 y 6 son de género masculino. Todos debido al rango de edad de 25 años que tienen se encuentran laborando actualmente después de haber terminado su carrera universitaria a excepción de la participante 2, quien no ha iniciado una carrera universitaria y el participante 6, quien aun no se ha graduado.

### Reacciones Ante el Uso

Dentro del primer eje llamado Reacciones ante el uso se encontró que los usuarios tenían *reacciones fisiológicas* tales como sudor y temblor lo cual se sustenta en el siguiente fragmento

“Eee si... pues he experimentado, eee bueno, aunque no es físico nervios....pero se puede expresar por ejemplo en sudor, como la tembladera..” (Participante 2).

A su vez, han experimentado aumento en el pulso cardiaco

“la palpitación del corazón más rápido” y “en mi caso es como aceleración del corazón y como escalofríos” (Participante 2) y dolor de estomago al ver una publicación en la red social. “me dolió hasta el estomago del malgenio ósea me puse roja, y decía pero por que!? Si literal me dolió el estomago, no se ósea que me acuerde eso, y me puse hasta roja ósea yo estaba histérica por la publicación” (Participante 1).

Por otro lado, también se encontró que los usuarios de las redes sociales tenían *reacciones emocionales positivas* cuando se enteran de novedades de amigos y familiares por medio de las redes sociales,

“cuando nació mi primito, cosas así, como yo estoy tan lejos y mi familia también, yo por medio de Facebook me entero de lo que pasa en la casa, de cosas... de cuando, el día que nació mi primo yo supe, vi la foto, fue agradable ver al bebe ahí... aunque sea por foto, pero lo vi” (Participante 2).

“es cuando me entero de...de cosas chéveres que les pasaron a mis amigos, aunque ellos no me cuenten. Digamos hace poco un amigo que conozco hace muchoo tiempo... ehmm... pues me entere que se fue a otro país a trabajar en lo que él se graduó...pero está ¡super lejos, está al otro lado del mundo!... Y digamos que ese era el sueño... que yo me acorde que ese era el sueño que él siempre tuvo cuando estaba estudiando, entonces cuando vi como esa publicación “estoy en no sé dónde... no sé qué...” entonces me dio mucha felicidad, dije como “wau” chévere porque alcanzo ese sueño que tenía, entonces me dio felicidad” (Participante 5).

También experimentan reacciones emocionales positivas cuando encuentran entretenimiento en publicaciones, artículos de revistas, y noticias que han sido publicadas en las redes sociales

“me gusta digamos como publican cosas de..por ejemplo en Facebook, publican cosas del Espectador o de diarios o videos chéveres o videos de cosas que me gustan” (Participante, 6)

“hay veces que he leído muy buenos artículos...que publican, digamos que yo soy más de...de...leer, entonces todo lo que sea de lectura yo soy ...ahí como me tiene, he leído muy buenos artículos” (Participante 5).

Por otro lado, los usuarios de las redes sociales al hacer uso de las redes sociales tiene *reacciones emocionales negativas* cuando ven publicaciones con contenido que consideran como negativo

“si, si digamos que yo, yo estoy vinculada a muchas páginas... pues como...de noticias y todo eso, por lo mismo que te digo; entonces hay, hay momentos en los que las noticias no suelen ser tan chévere entonces yo, como que...prefiero eliminar esa notificación porque si logra incomodar, pues por el tema que tratan o... por ese tipo de cosas” (Participante 5).

También cuando no encuentran novedades “Ya después de ver tantas cosas iguales... lo mismo, y que no pasaba nada y que siempre es lo mismo... me aburre y me irrita el saber

de qué no hay nada emocionante ahí” (Participante 2).

Y cuando existe ausencia de respuesta ante sus mensajes “cuando alguien no responde yo siento que algo le paso o que la persona se puso brava por algo” (Participante 3).

En adición, se encontró que otra reacción ante el uso de las redes sociales por parte de los usuarios es la *dependencia psicológica* dentro de lo cual presentan características exactas del síndrome de abstinencia cuando no pueden acceder a las redes sociales en el momento que lo desean

“Me da como , uy , que estará pasando, que habrán publicado que yo no sepa, como la ansiedad de saber que está sucediendo en esa red social que yo no pueda saber” (Participante 2).

Y en “Ósea...es como una necesidad tonta de estar ahí... y claro pues yo también la he sentido cuando cuando tengo que dejar como por periodos por así... como nooo voy a revisar el Facebook, es difícil uno siente como ayy no...como que no; tengo que hacerlo, tengo que hacerlo...pero no quiero entonces es...si es complicado manejarlo ahí” (Participante 5).

A su vez, también se encontró que los participantes de la presente investigación tienen una necesidad de utilizar las redes sociales

“siempre que estoy en mi casa sé que voy a estar revisándolo...es...como se convierte como en una necesidad tonta”. También presentan compulsión en cuanto al uso que le dan a las redes sociales “tengo un tiempito, me meto a Facebook y salgo y vuelvo y hago lo mismo.” (Participante 2).

“El tiempo sería un poquito más enfocado haciendo eso, ósea gastaría menos tiempo haciendo eso...hoy en día pues uno está haciendo eso y le envían un mensaje, le envían la foto en el WhatsApp, no sé, entonces uno para un minuto, responde, luego sigue, luego vuelve y para, luego responde, entonces me parece que uno pierde en ese caso concentración y no puede estar enfocado solamente en una cosa” (Participante 3).

Y debido a la misma dependencia psicológica existe un cambio evidente en cuanto a sus niveles de atención y alerta lo cual se relaciona con el eje de implicaciones personales del uso, exactamente con el código de interferencia en actividades cotidianas

“uno siempre esta pendiente quien le escribe quien no” (Participante 1).

“entonces uno está más pendiente de responder el celular, de mirar la foto, de, de comentar

sobre el asunto y se pierde sobre lo que está pasando” (Participante 3).

### **Implicación Personal del Uso**

En cuanto a la implicación personal del uso ocasionado por las redes sociales los participantes mencionaron que debido a estas mismas se había perdido la privacidad

“la palabra privacidad ya se ha perdido, ósea ya no es la privacidad como uno cree” (Participante 3)

se desaprovecha el tiempo

“Uno pierde mucho tiempo jejeje... en eso también. ¡Yo pierdo mucho, porque por lo mismo por estar leyendo y leyendo muchas cosas, entonces ehmm uno deja de hacer” (Participante 5);

Existen situaciones que les implica riesgo físico y psicológico:

“empezó ay a hablar de cosas como que no... empezó ay a hablar mal de mí, entonces me dio miedo de que de pronto el fuera como a ensuciarme por medio de unas redes sociales y inventando cosas que no son” (Participante 2).

“un día me llego un mensaje por WhatsApp, de cómo que le pasa, ¿usted porque se mete con mi novia?, que no sé qué, un montón de cosas... entonces, para mí fue una situación amenazante, que amenaza tu integridad física, mental, psicológica” (Participante 3).

Que el estar utilizando las redes sociales ocasionara el acceso a contenido desagradable

“veces publican como cosas que no valen la pena, que no....cosas sin sentido” (Participante 2).

“Por falta de conocimiento de una red social, a veces se publican cosas de personas que no se deberían publicar” (Participante 4).

Y “mundo piensa que su opinión es importante... y merecer leerla, y merece ser leída jeje o vista...ósea si me entiendes, que publican cosas a veces que no deberían publica” (Participante 6).

A su vez, se encontró que el uso de las redes sociales implica una interferencia en actividades cotidianas tales como estudiar, trabajar, dormir, comer y entre otras.

“Si, si porque uno se enfoca en responder, en mirar, o en lo que sea y deja de lado la conversación, comer tranquilo, ee tocar piano, ósea uno... o lo mimo el trabajo, uno por

## TIEMPOS MODERNOS: REDES SOCIALES Y ANSIEDAD

estar en las redes sociales, uno de escribir el mensaje bien, el mail que tiene que enviar, o el informe bien, o el acta, el caso... entonces por ciertas cosas..."(Participante 3)

"Yo utilizo las redes como para... cuadrar trabajos y eso; pero hay veces que uno obviamente tiene que estudiar de manera personal, más de coger el libro, leer los apuntes y pues yo...si considero que por estar ahí, muchas veces no...dejo esa parte...de...de estudiar a un lado"(Participante 5)

"Que cuando te llaman a comer, si me entiendes...y estás en tu cuarto encerrado con tu celular y te llaman a comer 1, 2, 3 veces...y bueno...jejeje...y como que no estas pendiente de esas cosas"(Participante 6).

En adición se encontro que otra implicación personal del uso de las redes sociales es la evitación de la realidad específicamente cuando se tienen problemas o vivencia de emociones negativas

"entonces, cuando yo uso una red social me olvido de esas cosas...por un momento... después vuelto a retomar... mis preocupaciones"(Participante 6)

"Depende mucho digamos del estado de ánimo con el que yo me meta a Facebook, ¿sí?.. Si yo estoy aburrido una noche, me agarre con todo el mundo y me centro yo en Facebook lo que voy a buscar es como arreglarme el rato"(Participante 4).

### **Implicación Social del Uso**

Y como tercer y ultimo eje se encontró que las redes sociales inciden en el desarrollo de las relaciones sociales, tal y como se explicara a continuación.

Se encontró en el presente estudio que las redes sociales inhiben a las personas para consolidar las amistades

"Es un medio para acercar los que están lejos pero es como para alejar los que están cerca"(Participante 5)

"como que tienes la posibilidad de tener las personas ahí pero te estas perdiendo la posibilidad de conocer las personas que tienes ahí"(Participante 7).

"Mas allá de haberme colaborado a poderme expresar con el género femenino, eee, no ha trascendido nada, porque se queda nada más en el teclado y en lo que se escribe"(Participante 3).

Contradictoriamente con lo encontrado anteriormente, en el otro extremo se

encontró que así como inhibe el consolidar amistades, también facilita el desarrollo de relaciones sociales y laborales

“Si... si, si, si, por ejemplo de los equipos, entonces ahí cuadramos como vamos a jugar, que vamos a hacer”(Participante 3)

“Si, eee devolvámonos un poquito al pasado... yo salí de un colegio masculino y por tanto la relación entre géneros se me dificultaba un poco, pues porque nunca había tenido experiencias mixtas, por tal razón al principio , antes de que existieran, antes de que se pudieran usar, era más difícil de pronto eee hablar con niñas, para mí era muy complicado... cuando empezaron a salir , pues no sé, era como más fácil escribir, que hablar personalmente y eso si ayudo como a deteriorar las conversaciones, entonces pues no digo que sea el más hábil para hablar con las mujeres, pero pues aunque sea ya es un poco más fácil”(Participante 3)

“digamos también sirve como para mantener relaciones...¿No?... de amistad, que de pronto uno no se ve con todas... ósea no se ve con las personas todas los días...pero eso me parece que es un medio como para acercar a las personas un poco”(Participante 5).

Y en cuanto al area laboral

“era como en la parte de la Empresa para hacer llegar a conocer a las personas eh una revista por medio de redes sociales” (Participante 1).

Por otro lado, se encontró que las personas se desconectan del entorno real debido al uso de las redes sociales,

“Pues la verdad, a veces uno se mete tanto en esa, en esas redes sociales que uno dice uy, descansa como de todo el mundo alrededor”(Participante 2) y en “Pues es como... obviamente el cuerpo siempre va a estar expuesto a estímulos ¿sí?, el problema es que eee en este caso , llamémoslo así, el estímulo de las redes sociales pues es más fuerte y es más latente que los demás estímulos del día, entonces uno está más pendiente de responder el celular, de mirar la foto, de, de comentar sobre el asunto y se pierde sobre lo que está pasando”(Participante 3).

En adición se encontró que dentro de las implicaciones sociales del uso es que estas causando conflictos interpersonales,

“ósea eso que uno confía en la gente entonces eeee...la gente le cuenta a uno cosas y bueno uno piensa que es verdad, pero uno va y revisa como su Facebook y se da cuenta que... que... han sido como mentiras muchas de las cosas que han dicho”(Participante 5)

“entonces las niñas cogieron las fotos más y abrieron otro Instagram y eran fotos como,

ósea ponían fotos y todas decían como... ay, tan lindo David, cosas así...entonces se formó un problema, pues porque ósea un profesor y un Instagram así, entonces me toco aclarar que no, que el Instagram era público, ósea cualquiera podía coger fotos y meterse, y dos pues que se violaba la privacidad, entonces fue un problema para las niñas que hicieron eso y pues un problema para mí, porque pues imagínate que maluco uno estar ahí sometido a que, a escarnio público ¿no?”(Participante 3).

Finalmente, otra implicación social de uso de las redes es la aprobación social en cuanto a que las personas desean ser socialmente aceptadas y se comparan por medio de lo observado en estas mismas tal y como se indica en

“Qué emoción podría...?...haber...es que no puedo... no quiero decir que me siento aceptado...porque realmente no es que me sienta aceptado...sino más bien...como...me gusta que la gente vea...que me gusta a mí...en las redes sociales”(Participante 6)

“Entonces es como no no les gusto la foto, eso suele pasar pero si, yo no se uno siempre espera que todo el mundo le de like” (Participante 1)

y en cuanto a comparación “yo me estaba comparando con todo el mundo, yo decía este puede yo no, este hacia yo no, este hace, uy a este le ha ido mal pero ami si, osea ese tipo de comparaciones, y yo deje de usar Facebook un tiempo, por que ósea me estaba estresando, ósea tanta información de tanta gente y compararme yo con esas cosas” (Participante 1)

### **Discusión**

La presente investigación se planteó como objetivo comprender y describir las percepciones sobre el uso que la población de adultos jóvenes da las redes sociales; dentro de lo cual se encontró que el uso que hacen de estas mismas es elevado, por lo cual perciben que hay una dependencia psicológica destacada en dos momentos; uno de ellos es una necesidad de uso frecuente, lo cual conlleva directamente a un estado de alerta alto; y el segundo de ellos es en los momentos de abstención cuando se preocupan porque no pueden acceder a las redes sociales por diferentes razones. Lo mencionado anteriormente se relaciona con lo que Echeberúa (2002), quien define esta sensación como un síntoma de una adicción, el cual es caracterizado por un fuerte dependencia y pérdida de control. A su vez, dentro del uso que le otorga la población joven a las redes sociales se encontró, que

debido al elevado uso de estas mismas se ha encontrado una implicación personal significativa, ya que hay interferencia en las actividades cotidianas, pues se deja de dormir, estudiar, comer y compartir tiempo en familia por estar utilizando estas mismas, lo cual también fue mencionado por García (2013) en su investigación, pues él definió que una adicción a internet ocurre cuando la frecuencia de uso de este hace que se rompan muchos hábitos cotidianos debido a la intrusión del internet en el estilo de vida personal. También tal y como se indica en la figura 1, se encontró que el uso del tiempo de los usuarios se ve influenciado y hace que ellos desaprovechen su tiempo debido a estas mismas, lo cual se encuentra ampliamente relacionado con las reacciones emocionales que experimentan cuando utilizan las redes sociales, pues se encontraron en su mayoría reacciones emocionales negativas causadas por los riesgos físicos y psicológicos percibidos en las redes sociales, así como por presencia de conflictos interpersonales debido a información publicada en estas mismas, o al observar contenido inapropiado y el no recibir respuesta por parte de hacia quien se ha enviado un mensaje, lo cual coincide con lo encontrado por Verduyn et al (2015), quienes establecieron que el uso de Facebook quebranta el bienestar personal.

A su vez, se encontró que los usuarios de las redes sociales también presentan reacciones emocionales positivas pero en menor medida que las negativas, cuando tienen contacto social con las personas por medio de estas mismas, dentro de lo cual se encontró que una implicación social del uso de estas mismas es el desarrollo de las relaciones sociales y laborales, al poder utilizarlas como un medio efectivo para la comunicación. Pero paradójicamente también se encontró que las redes inhiben a las personas para desarrollar amistades y hace que las personas se desconecten de su entorno real, lo cual se relaciona con una implicación personal del uso encontrada en la presente investigación y es que los

usuarios evitan la realidad por medio de las redes sociales cuando tienen problemas. Este hallazgo coincide con lo encontrado por Sheldon, Abad y Hinsch, (2011), quien dice que las redes sociales son un método de escape para los individuos que quieren evadir la presencia de sentimientos negativos, pues en la presente investigación se encontró que las redes inhibían a las personas a consolidar amistades en la vida real porque eran tímidas, o simplemente no podían llevar a cabo la formalización de una cita en la vida real, por lo cual se establece que estas personas prefieren utilizar las redes sociales para evitar pasar momentos de rechazo en la vida real. Este hallazgo se relaciona con lo encontrado por Ebeling-Witte, Frank y Lester (2007) quienes establecen que los usuarios prefieren utilizar las redes sociales para disminuir el vacío social afectivo que presentan y esto lo realizan por medio del establecimiento de amigos virtuales.

En cuanto a la evitación de la realidad ocasionada y propiciada por el uso de las redes sociales encontrada en la presente investigación, se puede establecer que los usuarios utilizan las redes sociales como una herramienta para olvidar momentáneamente sus problemas, observando publicaciones de sus amigos y entreteniéndose al llevar una conversación con estos mismos, pero esta reacción de evitación de sus problemas no se relaciona con la solución en la vida real de estos mismos.

En segundo lugar, otro objetivo de la presente investigación se corroboró al confirmar que el uso que la población de adultos jóvenes le otorgan a las redes sociales, les genera reacciones problemáticas de ansiedad, según la percepción de los entrevistados. Se encontró que cuando vivencian reacciones emocionales negativas en las redes sociales se presentan reacciones fisiológicas tales como temblor, sudoración, y aumento del pulso cardiaco, lo cual está altamente relacionado con el indicador fisiológico de la ansiedad establecido por Barlow (2002). A su vez, también perciben una ansiedad psicológica, que se

vivencia en los momentos de abstinencia a las redes sociales, también cuando presentan altos niveles de alerta frente a estas mismas y cuando utilizan estas mismas para sobrellevar sus problemas, lo cual contradice lo encontrado por Sheldon, Abad y Hinsch, (2011) quienes establecen que las redes sociales son un método de escape que ayuda momentáneamente a sobrellevar la ansiedad real vivenciada por los usuarios; a diferencia de este hallazgo en la presente investigación se encontró que sí, efectivamente las redes sociales si es una herramienta para que los usuarios sobrelleven sus emociones negativas, pero que a su vez causa la vivencia de situaciones que causan ansiedad descritas anteriormente.

En conclusión se puede establecer que, aunque el uso de redes sociales ayuda a los adultos jóvenes a mantener y desarrollar relaciones sociales y laborales momentáneamente, también puede causar un malestar significativo en el bienestar psicológico de las personas. Es decir, hay aspectos negativos encontrados al utilizar las redes sociales que pueden llegar a ser problemáticos si no se toman las previsiones necesarias al utilizar las redes sociales, los cuales deben ser tenidos en cuenta por sus implicaciones en la salud física o psicológica de las personas que acceden con asiduidad a estos medios.

Dentro de las limitaciones del presente estudio se establece que las conclusiones son de orden cualitativo, basadas en percepciones, por lo que, aunque ofrecen una categorización sobre uso de redes y ansiedad, y muestran una gama de posibles efectos problemáticos de esta asociación que pueden ser tenidos en cuenta para acciones preventivas, sus resultados deben ser consolidados y corroborados por investigaciones donde se haga una valoración diagnóstica (tanto física como psicológica) de los efectos ansiógenos descritos, así como una ampliación de la muestra a otros rangos de edad o a otras poblaciones de distintas regiones o países, para ser más concluyentes.

### Referencias

- Anglano, C. (2014). Forensic analysis of WhatsApp messenger on android smartphones. *Digital Investigation, 11*(3), 201-213.  
doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.unisabana.edu.co/10.1016/j.diin.2014.04.003>
- Barlow, D.H. (2002). *Anxiety and Its Disorders*. Second Edition. The Guilford Press. New York.
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*(1), 210-230.  
doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Ebeling-Witte, S., Frank, M. L., & Lester, D. (2007). Shyness, internet use, and personality. *Cyberpsychology & Behavior : The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society, 10*(5), 713.
- Echeberúa, E. (2000). *¿Adicciones sin drogas? Las Nuevas Adicciones*. (2 ed). Bilbao: Desclée de Brower.
- Facebook (2014). Facebook Reports Third Quarter 2014 Results. Tomado el 30 de octubre, 2014 de <http://investor.fb.com/releasedetail.cfm?ReleaseID=878726>
- García, J. (2013). Adicciones Tecnológicas el Auge de las Redes Sociales. *Health And Addictions: Salud y Drogas, Vol 13* (1), 5-14.
- Gómez, L.M., & García, C. (2010). Twitter. *Colombian Journal of Anesthesiology, 38*(4), 539.
- Harmon-Jones, E., Harmon-Jones, C., Amodio, D., & Gable, P. (2011). Attitudes Toward

Emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*. 101(6), 1332-1250.DOI: 10.1037/a0024951.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. Ed. Mc Graw Hill Education. México.

Moreno, M. A., Jelenchick, L. A., Egan, K. G., Cox, E., Young, H., Gannon, K. E., & Becker, T. (2011). Feeling bad on facebook: Depression disclosures by college students on a social networking site. *Depression & Anxiety (1091-4269)*, 28(6), 447-455. doi:10.1002/da.20805

Papp, L. M., Danielewicz, J., & Cayemberg, C. (2012). 'Are we facebook official?' implications of dating partners' facebook use and profiles for intimate relationship satisfaction. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 15(2), 85-90. doi:10.1089/cyber.2011.0291

Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2012). Validation and psychometric properties of a short version of Young's internet addiction test. *Computers in Human Behavior*, 29, 1212-1223 doi:10.1016/j.chb.2012.10.014

Qiu, L., Lin, H., Leung, A. K., & Tov, W. (2012). Putting their best foot forward: Emotional disclosure on facebook. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 15(10), 569-572. doi:10.1089/cyber.2012.0200

Rojas, E. (2003). *La Ansiedad, Cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias, y las obsesiones*. Primera edición. Editorial Vivir Mejor: Colombia.

Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook's emotional consequences: Why facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359-363. doi:10.1016/j.chb.2014.03.003

Real, A. E. (2005). *Diccionario de la lengua española* (17a ed.. ed.). Madrid: Madrid :

Espasa Calpe.

Seidman, G. (2013). Self- presentation and belonging on facebook: How personality

influences social media use and motivations. *Personality and Individual*

*Differences*, 54(3), 402-407. doi:10.1016/j.paid.2012.10.009

Schell, B. H. (2007). *The internet and society : A reference handbook*. Santa Barbara, Calif:

ABC-CLIO.

Schlatter, J. (2003). *La Ansiedad, Un enemigo sin rostro*. Primera Edición. Ed. Universidad

de Navarra. España.

Sheldon, K. M., Abad, N., & Hinsch, C. (2011). A two- process view of facebook use and relatedness need- satisfaction: Disconnection drives use, and connection rewards it.

*Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 766-775.

doi:10.1037/a0022407

Strauss, A. & Corbin, J. (2002). *Bases de la Investigación Cualitativa, Técnicas y*

*procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Ed. Universidad de

Antioquia. Medellín, Colombia.

Teske, J. (2002). Cyberpshycology, human relationships and our virtual interiors.

*Zygon*. Vol 37 (3). 677-700.

Torres-Salinas, D. (2008). Mark Zuckerberg, fundador de Facebook, en la Universidad de

Navarra. *El profesional de la información*, 17(6), 681 -

684.doi:http://elprofesionaldelainformacion.metapress.com/openurl.asp?genre=artic

le&id=doi:10.3145/epi.2008.nov.14.

Manikonda, L., Hu, Y., & Kambhampati, S. (2014). Analyzing user activities,

demographics, social network structure and user-generated content on instagram.

Cornell Univeristy Library, pp-1-5, Bibliographic code: [2014arXiv1410.8099M](#)

Muñoz, Y. & Ramos, M. (2013). *Guía para el Diálogo y Resolución de los Conflictos Cotidianos*. Ed. Diputación Foral de Gipuzkoa. Obtenido en <http://es.calameo.com/books/0002410568df020c513d7>

Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & Behavior*, 9(5), 584-590. doi:10.1089/cpb.2006.9.584

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Kross, E. (2015). Passive facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480-488. doi:10.1037/xge0000057

Young, K. (2010). Policies and procedures to manage employee internet abuse. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1467-1471. doi:10.1016/j.chb.2010.04.025

## ANEXO 1

**Consentimiento Informado**

Se me ha informado que el presente estudio será conducido por la estudiante Laura Vanessa García, estudiante de psicología de la Universidad de la sabana. A su vez, se me ha dicho que mis respuestas serán utilizadas únicamente para fines académicos en la entrevista que se llevara a cabo, de la cual soy consciente y acepto que mis respuestas van a ser grabadas.

Se me explicó que si en algún momento me deseo retirar de la investigación lo podre realizar.

Yo \_\_\_\_\_ identificado con C.c No. \_\_\_\_\_ acepto de manera voluntaria mi participación en la presente entrevista, que será utilizada para un trabajo de investigación.

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## ANEXO 2

**Entrevista Semiestructurada sobre la Ansiedad y las Redes Sociales**

1. Que redes sociales conoce y cuales utiliza?
2. Yo clarifico las redes sociales que existen
3. ¿Para que usa usted las Redes Sociales?
4. ¿Cuáles son los aspectos que más le gustan de utilizar las redes sociales?
5. ¿Existe algún aspecto que no le agrada acerca de las redes sociales?
6. ¿Usted ha vivenciado emociones desagradables utilizando las redes sociales? Podría comentar que emociones?
7. ¿Usted ha vivenciado emociones agradables utilizando las redes sociales? Podría comentar que emociones
8. Normalmente uno esta pendiente en cierta medida de las cosas que tiene alrededor, siente usted que con el uso de las redes sociales su estado de alerta, frente a lo que pueda ocurrir cambia? En que manera?
9. Si respondió afirmativamente a la pregunta anterior, sabe usted ante que situación se pone en alerta cuando utiliza las redes sociales?
10. ¿Cree usted que al utilizar las redes sociales, sus preocupaciones aumentan o disminuyen?
11. ¿Considera usted que cuando utiliza las redes sociales puede sentirse irritado a veces? ¿de que manera?
12. ¿Usted considera que cuando utiliza las redes sociales descuida otras actividades importantes?
13. ¿Considera usted que el uso de las redes sociales hace que su nivel de concentración cambie?
14. ¿Recuerda usted que reacciones físicas experimenta cuando utiliza las redes sociales? Podría describirlas?
15. Alguna vez ha experimentado sudoración o palpitations excesivas cuando esta utilizando las redes sociales?

## TIEMPOS MODERNOS: REDES SOCIALES Y ANSIEDAD

16. Ha experimentado sequedad de la boca significativa, cuando utiliza las redes sociales?
17. Cuando utiliza las redes sociales, en algún momento ha sentido situaciones amenazantes (explicar que es una situación amenazante)? ¿cómo ha reaccionado ante esto?
18. Ha experimentado un interés excesivo respecto al uso de las redes sociales?
19. El uso de las redes sociales virtuales, ¿ ha influenciado su socialización fuera de internet?
20. ¿Qué tipo de reacción emocional experimenta cuando no puede usar las redes sociales por largo tiempo?