

Carolina Espínola Azorín

**Percepción de los adolescentes sobre el uso de las
redes sociales y el impacto en su salud mental:
Aproximación desde un estudio mixto.**

TRABAJO FINAL DE MÁSTER

Dirigido por LAURA ORTEGA SANZ

Máster en Ciencias de la Enfermería



UNIVERSITAT
ROVIRA i VIRGILI

Barcelona, 2022



FACULTAD DE ENFERMERÍA

PRESENTACIÓN TRABAJO FIN DE MÁSTER EN INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS DE LA ENFERMERÍA

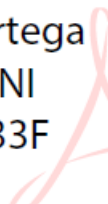
Nombre y apellidos autor / a: Carolina Espínola Azorín

Título trabajo: Percepción de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y el impacto en su salud mental: Aproximación desde un estudio mixto.

Nombre y apellidos tutor / a: Laura Ortega Sanz

Autorizo a que éste sea presentado el próximo mes de: Septiembre

Laura Ortega
Sanz - DNI
47758633F
(TCAT)

 Firmado digitalmente
por Laura Ortega
Sanz - DNI 47758633F
(TCAT)
Fecha: 2022.07.15
13:14:07 +02'00'

Tarragona,17..... deJuliol..... de ...2022...

Agradecimientos:

Me gustaría agradecer, en primer lugar, a todas las personas que me han apoyado en la realización de este trabajo. A mí, familia, sobre todo a mi madre, Rosa, quién desde el principio confío en mí para llevar este trabajo adelante, y a mi pareja, Eric, quien ha visto y vivido la dedicación de horas para poder estar presentando hoy este trabajo.

Agradecer también a todos los profesores, que a lo largo de los distintos trabajos realizados en el máster siguiendo esta temática que me han aportado y encaminado hacia el trabajo que es hoy en día.

A mí tutora, la Dra. Laura Ortega, por la motivación, las ganas y sus conocimientos y correcciones para hacer de este trabajo, un proyecto completo y riguroso.

Y finalmente, a los adolescentes participantes del proyecto piloto de este trabajo, sin ellos no habría sido posible, darles las gracias por su interés desinteresado en participar en el proyecto, el tiempo dedicado a contestar los cuestionarios y realizar las entrevistas, así como a sus familias, quiénes también han depositado su confianza en mí.

Gracias a todos.

Índice de contenidos:

Agradecimientos.....	2
Índice de contenidos.....	3
Índice de abreviaturas y siglas.....	6
Índice de tablas y figuras.....	7
Resumen/Abstract.....	8
1. INTRODUCCION.....	10
2. JUSTIFICACIÓN.....	12
3. ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	14
3.1. Revisión bibliográfica.....	14
4. MARCO TEÓRICO.....	18
4.1. Redes sociales en internet.....	18
4.2. Autoestima e identidad social.....	18
4.3. Adicciones conductuales i adicción a las redes sociales.....	20
4.4. Signos de alarma y consecuencias.....	21
4.5. Factores psicológicos y emocionales.....	22
4.6. Relaciones y soporte familiar.....	23
4.7. Diferencias de género y adicción.....	23
4.8. Detección y prevención.....	24
5. OBJETIVOS.....	25
5.1. Objetivo general.....	25
5.2. Objetivos específicos.....	25
6. METODOLOGÍA DEL PROYECTO.....	26
6.1. Diseño.....	26

6.1.1. Selección diseño cualitativo.....	26
6.1.2. Selección diseño cuantitativo.....	27
6.1.3. Selección diseño mixto.....	27
6.2. Selección de la muestra.....	27
6.3. Recogida de datos.....	28
6.3.1. Instrumentos.....	29
6.4. Análisis.....	30
7. ASPECTOS ÉTICOS.....	31
8. PRUEBA PILOTO.....	32
8.1. Selección de la muestra.....	32
8.2. Recogida de datos.....	32
8.3. Análisis de datos.....	33
9. RESULTADOS PRELIMINARES.....	35
9.1. Uso de las redes sociales.....	35
9.2. Salud mental.....	36
9.3. Relaciones interpersonales.....	37
9.4. Autoestima.....	38
9.5. Adicción.....	39
10. DISCUSIÓN.....	41
11. DIFICULTADES Y PROPUESTAS DE MEJORA.....	43
12. CONCLUSIONES.....	44
13. BIBLIOGRAFÍA.....	46
14. ANEXOS.....	52
14.1. Anexo I – Cronogramas.....	52

14.2. Anexo II - Consentimientos informados.....	53
14.3. Anexo III - Guion entrevista.....	59
14.4. Anexo IV – Escalas.....	61
14.5. Anexo V - Transcripción entrevistas.....	63
14.6. Anexo VI - Proceso de codificación y análisis.....	84

Índice de abreviaturas y siglas:

OMS: Organización Mundial de la Salud.

ESTUDES: Encuesta sobre el Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España.

PRISMA: Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (Elementos de informe preferidos para revisiones sistemáticas y metaanálisis).

DSM-V: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 (Manual diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales).

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

AMB: Área Metropolitana de Barcelona.

ERA-RSI: Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales e Internet.

CEIm: Comité Ético de la Investigación con Medicamentos.

IISPV: Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili.

BCH: Bachillerato.

ESO: Educación Secundaria Obligatoria.

FOMO: Fear Of Missing Out (Miedo a perderse algo).

Índice de tablas y figuras:

Figura 1. Selección artículos búsqueda bibliográfica.....	15
Tabla 1. Resumen artículos búsqueda bibliográfica.....	16
Tabla 2. Características demográficas muestra prueba piloto.....	35
Tabla 3. Puntuaciones test ERA-RSI y test Autoestima.....	35
Figura 2. Cronograma previsto.....	52
Figura 3. Cronograma final.....	52
Tabla 4. Proceso de codificación y análisis de los datos.....	84

Resumen/Abstract:

Resumen:

Introducción: En la actualidad encontramos que la fácil accesibilidad a las redes sociales e internet, hace que muchas personas, y en especial, los adolescentes, las utilicen en su vida diaria, además, son considerados un grupo de riesgo para este tipo de adicciones, ya que buscan sensaciones nuevas y son muy susceptibles a la aprobación de los demás. En 2017, un 18% de los adolescentes hacia un uso adictivo de las redes sociales e internet. Estos datos ponen de manifiesto la necesidad de abordar el tema para conocer, prevenir y tratar los posibles problemas de adicción y los problemas de salud mental derivados.

Objetivo: El objetivo del presente estudio es conocer la percepción de la población adolescente en relación a uso de las redes sociales y la relación con su salud mental.

Metodología: Se ha diseñado un proyecto mixto, una primera parte, con diseño cualitativo de tipo fenomenológico, y otra segunda parte, con diseño cuantitativo descriptivo transversal. Además, se realizó una prueba piloto siguiendo la metodología del proyecto.

Resultados: Como resultados, la puntuación obtenida en los test es consistente con los relatos de los adolescentes obtenidos en las entrevistas. Los relatos de los adolescentes indican un consumo habitual de las redes sociales, pero que no supone una interferencia en su día a día habitual, además, son conscientes de los riesgos que supone el uso excesivo de las redes sociales y el impacto que puede tener en su salud mental.

Conclusiones: La presente investigación puede servir de inicio de un estudio exploratorio más amplio a través de la realización de varias entrevistas u otro tipo de metodologías cualitativas, así como con la combinación de métodos cuantitativos, para comprobar la relación entre adicción y autoestima, tal y como se ha hallado en otros estudios.

Palabras clave: adolescencia, autoestima, salud mental, adicción, redes sociales.

Abstract:

Introduction: Currently we find that the easy accessibility to social networks and the Internet makes many people, and especially adolescents, use them in their daily lives, in addition, they are considered a risk group for this type of addiction. since they seek new sensations and are very susceptible to the approval of others. In 2017, 18% of adolescents made addictive use of social networks and the internet. These data highlight the need to address the issue to understand, prevent and treat possible addiction problems and related mental health problems. **Objective:** The objective of this study is to know the perception of the adolescent population in relation to the use of social networks and the relationship with their mental health. **Methodology:** A mixed project has been designed, a first part, with a phenomenological-type qualitative design, and a second part, with a cross-sectional descriptive quantitative design. In addition, a pilot test was carried out following the project methodology. **Results:** As results, the score obtained in the tests is consistent with the reports of the adolescents obtained in the interviews. The reports of the adolescents indicate a habitual consumption of social networks, but that it does not interfere with their daily routine, in addition, they are aware of the risks that the excessive use of social networks entails and the impact that it can have on your mental health. **Conclusions:** The present investigation can serve as the beginning of a broader exploratory study through the realization of several interviews or other types of qualitative methodologies, as well as with the combination of quantitative methods, to verify the relationship between addiction and self-esteem, as as has been found in other studies

Keywords: adolescence, self-esteem, mental health, addiction, social networks.

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad encontramos que la fácil accesibilidad a las redes sociales e internet, hace que muchas personas, y en especial, los adolescentes, las utilicen en su vida diaria. Las redes sociales y las nuevas tecnologías de la información han supuesto, y suponen a día de hoy, cambios importantes en la forma en cómo nos relacionamos con los demás, que se ha acentuado en el último año debido a la pandemia de Covid-19 y a las medidas de aislamiento que se han ido adoptando en diferentes momentos (Encinas & González 2010; Fernandes 2020).

La organización mundial de la salud (OMS) define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años de edad (Lopes 2015). Algunos autores, consideran que esta etapa es de especial vulnerabilidad debido a la inmadurez, inestabilidad emocional, irresponsabilidad y búsqueda de una identidad propia de los adolescentes (Huaytalla 2016). Los adolescentes, además, son considerados un grupo de riesgo para este tipo de adicciones, ya que buscan sensaciones nuevas y son muy susceptibles a la aprobación de los demás (Echeburúa & De Corral 2010; Saavedra & Victoria 2013; Lopes 2015). Es precisamente, esta vulnerabilidad y la búsqueda de nuevas sensaciones, lo que hace que los adolescentes sean uno de los colectivos donde más se ha visto aumentado el uso de internet y las redes sociales en los últimos años.

En España, en el año 2009, un 98% de los jóvenes (entre 11 y 20 años) usaba internet, y entre un 3-6% se consideraban adictos. Según el Observatorio Español de la Droga y Toxicomanía, en 2017, un 18% de los adolescentes hacia un uso adictivo de las redes sociales e internet, (de la Villa Moral-Jiménez & Fernández-Domínguez 2019). Los últimos estudios realizados en España, con población adolescente, sitúan esta cifra entre un 4,9% y un 18,5% en el año 2020 (Peris 2020). Si comparamos estos datos, con los obtenidos en el estudio ESTUDES de 2021 del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, donde se analiza el consumo de sustancias tóxicas (no se tienen en cuenta las adicciones conductuales) entre estudiantes de secundaria de 14 a 18 años, se puede afirmar, que la adicción a internet y las redes sociales se encontraría en la quinta posición en cuanto a la prevalencia de las adicciones en adolescentes, por detrás de las adicciones al alcohol, tabaco, cannabis e hipnosedantes.

Estos datos ponen de manifiesto la necesidad de abordar el tema para conocer, prevenir y tratar los posibles problemas de adicción y los problemas de salud mental derivados, dada

la dificultad de considerar problemática una práctica tan extendida como el uso de redes sociales. El objetivo del presente estudio, por tanto, es conocer la percepción de la población adolescente en relación a uso de las redes sociales y la relación con su salud mental.

En este trabajo, dividido en dos partes, podemos encontrar, una primera parte teórica donde se aborda la problemática en relación con la literatura disponible, definiéndose y explorando los conceptos utilizados en el presente trabajo, además de la elaboración de la estructura de un trabajo de investigación. A continuación, en una segunda parte práctica, se ha llevado a cabo una prueba piloto, en la que, mediante la metodología descrita en el proyecto, se han realizado entrevistas semiestructuradas a adolescentes para explorar los principales supuestos de investigación y donde se pone de manifiesto la visión subjetiva de los adolescentes en relación con el tema de estudio.

2. JUSTIFICACION

La salud mental, definida por la OMS (2018), es un componente integral y esencial de la salud. La salud mental es fundamental para nuestra capacidad colectiva e individual de pensar, de manifestar sentimientos y de interactuar con los demás. La promoción de la salud mental consiste en potenciar acciones que creen entornos y condiciones de vida que propicien una buena salud mental y que permitan a las personas adoptar y mantener modos de vida saludables.

En Catalunya, la atención enfermera a las personas con problemas de salud mental aboga por una visión integral de los ciudadanos atendidos, así como un abordaje individual, familiar y comunitario, que potencia la promoción y prevención de la salud mental. Según un estudio, liderado por el Consejo de Colegios de Enfermeras y Enfermeros de Catalunya (2019), se pone de manifiesto la necesidad de fomentar la promoción y prevención de la salud mental a nivel, no solo individual, sino también familiar, además de incorporar una visión más preventiva y menos medicalizada de la salud mental.

Esta visión de la salud mental por parte de los profesionales de enfermería, supone un abordaje holístico del problema. En el caso del tema del presente trabajo, es importante comprender el entorno de los adolescentes, así como su contexto familiar y social para poder entender el uso que realizan de las redes sociales y su potencial adictivo.

Desde el punto de vista de la enfermería, además de la falta de atención sanitaria a la salud mental, se suma el hecho de que la adolescencia es una etapa donde el acceso a los profesionales de la salud recae en mayor medida sobre el adolescente. Las consultas de atención primaria de pediatría atienden a los adolescentes hasta los 14 años, y en la mayoría de casos no se realiza un acompañamiento hacia la consulta de adulto, por lo que, a partir de esa edad, los adolescentes se encuentran sin atención por parte de los profesionales de enfermería, a menos que ellos la soliciten (Enrubia-Iglesias 2010).

Además de esta brecha de acompañamiento por parte de los profesionales de enfermería, encontramos que la mayoría de los estudios que se han realizado sobre esta problemática, son estudios cuantitativos, aproximadamente un 94% de los que encontramos en la literatura (Schonning 2020) y la mayoría realizados desde la psicología o psiquiatría, dejando de lado la visión holística que puede aportar la enfermería en este campo.

Entre los estudios cualitativos que abordan la perspectiva de los adolescentes del problema de estudio, destacan los estudios realizados en Reino Unido por O'Reilly (2018, 2020). En ambos estudios la metodología escogida eran grupos focales, y se exploraban las perspectivas de los adolescentes en relación al bienestar que podía producir el uso de las redes sociales, así como las facetas positivas y negativas de su uso.

Este tipo de artículos pone de manifiesto la importancia de incluir y abordar el punto de vista de los sujetos de estudio para poder incluirlos como sujetos activos de su propia salud, en especial, la salud mental. Implicar a los adolescentes en su salud mental en relación con el uso de las redes sociales supone hacerles consciente de lo que puede conllevar un uso problemático de este tipo de aplicaciones.

Abordar el tema desde la perspectiva de los adolescentes nos permite poder contextualizar el problema en relación con su entorno social, familiar y académico. Nos permite comprender que uso realizan de este tipo de aplicaciones y entender cómo se relacionan. Además, también nos permite tener una visión de lo que los adolescentes sienten y perciben en relación con su salud mental.

La complejidad del problema y del fenómeno, hace que su abordaje tenga que realizarse de forma holística, y para poder abordar el problema de esta forma, debemos conocer que piensan los actores implicados en el problema, los adolescentes.

3. ESTADO DE LA CUESTION

3.1. Revisión bibliográfica:

Se realizó una búsqueda bibliográfica sobre el tema con el objetivo de analizar los factores predisponentes de la adicción a las redes sociales entre los adolescentes, así como las consecuencias de dicha adicción, para tener una visión amplia sobre el tema. Como objetivo específico, se planteó analizar la relación entre la adicción a las redes sociales entre los adolescentes y su autoestima, así como su entorno, para abordar de manera más específica el tema del presente estudio.

Las bases de datos utilizadas para la búsqueda de información fueron: PubMed, Dialnet, ScienceDirect, Cinahl y Scopus. Además, se localizaron algunos de los artículos a través de la consulta de otros artículos donde estos eran citados.

Las palabras clave utilizadas fueron: “Adicción”, “Redes sociales”, “Adolescentes”, “Internet” y “Autoestima. También se tradujeron al inglés para utilizarlas en las bases de datos de habla inglesa. Las palabras fueron combinadas con los booleanos “AND” y “OR”. Se fijó la franja temporal a los últimos 5 años. Se encontraron un total de 127 artículos entre las diferentes bases de datos. (15 en PubMed, 34 en Dialnet, 30 en ScienceDirect, 16 en Scopus y 32 en Cinahl). Del total de 127 artículos, se seleccionaron 6 para una revisión más exhaustiva.

El siguiente diagrama de flujo PRISMA (Page et. al. 2021) muestra cómo se realizó la selección de los artículos:

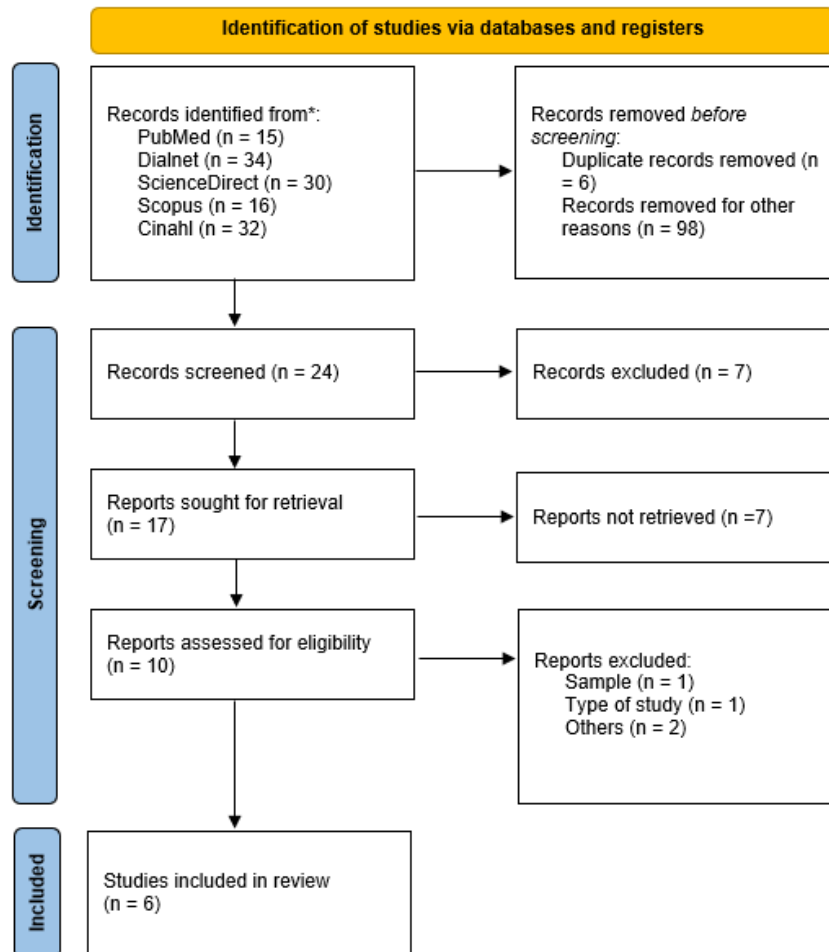


Figura 1. Selección artículos búsqueda bibliográfica

De los artículos seleccionados, encontramos tres de ellos dirigidos por psicólogos, uno por pedagogas, y, dos de ellos por médicos y psiquiatras. De entre los países donde fueron dirigidos los estudios, cuatro de ellos fueron países europeos (tres en España), uno en Chile (Sudamérica) y otro en EEUU. Tres de los estudios estaban redactados en español y los otros tres en inglés.

De entre la tipología de estudios, encontramos dos estudios donde se realiza una revisión bibliográfica, tres estudios no experimentales de corte transversal, un estudio correlacional y validez de prueba diagnóstica.

Los estudios escogidos se centran en la adicción a internet y/o las redes sociales, en población adolescente, y examinan diversos factores: aspectos emocionales y

psicológicos de la adicción, relación con su entorno (en especial la familia) y las diferencias en cuanto al género.

En la siguiente tabla encontramos un resumen de los artículos seleccionados:

Autor, año y país	Especialidad autor	Tipo de estudio	Objetivos	Resultados significativos
Rojas-Jara et. al.; 2018; Chile	Psicólogo	Revisión sistemática	Revisar y analizar la evidencia actual sobre la adicción a internet y el uso de las redes sociales en adolescentes	El uso excesivo de internet en población adolescente muestra la presencia de consecuencias y riesgos asociados a esta problemática
García y Heredia; 2017; España	Pedagogas	Descriptivo transversal (cuestionario tipo Likert)	Reconocer que emociones transmiten los jóvenes a través del uso de las redes sociales.	El uso mayoritario dado a las redes sociales en contexto de adicción a las mismas es evadirse y olvidar los problemas. Una de las emociones básicas detectada fue el miedo.
Bányai et. al.; 2017; Hungría	Psicóloga	Validez de prueba diagnóstica. Descriptivo transversal (Encuesta Europa Escolar a nivel nacional)	Comprobar las propiedades psicométricas de la escala de adicción (BSMAS). Evaluar la prevalencia del uso problemático de las redes sociales.	Un 4,5% de los adolescentes pertenecieron al grupo de riesgo alto de adicción, los cuales mostraron baja autoestima y niveles altos de depresión, además de niveles altos de uso de redes sociales. La escala BSMAS demostró tener propiedades psicométricas adecuadas para evaluar el riesgo de adicción a las redes sociales.

<p>Peris et. al.; 2020; España</p>	<p>Psicóloga</p>	<p>Descriptivo transversal (cuestionarios tipo Likert y escala ERA-RSI)</p>	<p>Examinar la contribución de autoestima corporal, rasgos de personalidad y factores demográficos en la predicción del uso adictivo de las redes sociales e internet.</p>	<p>Género y desinhibición fueron los predictores más relevantes para los síntomas de adicción, género combinado con atractivo física explica mejor el uso de las redes sociales, narcisismo y neuroticismo son los predictores más relevantes para el comportamiento geek, y el narcisismo fue la variable que mejor explico la nomofobia (miedo a no tener teléfono móvil).</p>
<p>Vicario y Roncero; 2019; España</p>	<p>Psiquiatras</p>	<p>Transeccional correlativo (escalas validadas)</p>	<p>Estudiar el perfil psicológico de los adolescentes con riesgo de adicción a las redes sociales.</p>	<p>Se encontró relación significativa entre el riesgo de adicción y el fenómeno FoMO (miedo a perderse algo). Las dificultades en las relaciones se asociaron con mayor riesgo de adicción. El fenómeno FoMO podría emplearse como predictor del riesgo de adicción.</p>
<p>Vidal et. al.; 2020; EEUU</p>	<p>Psiquiatras</p>	<p>Scoping Review</p>	<p>Examinar la asociación bidireccional entre el uso de las redes sociales y depresión y tendencias suicidas entre los adolescentes.</p>	<p>Se encontraron cuatro temas principales en el uso de las redes sociales: la cantidad de uso, la calidad de uso, aspectos sociales asociados a su uso y revelación de síntomas de salud mental.</p>

Tabla 1. Tabla resumen artículos búsqueda bibliográfica

4. MARCO TEORICO

4.1. Redes sociales en internet:

El primer paso, para poder abordar el problema, es definir lo que es una red social en el ámbito de internet.

Una de las definiciones más amplias sería que la red social es un conjunto de relaciones que se establecen entre los miembros de esa red (Kadushin 2013). Las redes sociales están compuestas por un conjunto de actores, individuos u organizaciones que se vinculan por lazos interpersonales, como pueden ser relaciones de amistad, parentesco o intereses comunes (Sánchez 2013).

Si nos centramos, de manera específica, en las redes sociales en internet, hablamos de esquemas que permiten a los individuos atender unos intereses comunes para compartir el contenido en diversos formatos de comunicación y establecer relaciones interpersonales (Sánchez 2013). En cuanto al uso de las redes sociales, este, se basa en el feedback que se obtiene de las publicaciones, por lo que se configura una identidad propia según la opinión de los demás. Mead denomina a esto teoría del espejo (Lopes 2016), por la cual nos vemos a nosotros mismos reflejados en la mirada del otro.

4.2. Autoestima e identidad social:

Tal y como hemos dicho anteriormente, la adolescencia es la etapa de creación de la identidad y del autoconcepto, donde la autoestima juega un papel muy importante.

DiMicco y Millen (2007), apuntan que la identidad en redes sociales se centra en la primera etapa de construcción de la identidad según Gergen (1997), la manipulación estratégica. Esta etapa consiste en que el individuo puede manipular su presentación ante los demás para poder causar una determinada impresión. Esto se da tanto en las relaciones sociales cara a cara como en las relaciones sociales por internet, siendo estas últimas más fáciles de crear identidades más diversas y menos en consonancia con nuestro yo real (Ruiz 2013). Así pues, las redes sociales permiten ejercitar diferentes roles, lo que permite crear identidades más flexibles, en los adolescentes, esto permite que exista un fenómeno de experimentación en cuanto a su identidad y su autoconcepto, que interacciona con sus relaciones interpersonales dentro de las redes sociales.

El autoconcepto es definido como un sistema de creencias del individuo respecto a sí mismo, a las cuales se llega a través de un proceso de análisis, valoración e integración de la información que se consigue de la propia experiencia. Varios autores defienden la perspectiva multidimensional y el carácter jerárquico del autoconcepto, donde se integran los aspectos descriptivos o cognitivos (autoimagen) y los aspectos valorativos o afectivos que corresponderían a la autoestima (Rodríguez 2012). Dentro del autoconcepto podemos encontrar los componentes físico, académico, personal y social. La autoestima, en cambio, vendría a referirse al componente global principal del autoconcepto, que tiene un carácter transitorio, dependiente del contexto (Rodríguez 2012).

Según Rosenberg, conocido autor, y tal y como es citado en Schoeps (2019), la autoestima es definida como el conjunto de pensamientos y sentimientos que un individuo tiene sobre su propio valor, es decir, como la percepción que cada persona tiene de su autoconcepto (imagen que una persona tiene de sí misma en relación con el grupo al que pertenece y su identidad).

La autoestima, en la adolescencia, se basa especialmente en lo que los demás piensan de nosotros y en la imagen que se quiere proyectar (Lopes 2016). La autoestima, de forma general, pero más concretamente durante esta etapa evolutiva, es muy propensa a los cambios internos y externos, así los adolescentes con alta autoestima muestran una adaptación mejor a los procesos vitales estresantes, mientras que, los adolescentes con baja autoestima tienen más riesgo de desarrollar problemas de salud mental, así como para su bienestar emocional (Rodríguez 2012; Schoeps 2019).

Así pues, la autoestima no es fija, sino que fluctúa en función de las circunstancias y contexto de cada individuo, lo cual afecta a la motivación (Rodríguez 2012; Riquelme 2018). Diversos autores, constatan que, al inicio de la adolescencia, la autoestima disminuye debido a los cambios físicos y las tareas evolutivas que tiene pendientes como pueden ser la desvinculación de los padres y el paso de primaria a secundaria. A pesar de ello, durante esta etapa, los adolescentes van experimentando un aumento de autoestima al ir aceptando dichos cambios, así como el aumento de libertad, autonomía y responsabilidad (Bermúdez 2018). Estudios más recientes, por el contrario, demuestran que los adolescentes tempranos presentan una autoestima mayor que los adolescentes tardíos (Riquelme 2018). Este concepto recobra importancia, ya que según Riquelme et al (2018) los valores de autoestima más bajos en los adolescentes tardíos se asocian con un consumo de drogas más alto en estas edades.

4.3. Adicciones conductuales i adicción a las redes sociales:

Cuando se habla de adicción, en general, solemos pensar en la adicción a las drogas, o en términos científicos a las adicciones por sustancias. En general los trastornos de adicción están caracterizados por la falta de control, la persona afectada se encuentra con una situación de descontrol sobre determinada conducta, que al principio resulta placentera, pero que puede llegar a dominar su vida por completo (Cía 2013).

La característica en cuanto a las adicciones conductuales, no tiene que ver con el tipo de conducta, sino con la forma de relación que los individuos establecen con esa conducta. De esta manera, una conducta considerada normal, puede convertirse en disfuncional según la frecuencia, intensidad, tiempo o dinero invertidos. Por lo tanto, una conducta adictiva sin sustancias, es aquella que de forma repetitiva produce placer y alivio tensional, y que lleva a una pérdida de control, influyendo de manera negativa sobre la vida cotidiana, a nivel familiar, laboral y social (Cía 2013).

La adicción a internet, y más específicamente la adicción a las redes sociales, se incluiría en las adicciones de tipo psicológicas o conductuales, en contraposición a las adicciones por sustancias (Sánchez 2013). Este tipo de adicciones se caracterizan por la pérdida de control sobre una conducta que genera la aparición de consecuencias adversas (Matalí 2015). De igual manera que ocurre con las adicciones químicas o por sustancias, las adicciones conductuales también pueden dar lugar al conocido síndrome de abstinencia el cual da lugar a un malestar emocional (Cía 2013).

En cuanto a la adicción a internet, esta, se puede definir como el uso compulsivo y excesivo que provoca un malestar significativo en los individuos, así como un deterioro de su funcionamiento diario (Díaz 2015). Por otro lado, Young (1997) (citado por Contreras 2019) define la adicción a internet, como un deterioro del control de su uso, que resulta excesivo y que genera distorsión en los objetivos personales, familiares y/o profesionales.

Como se puede comprobar, no existe una definición única de lo que se considera ser adicto a internet o las redes sociales (Huaytalla 2016). Algunos autores, consideran que la adicción a las redes sociales e internet se puede medir por el tiempo de exposición (tiempo que los adolescentes invierten en ello), otros, destacan que la adicción se caracteriza por el tipo de conducta que su uso implica (Echeburúa & De Corral 2010). La

mayoría de los autores, coinciden en que la adicción a las redes sociales e internet se produce cuando existe una interferencia negativa con la vida cotidiana del adolescente.

A pesar de que existe amplia bibliografía sobre el tema, su definición no está incluida en el DSM-V. Actualmente, en el manual DSM-V, encontramos que los distintos trastornos de adicción están divididos en los “trastornos relacionados con sustancias”, y los “trastornos no relacionados con sustancias”, donde se incluirían las adicciones conductuales, a pesar de no estar denominadas de esta manera. El único punto donde se menciona la palabra internet dentro del citado manual, ha sido en la Sección III de dicho manual, en el apartado de “condiciones para más estudios en el futuro”, donde se ha incluido el “trastorno por juegos de internet” (Carbonell 2014, 2020; Cía 2013), y donde se incluirían los juegos virtuales que ocurren típicamente en red.

4.4. Signos de alarma y consecuencias:

Entre los signos de alarma que se han detectado para la adicción a internet y las redes sociales en adolescentes, destacan, la privación del sueño por estar conectado, el descuido de otras actividades importantes (como pueden ser familia, amigos, estudios, etc.), discusiones y broncas por el uso de las redes e internet, pensar en ello constantemente, limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, mentir sobre su uso, aislamiento social e irritabilidad, y sentimientos de euforia excesiva al utilizarlas (Echeburúa & De Corral 2010).

Las consecuencias finales de la adicción, según señala la literatura consultada pueden ser baja autoestima y depresión. Aunque, también, y tal y como señalan varios autores, la baja autoestima y la depresión pueden ser un factor predisponente para la adicción a las redes sociales e internet (Echeburúa & De Corral 2010; Huaytalla 2016; Ihm 2018; De Vries & Vossen 2018).

Otro de los aspectos que influyen en cuanto a presentar adicción a las redes sociales e internet es la falta de apoyo social por parte del entorno, en especial los padres (Ihm 2018; De Vries & Vossen 2018). La mala relación social con el entorno del adolescente es un factor de riesgo para la adicción, pero al mismo tiempo, la adicción a las redes sociales e internet hace que el adolescente se muestre aislado de su entorno y se genere una mala relación con su entorno familiar y social (Lopes 2015; Harfuch 2010).

En los últimos años, varios estudios, así como revisiones de la literatura en forma de scooping reviews, han constatado la problemática en términos de salud mental asociada al uso de las redes sociales por parte de los adolescentes (Vidal 2020; Schonning 2020; Peris 2020). Estos datos se relacionan con el aumento de problemas asociados a la salud mental de los adolescentes, que detalla el último informe publicado por UNICEF (2021), donde más del 13% de los adolescentes de entre 10 y 19 años padecen un trastorno mental diagnosticado, siendo la ansiedad y depresión alrededor de un 40% del total de estos trastornos.

Como se puede comprobar, la adicción a las redes sociales es un fenómeno multidimensional que impacta de lleno en la vida personal y social de los adolescentes. Por lo que un enfoque multidimensional y teniendo en cuenta su contexto es clave para entender sus percepciones y su experiencia.

Los artículos seleccionados para la revisión bibliográfica realizada para el presente trabajo, han permitido obtener una visión actual del tema de estudio que se expone a continuación.

4.5. Factores psicológicos y emocionales:

En cuanto a los factores emocionales y psicológicos en la adicción a internet y las redes sociales en adolescentes, encontramos en los artículos analizados que, la personalidad de los adolescentes cambia al hacer uso de las redes sociales, se vuelven más atrevidos y menos extrovertidos (García & Heredia, 2017). Otro de los efectos del uso adictivo de internet y las redes sociales en adolescentes la baja y negativa autopercepción por parte de los adolescentes que más uso de internet realizan (Rojas-Jara et. al., 2018).

Algunos rasgos de personalidad predisponentes para la adicción a las redes sociales e internet son el narcisismo y neuroticismo (Rojas-Jara et. al.,2018). Además, en uno de los estudios se demuestra una relación bidireccional entre la depresión y el uso adictivo de internet y redes sociales, siendo un factor de riesgo para la adicción y una consecuencia de ella (Vidal et. al., 2020).

4.6. Relaciones y soporte familiar:

En cuanto a la relación con el entorno de los adolescentes con adicción a internet y redes sociales, todos los artículos analizados, hacen referencia a la importancia de dicho entorno como factor clave para la prevención y detección precoz de la adicción (Rojas-Jara et. al., 2018; Peris et. al., 2020).

Así mismo, en uno de los estudios analizados, se constata que, la adicción a las redes sociales e internet hace que los adolescentes presenten distanciamiento hacia sus familias y amigos (García & Heredia, 2017). En otro estudio, en cambio, se determinó que no había relación entre una mala relación familiar con el uso adictivo de internet y las redes sociales (Vicario & Roncero, 2019).

Finalmente, otro de los artículos analizados, sugiere la inclusión de la familia, y en especial los padres en el estudio de la adicción a internet y redes sociales en adolescentes para poder establecer si una relación positiva o negativa previa influye en dicha adicción (Vidal et. al., 2020).

4.7. Diferencias de género y adicción:

A pesar de que ninguno de los artículos seleccionados investigaba explícitamente las diferencias de género en cuanto a la adicción a internet y las redes sociales, encontramos que tres de los artículos, han encontrado diferencias significativas en cuánto el género, mientras que dos de ellos no hacen referencia al género en sus investigaciones y uno de ellos explicita que no existen diferencias significativas en la adicción a internet y redes sociales por género.

Así pues, se destaca un mayor riesgo de adicción a internet y las redes sociales en las chicas adolescentes que en los chicos (Bányai et. al., 2017; Peris et. al., 2020). Además, uno de los artículos constata que las mujeres adolescentes más jóvenes tienen más riesgo, por lo que incluye también el factor edad dentro del grupo de adolescentes (Vidal et. al., 2020).

En contraposición, en el artículo de Vicario & Roncero (2019) no se observan diferencias significativas en la adicción a internet y las redes sociales ni por edad ni por sexo.

4.8. Detección y prevención:

En referencia a la detección de la adicción a internet y redes sociales en adolescentes, tres de los estudios seleccionados, además de abordar los factores relacionados con dicha adicción, ponían a prueba diversas escalas y métodos de detección, comprobando la validez de dichos métodos (Bányai et. al., 2017; Peris et. al., 2020; Vicario & Roncero, 2019).

En estos artículos se pone de manifiesto el uso de estas escalas en el ambiente escolar y de la importancia de concienciar a los profesionales de salud y las familias del problema de adicción para poder detectarlo. En esta línea García & Heredia (2017) ponen de manifiesto la necesidad de implementar propuestas en educación e intervención digital, además de concienciar a padres y profesores en el uso adecuado de las redes sociales.

Finalmente, Vidal et. al. (2020) subrayan la necesidad de realizar más investigaciones sobre el tema para poder abordarlo de manera global, teniendo en cuenta el entorno de los adolescentes y como éste influye a la adicción a internet y las redes sociales.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo general:

Explorar cuál es la percepción de los adolescentes de entre 12 y 17 años en relación con el uso de las redes sociales y su relación sobre la salud mental.

5.2. Objetivos específicos:

Analizar el efecto que las redes sociales tienen en la salud mental de los adolescentes entre 12 y 17 años, desde su propia perspectiva.

Analizar el vínculo entre la narrativa de los adolescentes con sus puntuaciones en el test de autoestima.

Describir cómo afecta uso de las redes sociales en la autoestima y las relaciones personales de los adolescentes desde una perspectiva fenomenológica.

Analizar la relación entre las puntuaciones del test ERA-RSI y las puntuaciones del test de Autoestima de Rosenberg.

Comprobar si existe relación entre las puntuaciones del test ERA-RSI y el género de los adolescentes.

6. METODOLOGÍA DEL PROYECTO

6.1. Diseño:

Para cumplir con los objetivos establecidos, se ha diseñado un proyecto mixto, con dos metodologías, una primera parte, con diseño cualitativo de tipo fenomenológico, para conocer la perspectiva individual de las experiencias subjetivas de los adolescentes en relación con el tema de estudio, y otra segunda parte, con diseño cuantitativo descriptivo transversal.

6.1.1. Selección diseño estudio cualitativo:

La fenomenología fue desarrollada por E. Husserl (1859-1938) y pretende explicar cómo los individuos dan significado a los fenómenos sociales a través de su experiencia vivida. Los investigadores utilizan estos datos para entender en profundidad como las personas dan significado a los fenómenos sociales (Berenguera 2014). Por lo tanto, la fenomenología se basa en el análisis de discursos y temas específicos de las narraciones de los participantes, la función del investigador, además, es contextualizar esas experiencias con el contexto relacional (Salgado 2007).

Este tipo de abordaje al problema de estudio, nos permite una visión holística y completa del fenómeno, lo que nos puede ayudar posteriormente a prevenirlo y abordarlo de manera holística, teniendo en cuenta todos los agentes implicados.

Este tipo de diseño, propio de la investigación en ciencias sociales, ha ido cogiendo más peso en el campo de la enfermería en los últimos años, donde la producción de estudios liderados por enfermeras con metodología cualitativa de tipo fenomenológico ha ido en aumento. Destacan así, los estudios realizados con estudiantes de enfermería o enfermeras de críticos y cuidados paliativos, así como los que exploran la perspectiva del paciente (Martin Muñoz 2018). Bajo esta perspectiva, este tipo de metodología nos permite contextualizar a los sujetos de la investigación, como personas multiculturales, con experiencias y vivencias que atraviesan la producción del conocimiento (Rocha Moreira 2013).

6.1.2. Selección diseño cuantitativo:

Para la segunda parte del proyecto, se utilizará una metodología cuantitativa, se ha seleccionado un diseño observacional descriptivo de corte transversal, lo que nos permite tener una visión objetiva sobre los niveles de riesgo de adicción a las redes sociales y niveles de test de autoestima de la muestra.

6.1.3. Selección diseño mixto:

La selección de una metodología mixta, permite combinar los dos abordajes, cualitativo y cuantitativo, tal y como indican Polit y Hungler, citados en Salamanca-Castro (2018), el objetivo de este tipo de estudios es complementar lo que le falta a cada una de las dos metodologías.

En el caso, del presente proyecto, la metodología cualitativa nos permite abordar los aspectos más psicosociales del fenómeno, conociendo la perspectiva subjetiva de los adolescentes respecto al tema, mientras que la metodología cuantitativa nos ofrece una visión general y objetiva del fenómeno de estudio.

6.2. Selección de la muestra:

La muestra se seleccionará en el área metropolitana de Barcelona través de un muestreo de tipo opinático, para el diseño cualitativo del proyecto. Se trata de un muestreo no probabilístico, en este caso de conveniencia y en bola de nieve (se accederá a la muestra a través de conocidos que a su vez nos darán acceso a adolescentes que quisieran participar de forma voluntaria en el estudio). Inicialmente, se fijó una muestra inicial de un mínimo de 3 participantes para el proyecto piloto, pero el tamaño muestra final será determinado por la saturación de los datos, es decir, cuando ya no se obtengan nuevos hallazgos en la muestra.

Para la metodología cuantitativa del proyecto, también se utilizará un muestro no probabilístico accidental, ya que se facilitarán los cuestionarios y escalas a los adolescentes participantes en la parte cualitativa del proyecto, pero, además, se pasará los cuestionarios a los adolescentes de la muestra seleccionada para este tipo de metodología,

a través de las redes sociales. La muestra calculada para esta parte del proyecto será de 384 adolescentes, estableciéndose un nivel de confianza del 95%.

Barcelona y su área metropolitana están formadas por un total de 36 municipios, que cuentan con una población total de 3.239.337, aproximadamente un 4,46% de esta población son hombres entre 10 y 19 años, y un 4,18% son mujeres de esa misma edad, lo que supone un total aproximadamente de 279.878 adolescentes (AMB 2014), y cuenta con 1883 institutos tanto de ámbito público como privado según datos del departamento de educación de Cataluña (2022).

Criterios de inclusión: adolescentes entre 12 y 17 años, que tuvieran acceso a un teléfono móvil con conexión a internet y mínimo una aplicación de una red social descargada en el teléfono. Las redes sociales seleccionadas para este trabajo han sido WhatsApp, Instagram y Tiktok.

Como criterios de exclusión: adolescentes que estuvieran realizando un seguimiento por parte de un profesional médico, psiquiátrico o psicólogo de algún trastorno mental relacionado con el uso problemático de redes sociales o algún otro tipo de adicción conductual.

6.3. Recogida de datos:

La recogida de datos se realizará, por un lado, a través de entrevistas semiestructuradas para poder abordar las cuestiones referentes a la perspectiva de los adolescentes en salud mental y uso de las redes sociales, y para abordar la parte cualitativa del proyecto.

Por otro lado, para la parte cuantitativa del proyecto, se administrarán a los adolescentes dos escalas: la escala de autoestima de Rosenberg para poder medir su autoestima y su autoconcepto y poder relacionarlo con la visión que tienen de sí mismos los adolescentes, y también, la escala de riesgo adicción-adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI). También se recogerán los datos sociodemográficos y académicos de los participantes como son, edad, sexo, nivel de estudios, lugar de residencia, situación familiar, realización de actividades extraescolares y, consumo de hábitos tóxicos.

Ambos métodos nos permiten tener una visión amplia del fenómeno, por un lado, los datos objetivos extraídos de las escalas, y por otro, los datos subjetivos de la percepción de los adolescentes abordados a través de las entrevistas.

6.3.1. Instrumentos:

La entrevista semiestructurada estará conformada inicialmente por 27 preguntas (anexo III), pero se podrá ir reconfigurando según avancen las entrevistas. Las preguntas serán formuladas de forma directa e indirecta según la aceptación del adolescente a dichas preguntas. Las preguntas estarán divididas en diferentes temas basados en la bibliografía consultada en la revisión, para abordar todos los aspectos del fenómeno, como son: uso que se realiza de las redes sociales, afectación en la salud mental del adolescente, percepción de su propia salud mental, relaciones interpersonales, autoestima y prevención del uso abusivo de las redes sociales.

En cuanto a las escalas, la escala de autoestima de Rosenberg, desarrollada por Rosenberg en 1965 y concebida inicialmente para público adolescente (aunque posteriormente ha sido utilizada para diferentes grupos de edad), es una escala que está formada por 10 ítems positivos y negativos. Estos ítems se pueden contestar con 4 alternativas que van desde “muy en desacuerdo” a “muy de acuerdo”. La puntuación final es el resultado de la suma de las respuestas de los 10 ítems. Los valores pueden fluctuar desde 10 (baja autoestima) a 40 (alta autoestima) (Rojas-Barahona 2009).

La escala ERA-RSI, ha sido desarrollada por tres investigadoras psicólogas del país vasco en el año 2018. La escala consta de 29 ítems agrupados en cuatro factores: “síntomas-adicción”, “uso-social”, “rasgos-frikis” y “nomofobia”. Las puntuaciones para los diferentes ítems oscilan entre: “1-nunca o casi nunca”, “2-algunas veces”, “3-bastantes veces” y “4-muchas veces o siempre”. La puntuación de cada dimensión se obtiene sumando los ítems y dividiéndolos por el número de ítems, realizándolo con el total de la adicción (Peris 2018).

En la bibliografía se encuentran varios estudios en adolescentes donde a través de la administración de cuestionarios y escalas se valoran el riesgo o nivel de adicción a internet y/o adicción a las redes sociales. La decisión de utilizar la escala ERA-RSI y no otras, es debido a que esta escala ha sido desarrollada con población adolescente española, y ha sido comprobada tanto por sus autoras (Peris 2018), como por otras investigadoras en el campo (Vicario & Roncero 2019), con población española adolescente, lo cual nos da garantías a la hora de utilizarla con la muestra del presente proyecto.

Ambas escalas se encuentran en el anexo IV del presente trabajo.

6.4. Análisis:

Para la parte cualitativa del proyecto, se realizará un análisis temático descriptivo siguiendo la propuesta de Taylor & Bogdan (Salgado 2007), los cuales describen un análisis basado en tres momentos (descubrimiento, codificación y relativización). Una vez realizadas las entrevistas, se realizará la transcripción de las mismas para su posterior análisis.

En la fase de descubrimiento se buscarán los temas emergentes examinando los datos a través de una lectura detallada de las transcripciones. En la fase de codificación, se analizarán los datos en relación a los temas, ideas, conceptos e interpretaciones. En la fase de relativización, se interpretaron los datos en relación al contexto en el que fueron recogidos, es decir, se compararán los datos recogidos en las entrevistas con los datos de los cuestionarios, para así tener una visión global y contextualizada de los datos.

Para el análisis se usarán los temas y categorías emergentes después del análisis temático, en combinación con los temas utilizados para la realización del guion de la entrevista semiestructurada.

Para la codificación de los datos se utilizará el software de análisis QDA Miner Lite (Payo 2012).

Para la parte cuantitativa del proyecto, se realizará un análisis estadístico descriptivo de los datos, para conocer las medidas de tendencia central y las proporciones de las puntuaciones obtenidas en la escala ERA-RSI, así como el test de Autoestima de Rosenberg. Para medir la asociación entre las puntuaciones de ambas escalas, se utilizará el coeficiente de correlación de Spearman, cuya función es la medida de la asociación entre variables cuantitativas aleatorias continuas y discretas. Para medir la relación entre el nivel de riesgo de adicción (escala ERA-RSI) y el género de los adolescentes, se utilizará el índice de asociación d de Cohen, indicado para el análisis de asociación entre una variable cuantitativa y otra categórica.

Para el análisis de los datos cuantitativos se utilizará el programa Excel y el software PSPP.

7. ASPECTOS ÉTICOS

Al ser un estudio realizado con menores, y para poder realizar el proyecto piloto, se pasará un consentimiento informado (anexo II), tanto a los participantes directos de la investigación (los adolescentes), como a sus padres o tutores legales.

Las entrevistas serán grabadas con el consentimiento de los participantes y serán transcritas. Se procederá al almacenaje de las grabaciones bajo contraseña y de único acceso por la investigadora principal. Se ha mantendrá el anonimato de los participantes en todo momento, puesto que se utilizarán seudónimos e identificadores a la hora de exponer los resultados.

La confidencialidad de los datos se preservará durante el estudio y de manera posterior, ya que solo han tendrán acceso a ellos la persona o personas implicadas en dicho estudio. Además, los datos solo serán utilizados para fines académicos. Se ofrecerá la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento.

Para la realización de la prueba piloto, se obtuvo la aprobación del CEIm de IISPV (Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili) a fecha 31 de marzo de 2022 con referencia CEIM 063/2022. Para el desarrollo del estudio en su versión ampliada, se valoraría la idoneidad del envío del proyecto en formato más extendido.

8. PRUEBA PILOTO

Para poder poner a prueba el diseño y realizar una primera aproximación a los objetivos del estudio, dada las dificultades particulares que se pueden presentar con el contacto de la muestra y la exploración de los temas de estudio. Se realizó una prueba piloto de la parte cualitativa del proyecto a través de entrevista semiestructuradas, que se pueden encontrar en el anexo III del presente trabajo.

De forma complementaria y a modo de triangulación con los datos cualitativos se administraron los diversos cuestionarios, correspondientes a la segunda parte cuantitativa del proyecto y que han sido descritos en la metodología, con el fin de conocer el estado de salud, el nivel de autoestima i medir el uso que realizan de las redes sociales de la selección de la muestra.

Para preservar los aspectos éticos del proyecto se pasó un consentimiento informado, tanto a los participantes como a sus padres donde se explicaban el propósito y aspectos relevantes del proyecto. Se grabó el audio de las entrevistas con el consentimiento verbal de los participantes y se mantuvo su anonimato a través del uso de pseudónimos.

Se ofreció la posibilidad a los participantes de retirarse del estudio en cualquier momento que ellos quisieran, pero ninguno de los participantes lo abandonó.

8.1. Selección de la muestra:

Para la selección de los participantes de la prueba piloto se utilizó un muestreo de tipo opinático, donde adolescentes conocidos por el investigador, dieron acceso a los adolescentes voluntarios para el proyecto piloto. Los participantes fueron seleccionados dentro del área metropolitana de Barcelona, y todos ellos cumplían los criterios de inclusión.

8.2. Recogida de datos:

La recogida de datos se realizó, por un lado, a través de entrevistas semiestructuradas para poder abordar las cuestiones referentes a la perspectiva de los adolescentes en salud

mental y uso de las redes sociales. Estas entrevistas tuvieron aproximadamente 1h de duración y se realizaron de forma presencial o telemática, según se acordó con los adolescentes y/o tutores legales.

Por otro lado, para poder contextualizar los datos obtenidos, también se les pasó a los adolescentes dos escalas: la escala de autoestima de Rosenberg para poder medir su autoestima y su autoconcepto y poder relacionarlo con la visión que tienen de sí mismos los adolescentes, y también, la escala de riesgo adicción-adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI). Estas escalas se realizaron antes de la realización de la entrevista.

La entrevista semiestructurada estuvo conformada por 27 preguntas, formuladas de forma directa e indirecta según la aceptación del adolescente a dichas preguntas. El guion de entrevista se puede encontrar en el anexo III del presente trabajo.

Además de estos aspectos, antes de empezar con la entrevista se recogieron los datos sociodemográficos de: edad, sexo, nivel de estudios, situación familiar, hobbies y actividades extraescolares, deportes practicados y hábitos tóxicos.

8.3. Análisis de datos:

Para el análisis se realizó un análisis temático descriptivo siguiendo la propuesta de Taylor & Bogdan (Salgado 2007), los cuales describen un análisis basado en tres momentos (descubrimiento, codificación y relativización). Previa transcripción de las entrevistas. Dicha transcripción se encuentra en el anexo V del presente trabajo.

Para el análisis se usaron los temas y categorías emergentes después del análisis temático, en combinación con los temas utilizados para la realización del guion de la entrevista semiestructurada.

Las categorías y códigos que se utilizaron para el análisis fueron, como primera categoría “*Uso de las redes sociales*” con los códigos: *motivo de uso, frecuencia de uso, limitación de uso, aspectos positivos, aspectos negativos, tipo de red social*; segunda categoría “*Salud Mental*” con los códigos: *adicción, estado de ánimo, percepción adolescente, problemas de salud mental*; tercera categoría “*Relaciones interpersonales*”, con los códigos: *amigos, familia, uso comunicativo*; y última categoría “*Autoestima*”, con los códigos: *percepción de sí mismo, afectación redes sociales*. Las categorías fueron fijadas previamente siguiendo el guion de la entrevista, los códigos se establecieron tras una

primera lectura de los datos a través de un proceso de codificación que se puede encontrar en el Anexo VI del presente trabajo.

Para la codificación de los datos se utilizó el software de análisis QDA Miner Lite (Payo 2012).

También se utilizaron los resultados obtenidos de las dos escalas administradas a los adolescentes y se compararon con los datos obtenidos de las entrevistas. De esta manera, se combinaron los datos subjetivos extraídos de las entrevistas, con los datos objetivos extraídos de las escalas.

9. RESULTADOS PRELIMINARES

La muestra de la prueba piloto, estuvo formada por tres adolescentes de entre 15 y 17 años, dos mujeres y un hombre. Todos ellos pertenecientes a municipios dentro de la zona delimitada del estudio, cursando estudios de ESO o bachillerato, con una situación familiar tipo familia nuclear y sin hábito tóxicos asociados. En la siguiente tabla se pueden ver las características sociodemográficas de la muestra.

Nombre	Edad	Sexo	Curso	Municipio	Situación familiar	A.E.	H.T.
Julia	17	F	2 BCH	Barberà del Vallès	Nuclear	No	No
Celia	16	F	1 BCH	Barcelona ciudad	Nuclear	Natación	No
Miguel	15	M	3 ESO	Santa Coloma de Gramanet	Nuclear	Futbol	No

Tabla 2. Características demográficas muestra prueba piloto

Los datos cuantitativos obtenidos a través de los test de autoestima y la escala ERA-RSI nos han permitido tener una visión objetiva de del grado de autoestima y el nivel de adicción a las redes sociales de los adolescentes entrevistados. La puntuación obtenida en los test es consistente con los relatos de los adolescentes obtenidos en las entrevistas.

Los datos cuantitativos se exponen en la siguiente tabla:

Nombre	Test ERA-RSI	Test Autoestima
Julia	66 – Uso moderado	28 – Autoestima media
Celia	46 – Uso moderado	31 – Autoestima alta
Miguel	43 – Uso moderado	32 – Autoestima alta

Tabla 3. Puntuaciones test ERA-RSI y test Autoestima

En cuanto a la exposición de los datos cualitativos, han sido divididos en las siguientes categorías:

9.1. *Uso de las redes sociales:*

Dentro de las redes sociales que más usan los adolescentes entrevistados, encontramos Instagram y tiktok, también WhatsApp, pero está última no suelen categorizarla como red

social. Entre los motivos por los cuales las usan, destaca el entretenimiento, los adolescentes entrevistados, las usan, principalmente para divertirse, también, para estar conectados y hablar con los demás, así como informarse o formarse sobre algunos temas, en menor medida. A ninguno de los adolescentes entrevistados, sus padres, les limitaban el uso en casa, y el tiempo de uso variaba, pero sobre todo aumentaba más el fin de semana que entre semana, mayoritariamente por las tardes.

Porque creo que... mm... o sea, creo que en general como que me divierte ver... no sé, la vida de los demás, suena muy raro no, pero no sé. Sobre todo, tiktok, por ejemplo, que tiene contenido de humor... (Julia 30/04/2022)

Pueden servir como fuente de entretenimiento, y también, no sé, para dar, compartir, no sé, bueno, para empezar en Instagram también puedes hablar, puedes comentar, puedes reaccionar, y en tiktok para compartir gustos con mis amigos. (Miguel 03/05/2022)

Entre los aspectos positivos que destacaban los adolescentes entrevistados, de las redes sociales, encontramos la facilidad que tienen de comunicación y conexión, ya que pueden ver lo que realizan los demás de forma rápida. Entre los aspectos negativos, destacan la toxicidad de las redes sociales, en forma de comentarios despectivos entre los usuarios de las mismas.

Lo que más me gusta... Vale, principalmente hablar, es lo que más me gusta, conversar rápido, sobre todo, y bueno, también compartir, historias, y mi día a día a veces, es lo mejor, y el entretenimiento. (Miguel 03/05/2022)

9.2. Salud mental:

Tan solo uno de los adolescentes entrevistados había tenido que ir al psicólogo por un problema de salud mental en el pasado, el resto no ha tenido contacto ni conoce a nadie con alguna enfermedad mental diagnosticada. A pesar de ello, todos afirmaban que las redes sociales pueden producir adicción a las redes sociales y pueden explicar por qué, parece que les sería difícil detectarlo en su entorno, ya que entre sus experiencias usan el término, estar enganchado como atenuante de adicción.

Entre los motivos por los cuales se puede crear adicción a las redes sociales, destacaban, por un lado, el hecho de tener mucho tiempo libre, hace que se usen más las redes sociales,

y por otro, la infinidad de contenido, en palabras de los adolescentes que no tiene fin, porque en redes sociales como Instagram o tiktok después de un vídeo o foto viene otro, y el hecho de no acabar nunca hace que no sean conscientes del tiempo que pasan viendo contenido en dichas redes sociales.

Sí, sí que lo creo, porque, por ejemplo, en el caso de tiktok como son vídeos cortos y son entretenidos, tú vas bajando, bajando, y tú crees que han pasado cinco minutos, pero en realidad han pasado dos horas, entonces, dices, va el último y paro, pero no paras, hasta que ves la hora y ves que ha pasado el tiempo. (Celia 05/05/2022)

En general, los adolescentes entrevistados, afirmaban que se sienten bien mientras hacen uso de las redes sociales, a pesar de que en algunos momentos el usarlas puede hacer que se sientan mal, todos explican que no es algo que afecte a sus vidas cotidianas. Además, al preguntarles sobre su reacción al quitarles el móvil o las redes sociales, aunque explican que, sí que en un primer momento podrían enfadarse o sentir rabia, no es algo que les preocupe ya que creen que esto no les afectaría en exceso y buscarían otras alternativas para pasar su tiempo libre.

9.3. Relaciones interpersonales:

En cuanto a las relaciones interpersonales de los adolescentes entrevistados, todos concluyeron que tenían buena relación tanto con sus amigos como con sus familias, hablaban periódicamente con ellos a través de grupos de WhatsApp y no destacaban en general ninguna problemática ni en las redes sociales, ni derivadas de ellas, salvo problemas o enfados puntuales propios de la convivencia familiar o dentro del grupo de amigos.

A pesar de que los adolescentes coincidían en que en ocasiones era más fácil i cómodo chatear a través de las redes sociales, ya que las redes sociales daban más seguridad a los adolescentes, había conversaciones que preferían tenerlas cara a cara y, además, preferían poder hablar con sus amigos de esta manera antes que, por WhatsApp, coincidían también que el hecho de poder chatear con sus amigos a través de las redes sociales les permitía tener una relación más próxima e inmediata con ellos.

Sí, bueno, siempre no le pasa a todo el mundo, pero hay gente, yo me incluyo, que se atreve más, a veces, sea por físico o por seguridad en uno mismo que se atreve a decir más las cosas a través de una pantalla que en persona. (Miguel 03/05/2022)

...creo que hay conversaciones, la típica como que vas a romper con tu pareja, no se lo digas por un WhatsApp, no sé, hay conversaciones que no pintan nada, no sé, hay conversaciones como más dolorosas (...) no sé, hay conversaciones que yo creo que tienen que ser en persona, las que son más así, sensibles. (Julia 30/04/2022)

9.4. Autoestima:

De forma general, los adolescentes entrevistados refirieron sentirse bien con ellos mismos, cuando hablaban de sí mismos, lo hacían de dos maneras distintas, por un lado, se valoraban ellos como personas con sus características internas (carácter, inteligencia, emociones, etc.), y por otra, en cuanto a su apariencia física. A pesar de que en general, también estaban contestos con su físico, sí que destacaban que habría cosas que preferirían cambiar, aunque eso no era determinante en su valoración personal general.

Yo, a ver, yo creo que hay como dos opiniones de uno mismo, o sea, yo veo, supongo, la opinión física, y la opinión de dentro. (Julia 30/04/2022)

Lo que explicaban en las entrevistas, se puede ver reflejado en los test de autoestima obtenidos, ya que se movían en valores entre autoestima media y autoestima alta, siendo las puntuaciones muy parecidas (de 28 puntos la puntuación menor, a 31 la puntuación mayor).

En cuanto a su estado anímico y su valoración personal al usar las redes sociales, los adolescentes coincidían en que de forma general no era algo que afectara a su estado de ánimo, lo que sí que explicaron era que, en ocasiones, el ver fotos de los amigos realizando algún plan con el que no se había contado con ellos hacía que pudieran sentirse mal, pero estos sentimientos tan solo aparecían si el contenido de las redes sociales tenía que ver con amigos.

Como, por lo de antes, tipo historias en Instagram o algo que no te gustan, y entonces te puedes enfadar contigo, a ver, contigo misma no, pero con tus amigos, porque si has visto algo que no te ha gustado. (Celia 05/05/2022)

También, uno de los adolescentes destacaba el hecho de que, en las redes sociales, junto con la publicidad que hay en ellas, muestran un prototipo de adolescente con unas características asociadas, que, si uno mismo no se ve reflejado en ellas, puede dar lugar a sentimientos de malestar con uno mismo, lo que puede llegar a afectar a la autoestima.

Sí, porque, principalmente, como me veo a mí mismo... bueno, una vez te sientes bien entras en las redes sociales y ves cualquier cosa, cualquier publicidad y todas las publicidades son iguales, por lo que te ves ya diferente o peor, o inseguridades... (Miguel 03/05/2022)

...está claro, que te puedes sentir mal usando las redes sociales, hay gente que se desinstala las redes sociales un tiempo y todo porque necesita descansar de eso, que también la palabra descansar de eso, descansar de que, qué tipo de cansancio tienes con las redes sociales, yo creo que es eso, mucha comparación, en el plan físico y en el plan de vida... (Julia 30/04/2022)

9.5. Adicción:

Respecto a los relatos de los adolescentes entrevistados, ellos no pensaban que tuvieran adicción a las redes sociales, por lo que explican, tampoco da la sensación de que puedan estar enganchados sin ser conscientes, ya que los usos que explican que realizan entran dentro de la normalidad. Por otro lado, las puntuaciones en el test ERA-RSI, indican que realizan un uso moderado de las redes sociales, y que, por lo tanto, no hay riesgo de adicción.

A pesar de ello, los adolescentes entrevistados eran conscientes de los riesgos que comporta el uso abusivo de las redes sociales y explican que ellos mismos se limitan el uso y saben separar los momentos de ocio cuando usan las redes sociales de los momentos, por ejemplo, de estudio, por lo que no necesitan que sus padres les limiten dicho uso.

No, creo que no, como he dicho antes, se relacionar redes sociales con mi día a día, deporte, estudios y tal. (Miguel 03/05/2022)

Llama la atención, que los adolescentes explicaron que el tiempo de confinamiento al no poder realizar actividades fuera de casa, ni ir al instituto ni quedar con sus amigos, su tiempo de uso de redes sociales aumentó de forma considerable, uno de ellos, explicó que, durante este tiempo, que además usaba más las redes sociales, su estado de ánimo cambió y se sentía, pero consigo mismo. También, explicó que el hecho de volver al instituto y a sus actividades habituales hizo que mejorara su bienestar y volvió a realizar un uso moderado de las redes sociales.

Sí, sí, yo en el confinamiento sí que estuve, lo usaba más, porque como estábamos confinados hablaba más con mis amigos, y lo hacía más todo a través de las redes sociales, y en confinamiento sí que ha habido más gente que se enganchó a las redes sociales. (Celia 05/05/2022)

...en la cuarentena, a mí personalmente no me ayudaron mucho, estar aquí enganchado o sin ir a clase, ya que no me movía, no tenía la obligación de levantarme, de ir a estudiar, y a mí, personalmente, me hizo como..., me fue peor hasta por las notas y todo, pero a la que volvimos, me adapté bien y todo, así que eso. (Miguel 03/05/2022)

En general, los adolescentes entrevistados, destacaban que un factor de riesgo para poder tener adicción a las redes sociales es el tener mucho tiempo libre sin ninguna actividad que hacer, en sus palabras, esto hace que los adolescentes se aburran y busquen distracciones en las redes sociales, y el hecho de que las redes sociales dispongan de contenido infinito, tal y como comentan los adolescentes, hace que no vean el momento de parar, a no ser que tengan algo mejor que hacer como quedar con los amigos o realizar alguna actividad fuera de casa.

Sí, sobre todo cuando, hay mucho período de tiempo donde no tienes que hacer nada, vacaciones, fiestas, ahí pasan las horas como segundos entre redes sociales, series, vídeos, todo. (Miguel 03/05/2022)

10. DISCUSIÓN

Las redes sociales más utilizadas entre los adolescentes del presente estudio son Instagram y Tiktok, ya que son las que también comparten con sus amigos. Entre la literatura revisada, podemos observar que las redes más usadas entre los adolescentes españoles en los estudios más reciente, destaca Instagram y con menor presencia, pero en aumento Tiktok (Montes-Vozmediano 2020), lo que corresponde a las redes sociales utilizadas por los adolescentes del presente estudio, también destaca el hecho de que no todos los adolescentes de primeras piensen en WhatsApp como una red social. Si nos fijamos en estudios realizados en Sudamérica o estudios con más antigüedad realizados en España, se sitúa Facebook como red social principal (Álvarez 2019).

Las respuestas de los adolescentes del presente estudio, sobre los motivos de uso de las redes sociales, iban en la línea del uso recreativo de las mismas, es decir, como fuente de entretenimiento y también como medio de comunicación con sus amigos. En un estudio realizado en 2020 donde se exploraba la percepción de los adolescentes españoles y colombianos (Montes-Vozmediano 2020), se muestra que la mayor parte de los adolescentes utilizan las redes sociales como entretenimiento, así como para evitar el aburrimiento, respuestas muy similares a las dadas por los adolescentes del presente estudio. Otros estudios también destacan, además del uso de las redes sociales como modo de diversión, su uso como medio de comunicación (Álvarez 2019).

En general, los adolescentes entrevistados en el presente estudio, refieren tener una buena salud mental y estado anímico, ya que, aunque no siempre están contentos consigo mismos, sobre todo en el ámbito físico, realizan unas valoraciones favorables sobre ellos mismos, que coinciden con la puntuación de los test de autoestima realizados. En un estudio realizado también con adolescentes en Barcelona (Guillamón 2012), pero con metodología cuantitativa sobre el uso de internet y la salud en los adolescentes, se concluyó que la mayor parte de los adolescentes encuestados percibían su salud como buena o muy buena, similar a los datos obtenidos en el estudio presente, aunque no comparables a nivel metodológico. Otros estudios realizados con adolescentes destacan que un mayor uso de las redes sociales comporta la aparición de problemas de salud mental leves (Rodríguez Puentes 2014; Villanueva 2017). Estos hallazgos, aunque son compatibles con la percepción que tienen los adolescentes del presente estudio sobre los riesgos del uso abusivo de las redes sociales, no han podido ser comprobados por las limitaciones en cuanto al tamaño muestral del presente estudio.

En cuanto a las relaciones interpersonales de los adolescentes, en un estudio realizado en 2016 con adolescentes en Lima (Arnao Marciani 2016), se destaca que la mayoría de las personas con las que tienen contacto los adolescentes en redes sociales son la familia y los amigos, igual que los adolescentes del presente estudio. En este estudio, además se exploraba la opción de interactuar con desconocidos a través de las redes sociales, así como los motivos por los cuales se llevaba a cabo esta interacción, aspectos que en el presente estudio no se han tenido en cuenta, ya que se limitaron las relaciones interpersonales al círculo más cercano (amistades y familia) de los adolescentes entrevistados.

Siguiendo la línea de las percepciones de los adolescentes entrevistados en el presente estudio, estos afirmaban que a pesar de no sentirse enganchados a las redes sociales sí que podían enfadarse o sentir rabia si no podían acceder a ellas en momentos determinados, esto encaja con lo que apunta la bibliografía sobre las siglas FOMO en inglés, que sería el miedo a perderse algo que podría indicar un mal uso problemático de las redes sociales (Rojas-Jara 2018; Montes-Vozmediano 2020; Vicario y Roncero 2019).

Diversos estudios, entre ellos el de Huaytalla y colaboradores (2016), señalan una relación inversa significativa entre riesgo de adicción a las redes sociales y autoestima, de manera que, a menor autoestima, mayor riesgo de adicción (Huaytalla 2016). Esto puede verse reflejado en los adolescentes del presente estudio, a pesar de que la muestra no es representativa ni extrapolable, y sería conveniente para contrastar esta afirmación realizar otro tipo de estudio con una muestra mayor, a pesar de ello, los adolescentes entrevistados no presentan riesgo de adicción a internet y cuentan con un nivel de autoestima media o alta.

En cuanto a los factores de riesgo para la adicción, en la literatura destacan aspectos como bajo nivel de autoestima y mala relación interpersonal, aunque también son vistos como consecuencias de la adicción. En una revisión sistemática publicada en 2018 sobre adicción a internet y adolescentes, se establece el hecho de que, a más tiempo de uso, mayor riesgo de adicción. Esto sigue la línea de las respuestas dadas por los adolescentes del presente estudio, los cuales explicaban que el tener más tiempo libre hacía que se conectaran más y que, por lo tanto, esto fuera un factor de riesgo para desarrollar adicción.

11. DIFICULTADES Y PROPUESTAS DE MEJORA

En cuanto a las limitaciones del presente estudio, a pesar de que algunas entrevistas tuvieron que realizarse de forma telemática, se intentó fomentar un ambiente de seguridad y confianza, invitando a los adolescentes a situarse en un lugar tranquilo y cómodo para ellos, como podía ser su habitación, además, el hecho de que los adolescentes hubieran estado habituados a realizar este tipo de reuniones (ya que todos habían realizado alguna clase de forma telemática) hizo más fácil para ellos adaptarse a realizar la entrevista de esta manera. Además, en las entrevistas se utilizó un lenguaje cercano, y se mantuvo un entorno de confianza para que los adolescentes se sintieran seguros, escuchados y comprendidos.

Otra de las limitaciones que se puede encontrar, es la complejidad de algunos conceptos empleados en la investigación y en las entrevistas (autoestima, bienestar emocional, relaciones interpersonales, adicción, etc.). Para evitar mal entendidos, durante la entrevista se clarificaron los conceptos que podían parecer más complejos, así como se realizaron varias versiones de las mismas preguntas para que fueran más claras y fáciles de entender y, por lo tanto, de contestar, para los adolescentes.

La investigación con adolescentes conlleva unas dificultades implícitas al trabajar con esta población que se encuentran, tal y como hemos visto, en un punto crítico y que no siempre se encuentran dispuestos a contestar todas las preguntas. Durante la realización de las entrevistas en el proyecto piloto, uno de los participantes se mostró más cohibido que el resto por lo que costó más obtener información. Como propuesta de mejora, se plantearía el hecho de fomentar las preguntas abiertas y preguntar más sobre aspectos personales tipo experienciales, que puedan ser más fácil de explicar por los adolescentes.

Finalmente, otra de las limitaciones del proyecto son las propias de la investigación cualitativa, aunque es la metodología más adecuada para explorar el problema de estudio, los datos obtenidos no son extrapolables a poblaciones más amplias, ya que los datos se tienen que analizar dentro del contexto del cual han sido obtenidos. Además, para futuras investigaciones sería conveniente ampliar el número de adolescentes entrevistados para la parte cualitativa del proyecto, así como ampliar la parte cuantitativa a través de la administración de los cuestionarios mencionados en la metodología del proyecto. A pesar de ello, la presente investigación, a través del proyecto piloto nos ha permitido tener una primera visión del fenómeno, así como unos resultados preliminares.

12. CONCLUSIONES

El presente estudio ha permitido tener una primera impresión a las percepciones de adolescentes sobre las redes sociales y la salud mental. A pesar de que en la entrevista se abordaba el tema de manera general, los adolescentes describían su uso de las redes sociales como normal y referían una buena salud mental, lo cual se correspondía con su puntuación en la escala de riesgo de adicción.

Si nos centramos en percepción del efecto que tienen las redes sociales en la salud mental de los adolescentes entrevistados, podemos observar, como a pesar de no tener un problema de salud diagnosticado o en relación con las redes sociales, no perciban que su uso, aunque no sea problemático, pueda estar vinculado a su bienestar emocional, ligado a la salud mental. Por ello, a pesar de que son conscientes de los riesgos que comporta una adicción a las redes sociales, es difícil que lo puedan detectar en ellos mismos o sus amigos, ya que tienden a no utilizar la palabra adicción y a usar el término “estar enganchado” sin las connotaciones negativas vinculadas al término adicción, por lo que la problemática se minimiza.

En cuanto a la percepción de sí mismos y su autoestima, los adolescentes entrevistados, tienden a diferenciar su opinión de sí mismos en el físico y en cómo son personalmente, llama la atención que los adolescentes se sienten bien de forma general y con su personalidad, pero no están tan a gusto con su físico, parte que normalmente muestran más en las redes sociales. A pesar de ello, sus relatos concuerdan con los resultados del test de autoestima.

Aunque no tengamos suficientes datos para poder vincular estos dos aspectos, en los adolescentes entrevistados, que obtenían un nivel de autoestima media y alta, referían buenas relaciones interpersonales con familia y amigos, además de no reportar ningún problema interpersonal dentro de las redes sociales o debido a ellas.

Se puede afirmar, que los objetivos del presente estudio se han conseguido de forma parcial, puesto que la falta de diversidad en la muestra, hace que no se puedan verificar de manera extensa. Los adolescentes entrevistados presentaban una edad de entre 15 y 17 años con características sociodemográficas similares, por lo que sus relatos también eran parecidos. Para poder explorar de forma más amplia el fenómeno sería conveniente poder acceder a una muestra diversa, incluyendo adolescentes de menor edad y de nivel sociodemográfico diverso.

La investigación con adolescentes supone un reto por la dificultad, en algunos casos, a la hora de realizar las entrevistas para que puedan sentirse cómodos y seguros para hablar de aspectos personales con alguien externo a su núcleo social, por otro lado, es muy enriquecedora porque te permite entender el fenómeno desde una perspectiva muy distinta a la perspectiva teórica que podemos encontrar en la bibliografía.

A pesar de ello, la presente investigación puede servir de inicio de un estudio exploratorio más amplio, donde se pueda analizar las percepciones de los adolescentes profundizando a través de la realización de varias entrevistas u otro tipo de metodologías cualitativas, así como con la combinación de métodos cuantitativos para poder realizar una comparativa entre el nivel de autoestima y el riesgo de adicción a las redes sociales, como se ha hallado en otras investigaciones.

13. BIBLIOGRAFIA

Álvarez, E., Heredia, H. and Romero, M.F., 2019. La Generación Z y las Redes Sociales. Una visión desde los adolescentes en España. *Revista Espacios*, 40(20).

Àrea Metropolitana de Barcelona (AMB), 2014. “Conèixer l’Àrea metropolitana: població”. AMB [En línia] Disponible en: <https://www.amb.cat/s/web/area-metropolitana/coneixer-l-area-metropolitana/poblacio.html>

Arnao, J. y Surpachin, M. (2016). Uso y abuso de las redes sociales digitales en adolescentes y jóvenes. Lima, Perú: CEDRO

Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... and Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS one*, 12(1).

Berenguera, A., Fernández de Sanmamed, M.J., Pons, M., Pujol, E., Rodríguez, D. and Saura, S., 2014. Escuchar, observar y comprender. *Recuperando la narrativa en las Ciencias de la Salud. Aportaciones de la investigación cualitativa. Barcelona: Institut Universitari d’Investigació en Atenció Primària Jordi Gol (IDIAP J. Gol).*

Bermúdez, V.E., 2018. Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. Relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. *Cuestiones pedagógicas*, 26, 37-52.

Carbonell, X., 2014. The internet gaming disorder in the DSM-5. *Adicciones*, 26(2).

Carbonell, X., 2020. El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y la CIE-11: Retos y oportunidades para clínicos. *Papeles del psicólogo*, 41(3), pp.211-226.

Cía, A.H., 2013. Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-psiquiatría*, 76(4), pp.210-210.

Contreras, J.H., Martínez, M.O., Almaguer, J.M., Ramírez, A. and Miramontes, A., 2019. Adicción a Internet, el caso de adolescentes de cinco escuelas secundarias de México. *Enseñ. invest. Psicol.*; pp.34-45.

De la Villa Moral-Jiménez, M.D. and Domínguez, S.F., 2019. Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en psicología latinoamericana*, 37(1), pp.103-119.

De Vries, D.A. and Vossen, H.G., 2019. Social media and body dissatisfaction: investigating the attenuating role of positive parent–adolescent relationships. *Journal of youth and adolescence*, 48(3), pp.527-536.

Díaz, V.M., 2015. ¿ Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios?/Are they adicctied to college students social networks?. *Revista Complutense de Educación*, 26, pp.233-251.

Echeburúa, E. and De Corral, P., 2010. Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), pp.91-95.

Encinas, F.J.L. and González, S.M.V., 2010. Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), pp.180-188.

Enrubia Iglesias, M., 2010. La situación de la Pediatría de Atención Primaria en Cataluña. *Pediatría Atención Primaria*, 12, pp.s149-s158.

Fernandes, B., Biswas, U.N., Mansukhani, R.T., Casarín, A.V. and Essau, C.A., 2020. The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 7(3), pp.59-65.

García, E. G., and Heredia, N. M. (2017). Emociones y redes sociales en adolescentes. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 011-015.

Generalitat de Catalunya (gencat)., 2022. “Centres i serveis educatius: directoris de centres educatius”. Departament d’educació. [En línea] Disponible en: <https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/centres-serveiseducatius/centres/directoris-centres/>

Guillamón, N. and García, M.M., 2012. Uso de internet y las redes sociales para la salud en adolescentes: Evaluación de necesidades para un servicio online de salud mental. In *Tecnologías de la comunicación, jóvenes y promoción de la salud* (pp. 100-115). Consejería de Salud. Rioja Salud.

Harfuch, M.F.H., Murguía, M.P.P., Lever, J.P. and Andrade, D.Z., 2010. La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología iberoamericana*, 18(1), pp.6-18.

Huaytalla, K.P.C., Vega, S.R. and Soncco, J.J., 2016. Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), pp.9-15.

Ihm, J., 2018. Social implications of children's smartphone addiction: The role of support networks and social engagement. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), pp.473-481.

Kadushin, C., 2013. *Comprender las redes sociales: teorías, conceptos y hallazgos* (Vol. 11). CIS-Centro de Investigaciones Sociológicas.

Lopes, P.D.F., 2015. Nuevos patrones de integración social. El uso del Facebook y el Twitter en adolescentes y el impacto en su autoestima. *{PSOCIAL}*, 1(2).

Martín Muñoz, B., 2018. Calidad de vida de las personas con úlceras por presión. Estudio cualitativo fenomenológico. *Index de Enfermería*, 27(4), pp.206-210.

Matalí, J.L., García, S., Martín, M. and Pardo, M., 2015. Adicción a las nuevas tecnologías: definición, etiología y tratamiento. *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes*, 111, pp.113-121.

Montes-Vozmediano, M., Pastor Ruiz, Y., Martín-Nieto, R. and Atuesta Reyes, J.D., 2020. Smartphone y redes sociales: una aproximación a los usos, vulnerabilidades y riesgos durante la adolescencia en España y Colombia. *Revista Espacios*, 41(48), pp.44-59.

Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Informe 2021. Alcohol, tabaco y drogas ilegales en España. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2021. 243 p

O'Reilly, M., 2020. Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*, 29(2), pp.200-206.

O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S. and Reilly, P., 2018. Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical child psychology and psychiatry*, 23(4), pp.601-613.

Page, MJ, McKenzie, JE., Boutron, PM., Hoffmann, TC., Mulrow, CD., et. al. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 71(1): 327.

Payo, A.R. and Martín, S.N., 2012. Provalis Research, software especializado para el análisis de textos en la investigación educativa. Aplicación operativa. *Revista de investigación educativa*, 30(2), pp.397-422.

Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K. and Montoya-Castilla, I., 2020. Psychological risk factors that predict social networking and internet addiction in adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), p.4598.

Peris, M., Maganto. C, Garaigordobil, M. 2018. Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), pp.30-36.

Poveda, M.A.M., 2012. ¿Antropoenfermería o enfermeantropología? *Cultura de los cuidados*, (9), pp.5-9.

Riquelme, M., García, O.F. and Serra, E., 2018. Desajuste psicosocial en la adolescencia: socialización parental, autoestima y uso de sustancias. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 34(3), pp.536-544.

Rocha Moreira, R.D.C., Mendonça Lopes, R.L. and Andrade Santos, N.D., 2013. Entrevista fenomenológica: peculiaridades para la producción científica en enfermería. *Index de Enfermería*, 22(1-2), pp.107-110.

Rodríguez, M.D.C. and Cano, A., 2012. Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), pp.389-404.

Rodríguez Puentes, A.P. and Fernández Parra, A., 2014. Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta colombiana de psicología*, 17(1), pp.131-140.

Rojas-Barahona, C.A., Zegers, B. and Förster, C.E., 2009. La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista médica de Chile*, 137(6), pp.791-800.

Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A. and Contreras, D., 2018. Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Rev. esp. drogodepend.*, pp.39-54.

Ruiz, V.R., Oberst, U. and Carbonell-Sánchez, X., 2013. Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. *Anuario de psicología*, 43(2), pp.159-170.

Saavedra, G. and Victoria, F.L., 2013. Perspectiva de enfermería sobre la promoción de la salud mental de adolescentes. *Revista Ciencia y Tecnología*, 9(2), pp.49-63.

Salgado Lévano, A.C., 2007. Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), pp.71-78.

Salamanca-Castro, A.B., 2018. *El aeiou de la investigación en enfermería*. Fuden.

Sánchez, N.F., 2013. Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud mental*, 36(6), pp.521-527.

Schoeps, K., Chulia, A.T., Barrón, R.G. and Castilla, I.M., 2019. Competencias emocionales y autoestima en la adolescencia: impacto sobre el ajuste psicológico. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), pp.51-56.

Schønning, V., Hjetland, G.J., Aarø, L.E. and Skogen, J.C., 2020. Social media use and mental health and well-being among adolescents—a scoping review. *Frontiers in psychology*, 11, p.1949.

Suñer-Soler, R., Granero-Lázaro, A., Pascual-García, A., Dalmau-Llorca, P., Broncano-Bolzoni, M., Olabarrieta-Zaro, E., Ventura-Taberner, N. 2019. Análisis del entorno enfermero en el ámbito de la Salud Mental en Cataluña. *Consell de Col·legis d'Infermeres i Infermers de Catalunya*.

United Nations Children's Fund., 2021. The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health, UNICEF: New York.

Vicario, A. P., and Roncero, C. I. (2019). Dificultades en las relaciones interpersonales y Fear of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales? *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 36(3), 6-20.

Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L. and Platt, R., 2020. Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *International Review of Psychiatry*, 32(3), pp.235-253.

Villanueva, D.N., Feced, S.C., Calvo, B.R. and Barranco, I.B., 2017. Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicología y salud*, 27(2), pp.255-267.

14. ANEXO

14.1. Anexo I

Cronograma previsto:

	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
Búsqueda bibliográfica y redacción introducción/antecedentes/objetivos	■	■	■	■	■				
Redacción parte metodológica			■	■	■				
Configuración guion entrevista				■	■				
Realización entrevistas					■	■			
Análisis entrevistas						■	■		
Redacción discusión/conclusiones							■	■	
Finalización trabajo escrito								■	
Realización presentación para defensa oral									■

Figura 2. Cronograma previsto

Cronograma final:

	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL
Búsqueda bibliográfica y redacción introducción/antecedentes/objetivos	■	■	■	■	■	■				
Redacción parte metodológica			■	■	■	■				
Configuración guion entrevista				■	■	■				
Aprobación CEIm							■			
Realización entrevistas								■		
Análisis entrevistas								■		
Redacción discusión/conclusiones								■		
Finalización trabajo escrito									■	■
Realización presentación para defensa oral										■

Figura 3. Cronograma final

14.2. Anexo II

Consentimientos informados:

Full de consentiment informat (versió tutor legal)

Títol de l'estudi:

Dades de contacte de l'investigador principal:

Carolina Espínola Azorín – carolina.espinola@estudiants.urv.cat

Jo amb DNI.....:

- He llegit el full d'informació al tutor legal sobre l'estudi del qual se m'ha entregat una còpia.
- He pogut fer preguntes i resoldre els meus dubtes sobre l'estudi i la meva participació.
- Comprenc la meva participació a l'estudi d'acord amb allò expressat al full d'informació al tutor legal sobre l'estudi i de les respostes a les meves preguntes, així com els riscos i beneficis que comporta.
- Accepto que la participació del meu fill/filla és voluntària i dono lliurement la meva conformitat per participar a l'estudi.
- Conec que el meu fill/filla es pot retirar en qualsevol moment de la participació a l'estudi sense que això pugui causar cap perjudici.
- Estic informat sobre el tractament que es realitzarà de les dades personals del meu fill/filla.
- Dono el meu consentiment per a l'accés i utilització de les seves dades en les condicions detallades al full d'informació al participant sobre l'estudi.

Sí **No**

- Dono el meu consentiment per a la difusió de les seves dades personals junt amb la publicació dels resultats de l'estudi.

Sí **No**

- Un cop finalitzada la investigació, és possible que les dades obtingudes siguin d'interès per a altres estudis relacionats. En relació amb això, s'ofereixen les següents opcions:

NO autoritzar l'ús de les seves dades en altres projectes d'investigació relacionats.

SÍ autoritzar l'ús de les seves dades en altres projectes d'investigació relacionats.

I per expressar aquest consentiment, el representant legal del participant signa en data i lloc aquest full de consentiment:

Nom del representant legal.....

Relació del representant legal amb el participant

Signatura del representant legal

Signatura del representant legal

INFORMACIÓ DE PROTECCIÓ DE DADES PERSONALS	
Responsable	El responsable del tractament de les seves dades personals és la Universitat Rovira i Virgili amb CIF Q9350003A i amb domicili fiscal al carrer de l'Escorxador, s/n, 43003 de Tarragona.
Finalitat	Participar en l'estudi Treball Final de Màster en els termes que es descriuen al full d'informació al participant. En el cas que l'estudi prevegi la publicació, difusió i reutilització dels resultats obtinguts incloent dades personals, les dades personals seran utilitzades per a aquesta finalitat sempre que l'interessat hagi atorgat el seu consentiment.
Drets	Pot exercir els drets d'accés, rectificació, supressió, portabilitat, limitació o oposició al tractament, mitjançant un escrit adreçat al Registre General de la URV a la mateixa adreça del domicili fiscal o mitjançant la seva presentació al Registre General de la Universitat, presencialment o telemàtica, segons s'indica a https://seuelectronica.urv.cat/registre.html .
Informació addicional	Pot consultar informació addicional sobre aquest tractament de dades personals denominat <i>Treballs de Fi de Grau o de Màster de la URV</i> i els seus drets al Registre d'Activitats del Tractament de la URV publicat a https://seuelectronica.urv.cat/rgpd on també s'hi pot consultar la Política de Privacitat de la URV. Així mateix, pot consultar aquesta informació al Full d'informació al participant sobre l'estudi. Addicionalment, pot adreçar als nostres delegats de protecció de dades qualsevol consulta sobre protecció de dades personals a la direcció de correu electrònic del dpd@urv.cat .

Full d'informació al tutor legal

El meu nom és Carolina Espínola Azorín, sóc infermera i estudiant del Màster d'Investigación en Ciències de la Infermerai a la Universitat Rovira i Virgili (URV). Actualment, estic desenvolupant el meu Treball Final de Màster sobre l'ús de les xarxes socials en adolescents en relació amb la seva salut mental.

Amb aquest document m'agradaria facilitar-li tota la informació detallada sobre l'estudi per tal de que vostè pugui decidir si vol que el seu fill/filla participi . Si té qualsevol pregunta o no entén alguna de les qüestions, si us plau, pregunti tot el que necessiti per poder prendre una decisió.

L'objectiu de l'estudi és explorar quin és la percepció dels adolescents de entre 12 i 17 anys en relació a l'ús de les xarxes socials i el seu impacte sobre la seva salut mental.

Amb aquest estudi es podrà comprendre quin és l'ús que els adolescents fan d'aquest tipus d'aplicacions, a més d'entendre com aquestes aplicacions afecte el seu benestar emocional i social.

La participació del seu fill/filla a l'estudi consistirà en la realització d'una entrevista presencial o telemàtica, així com el compliment de dos qüestionaris. Un d'ells, és l'escala de autoestima de Rosenberg, on es mesurarà a través d'una sèrie d'ítems el nivell d'autoestima del seu fill/filla; i l'altre és l'escala de risc d'addició-adolescent a les xarxes socials i internet (ERA-RSI), on a través d'una sèrie d'ítems dividits en quatre apartats es medeix el risc d'addició a internet.

Les escales ens permetran tenir una visió més objectiva de l'ús que fan els adolescents de les xarxes socials, mentre que l'entrevista ens permetrà abordar la visió subjectiva del propi adolescent sobre el tema d'estudi.

L'entrevista tindrà aproximadament una durada d'1h i les escales una durada d'uns 10 minuts com a màxim per complimentar cadascuna d'elles. La realització de l'entrevista serà consensuada amb l'adolescents i els seus pares decidint data, hora i lloc per realitzar-la poguent-se fer de manera telemàtica si la situació ho requereix i hi ha conformitat per totes les persones implicades. Les enquestes es passaràn en paper abans de realitzar l'entrevista si aquesta és presencial o s'enviaran a través de correu electrònic si l'entrevista es telemàtica.

Les entrevistes seran gravades, sempre i quan el participant i els tutors legals estiguin d'acord. Un cop realitzat l'anàlisi aquesta gravació serà eliminada. La participació del seu fill/filla serà totalment anònima, s'utilitzaran pseudònims a l'hora de transcriure i analitzar les dades de les entrevistes. Tant vostè com el seu fill/filla podrà tenir accés a la transcripció de l'entrevista, així com els resultats final de l'estudi si així ho volen.

La participació del seu fill/filla es voluntària. El seu fill/filla té dret a negarse a respondre una o varies preguntes concretes o pot decidir abandonar l'estudi en qualsevol moment sense necessitat de donar explicacions, la informació ja obtinguda serà descartada i eliminada. La seva participació no té cap cost econòmic.

Els resultats obtinguts seran utilitzats amb fins científics, la divulgació dels resultats serà de caire acadèmic.

Full de consentiment informat (versió participants)

Títol de l'estudi:

Dades de contacte de l'investigador principal:

Carolina Espínola Azorín – carolina.espinola@estudiants.urv.cat

Jo amb DNI.....:

- He llegit el full d'informació al participant sobre l'estudi del qual se m'ha entregat una còpia.
- He pogut fer preguntes i resoldre els meus dubtes sobre l'estudi i la meva participació.
- Comprenc la meva participació a l'estudi d'acord amb allò expressat al full d'informació al participant sobre l'estudi i de les respostes a les meves preguntes, així com els riscos i beneficis que comporta.
- Accepto que la meva participació és voluntària i dono lliurement la meva conformitat per participar a l'estudi.
- Conec que em puc retirar en qualsevol moment de la participació a l'estudi sense que això em pugui causar cap perjudici.
- Estic informat sobre el tractament que es realitzarà de les meves dades personals.
- Dono el meu consentiment per a l'accés i utilització de les meves dades en les condicions detallades al full d'informació al participant sobre l'estudi.

Sí **No**

- Dono el meu consentiment per a la difusió de les meves dades personals junt amb la publicació dels resultats de l'estudi.

Sí **No**

- Un cop finalitzada la investigació, és possible que les dades obtingudes siguin d'interès per a altres estudis relacionats. En relació amb això, s'ofereixen les següents opcions:

NO autoritzar l'ús de les seves dades en altres projectes d'investigació relacionats.

SÍ autoritzar l'ús de les seves dades en altres projectes d'investigació relacionats.

I per expressar aquest consentiment, el participant signa en data i lloc aquest full de consentiment:

Signatura del participant

INFORMACIÓ DE PROTECCIÓ DE DADES PERSONALS	
Responsable	El responsable del tractament de les seves dades personals és la Universitat Rovira i Virgili amb CIF Q9350003A i amb domicili fiscal al carrer de l'Escorxador, s/n, 43003 de Tarragona.
Finalitat	Participar en l'estudi Treball Final de Màster en els termes que es descriuen al full d'informació al participant. En el cas que l'estudi prevegi la publicació, difusió i reutilització dels resultats obtinguts incloent dades personals, les dades personals seran utilitzades per a aquesta finalitat sempre que l'interessat hagi atorgat el seu consentiment.
Drets	Pot exercir els drets d'accés, rectificació, supressió, portabilitat, limitació o oposició al tractament, mitjançant un escrit adreçat al Registre General de la URV a la mateixa adreça del domicili fiscal o mitjançant la seva presentació al Registre General de la Universitat, presencialment o telemàtica, segons s'indica a https://seuelectronica.urv.cat/registre.html .
Informació addicional	Pot consultar informació addicional sobre aquest tractament de dades personals denominat <i>Treballs de Fi de Grau o de Màster de la URV</i> i els seus drets al Registre d'Activitats del Tractament de la URV publicat a https://seuelectronica.urv.cat/rgpd on també s'hi pot consultar la Política de Privacitat de la URV. Així mateix, pot consultar aquesta informació al Full d'informació al participant sobre l'estudi. Addicionalment, pot adreçar als nostres delegats de protecció de dades qualsevol consulta sobre protecció de dades personals a la direcció de correu electrònic del dpd@urv.cat .

Full d'informació al participant

El meu nom és Carolina Espínola Azorín, sóc infermera i estudiant del Màster d'Investigación en Ciències de la Infermerai a la Universitat Rovira i Virgili (URV). Actualment, estic desenvolupant el meu Treball Final de Màster sobre l'ús de les xarxes socials en adolescents en relació amb la seva salut mental.

Amb aquest document m'agradaria facilitar-li tota la informació detallada sobre l'estudi per tal de que vostè pugui decidir si vol participar. Si té qualsevol pregunta o no entén alguna de les qüestions, si us plau, pregunti tot el que necessiti per poder prendre una decisió.

L'objectiu de l'estudi és explorar quin és la percepció dels adolescents de entre 12 i 17 anys en relació a l'ús de les xarxes socials i el seu impacte sobre la seva salut mental.

Amb aquest estudi es podrà comprendre quin és l'ús que els adolescents fan d'aquest tipus d'aplicacions, a més d'entendre com aquestes aplicacions afecte el seu benestar emocional i social.

La seva participació a l'estudi consistirà en la realització d'una entrevista presencial o telemàtica, així com el compliment de dos qüestionaris. Un d'ells, és l'escala de autoestima de Rosenberg, on es mesurarà a través d'una sèrie d'ítems el nivell d'autoestima del seu fill/filla; i l'altre és l'escala de risc d'adició-adolescent a les xarxes socials i internet (ERA-RSI), on a través d'una sèrie d'ítems dividits en quatre apartats es mesurarà el risc d'adició a internet.

Les escales ens permetran tenir una visió més objectiva de l'ús que fan els adolescents de les xarxes socials, mentre que l'entrevista ens permetrà abordar la visió subjectiva del propi adolescent sobre el tema d'estudi.

L'entrevista tindrà aproximadament una durada d'1h i les escales una durada d'uns 10 minuts com a màxim per complimentar cadascuna d'elles. La realització de l'entrevista serà consensuada amb l'adolescent i els seus pares decidint data, hora i lloc per realitzar-la poguent-se fer de manera telemàtica si la situació ho requereix i hi ha conformitat per totes les persones implicades. Les enquestes es passaràn en paper abans de realitzar l'entrevista si aquesta és presencial o s'enviaran a través de correu electrònic si l'entrevista es telemàtica.

Les entrevistes seran gravades, sempre i quan el participant i els tutors legals estiguin d'acord. Un cop realitzat l'anàlisi aquesta gravació serà eliminada. La seva participació serà totalment anònima, s'utilitzaran pseudònims a l'hora de transcriure i analitzar les dades de les entrevistes. Tant vostè com el seus pares podran tenir accés a la transcripció de l'entrevista, així com els resultats final de l'estudi si així ho volen.

La seva participació es voluntària. Vosté té dret a negarse a respondre una o varies preguntes concretes o pot decidir abandonar l'estudi en qualsevol moment sense necessitat de donar explicacions, la informació ja obtinguda serà descartada i eliminada. La seva participació no té cap cost econòmic.

Els resultats obtinguts seran utilitzats amb fins científics, la divulgació dels resultats serà de caire acadèmic.

14.3. Anexo III

Guion entrevista:

Uso que se realiza de las redes sociales

1. ¿Cuáles son las redes sociales que más utilizas? // ¿Qué redes sociales tienes descargadas en tu móvil?
2. ¿Por qué lo haces? (qué uso realiza de la misma) // ¿Para qué usas WhatsApp/Instagram/TikTok?
3. ¿Cuándo la utilizas más? // ¿Qué es lo primero que haces cuando te levantas?, ¿Y antes de irte a dormir?, ¿Os dejan usar el móvil en clase?, ¿Usas el móvil mientras haces algo más?
4. ¿Por qué empezaste a utilizarla? // ¿Cuándo las empezaste a usar?
5. ¿Tus padres te limitan el uso de las redes sociales? // ¿hay algún momento en el que tus padres les moleste que las uses?
6. ¿Qué es lo que más te gusta de usarlas?
7. Y ¿lo que menos te gusta?

Afectación de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes

8. ¿Crees que las redes sociales afectan a tu día a día habitual? // Descríbeme que haces en un día normal (toda tu rutina)
9. ¿Crees que las redes sociales pueden crear adicción? ¿Por qué?
10. ¿Has tenido algún problema por usar las redes sociales? ¿Colegio, amigos, familia? // ¿Alguna vez alguien se ha enfadado por que estabas usando el móvil?
11. ¿Cómo te sientes cuando no puedes usar las redes sociales? // ¿Qué piensas cuando alguien te dice que no puedes usar el móvil o que dejes de usarlo?
12. ¿Cómo te sientes cuando usas las redes sociales?
13. ¿Crees que las redes sociales influyen en tu estado de ánimo? ¿Por qué? // ¿Te sientes bien cuando estas usando el móvil?, ¿Te gusta cuando alguien da like a tu foto o te llega un whatsapp?

Percepción de la salud mental por parte de los adolescentes

14. ¿Conoces a alguien que tenga algún problema de salud mental? // ¿Conoces a alguien que vaya al psicólogo o al psiquiatra?
15. ¿Alguna vez te han dicho que tenga que ir al psicólogo o psiquiatra? // ¿Has ido? ¿Cómo te sentiste cuando te lo dijeron? ¿Cómo te sentiste cuando te dijeron esto?

Relaciones interpersonales de los adolescentes

16. ¿Consideras que tienes buena relación con tus amigos? // ¿Te sueles enfadar o pelear con tus amigos? ¿Se suelen enfadar ellos contigo?
17. ¿Crees que tienes buena relación con tus padres y familia? // ¿Te sueles enfadar o tus padres contigo habitualmente?
18. ¿Usas las redes sociales para comunicarte con tus amigos o familia? // ¿Tenéis grupo de whatsapp de los amigos, familia, clase, etc? ¿De qué se suele hablar en estos grupos?

19. ¿Crees que las redes sociales mejoran las relaciones interpersonales? // ¿Hay cosas que prefieras decir a través del móvil? ¿Crees que hay cosas que es mejor no decir las por el móvil? ¿Porqué?
20. ¿Crees que las redes sociales son origen de algunos problemas entre amigos o familia? // ¿Alguna vez alguien se ha enfadado contigo o tu con alguien por algo que habíais dicho por WhatsApp? ¿O algo que habías subido a Instagram?

Adolescentes y autoestima

21. ¿Te sientes bien contigo mismo habitualmente? // ¿Qué piensas de ti mismo? ¿Cómo crees que te ven los demás?
22. ¿Cuándo usas las redes sociales sientes que influye en tu percepción de ti mismo? (autoestima) // ¿Cómo te sientes cuando usas el móvil? ¿Crees que la gente cree que eres diferente por móvil o cara a cara?
23. ¿Crees que las redes sociales pueden hacer que nos sintamos peor con nosotros mismos?

Prevención del uso abusivo de las redes sociales

24. ¿Crees que las redes sociales pueden causar problemas de autoestima o relacionados con la salud mental?
25. ¿Crees que es bueno que se hagan charlas sobre las consecuencias de un mal uso de las redes sociales? // ¿en tu colegio os han hecho charlas sobre este tema? ¿Qué piensas de ello?
26. ¿Crees que hay amigos o compañeros que están enganchados a las redes sociales y no son conscientes? ¿Por qué? // ¿Cómo crees que reaccionarían tus amigos si les quitaran el móvil?
27. ¿Crees que tu estas enganchado o has estado enganchado? ¿Por qué? // ¿Consideras que no podrías vivir sin teléfono si te lo quitaran ahora? ¿Cómo sería tu vida si de golpe te quitaran el móvil?

14.4. Anexo IV
Escala ERA-RSI:

¿Cuánto y cuándo utilizo las redes sociales e internet? (Síntomas-adicción)	1	2	3	4
1. Teniendo en cuenta todas las veces que visito las RSI y el WhatsApp, sin estar dedicadas al estudio, el tiempo que paso diariamente en ellas es: (1) Alrededor de 1 hora; (2) Unas 2 horas; (3) Entre 3 y 4 horas; (4) Más de 4 horas				
2. Utilizo las RSI en mis horas de estudio y / o trabajo				
3. Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSI				
4. Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora				
5. Creo que conectarme a las RSI ha interferido en mi trabajo académico/laboral				
6. He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series				
7. Oculto en mi casa el tiempo que me conecto a las RSI				
8. Si no tengo acceso a internet me siento inseguro				
9. Actualizo mi estado				
<i>Total síntomas de adicción</i>				
El uso más habitual que realizo de las redes sociales es: (Uso-social)	1	2	3	4
10. Consulto los perfiles de mis amigos / as				
11. Utilizo el chat				
12. Subo fotografías y / o videos				
13. Comentamos las fotografías entre amigos/as				
14. Veo lo que mis contactos están haciendo en las últimas horas				
15. Encuentro a antiguos amigos				
16. El número de fotografías que he publicado en las RSI e internet es: (1) <100; (2) 101 a 1000; (3) 1001 a 3000; (4) > 3000				
17. Hacer nuevos amigos/as				
<i>Total uso social</i>				
Paso tiempo en las RSI para: (Rasgos-frikis)	1	2	3	4
18. Jugar a juegos virtuales y / o de rol				
19. Unirme a grupos de interés				
20. Buscar información sobre sexualidad				
21. Entrar en páginas eróticas				
22. Tener encuentros sexuales				
23. Uso el móvil para escribir mensajes eróticos				
<i>Total rasgos frikis</i>				
Tengo un móvil, Smartphone, iPhone y... (Nomofobia)	1	2	3	4
24. Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien				
25. Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSI				
26. Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia				
27. Me pondría furioso si me quitarán el móvil				
28. Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje				
29. Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados				
<i>Total nomofobia</i>				
<i>Total escala de adicción</i>				

Test autoestima de Rosenberg:

TEST DE ROSENBERG ITEMS	MUY DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	MUY EN DESACUERDO
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás	4	3	2	1
2. Creo que tengo un buen número de cualidades	4	3	2	1
3. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso de mí	4	3	2	1
4. Soy capaz de hacer las cosas también como la mayoría de la gente	4	3	2	1
5. En general, estoy satisfecho conmigo mismo	4	3	2	1
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7. En generalmente inclino a pensar que soy un fracasado	1	2	3	4
8. Debería valorarme más a mí mismo	1	2	3	4
9. A veces me siento verdaderamente inútil	1	2	3	4
10. A veces pienso que no soy bueno para nada	1	2	3	4

14.5. Anexo V

Transcripción entrevista Julia:

¿Cuáles son las redes sociales que tu más utilizas, o que tienes descargadas en el móvil?

Descargadas creo que tengo todas, tengo Snapchat, Twitter, tengo Instagram, tengo todo. Pero las que más uso, Instagram y tiktok.

Vale, ¿Por qué crees que esas son las que más usas?

Porque creo que... mm... o sea, creo que en general como que me divierte ver... no sé, la vida de los demás, suena muy raro no, pero no sé. Sobre todo, tiktok, por ejemplo, que tiene contenido de humor es, mm... rollo como YouTube, pero cortito, me entretiene, no sé.

O sea, ¿dirías que las usas por diversión?

Si

Vale, ¿En qué momento las utilizas, o las utilizas más?

A ver, el primer momento del día, cuando me despierto, normalmente ya lo miro, cuando como, sobre todo, cuando como, cenando, meriendo... lo uso. Es que lo uso mucho, la verdad, hasta cuando estudio que no debería usarlo, muchos momentos... es que no hay como uno concreto, yo creo que es un poquito todo el día.

Vale, ¿Dirías que la usas lo primer qué haces al levantarte? ¿Y antes de irte a dormir, también?

Si, Si.

¿En clase lo usas? Y ¿En clase os prohíben usar el móvil?

Si, no tanto porque... bueno, pero lo miro. Si, nos lo prohíben, lo que pasa es que claro, ya no solo es mirar el móvil, sino que como tenemos los portátiles ahora también en clase... Yo la verdad, soy de las que menos se pone a mirar cosas en el portátil, pero yo se dé compañeros que, que hay mucha gente que lo mira bastante.

¿Cuándo dirías que empezaste a usarlas? Si quieres nos centramos en Instagram y tiktok que son las que más usas.

Vale, pues yo diría que cuando tenía doce años, bueno por ahí, tiktok, bueno, no se llamaba tiktok, pero si, por ahí, a los doce años.

¿Y por qué crees que empezaste a usarlas?

Mmm... porque a mí en quinto de primaria me dieron mi primer móvil y cuando tenía doce años entré a la ESO, a secundaria, y yo creo que... que cuando entras a secundaria es como raro que no tengas ese tipo de redes sociales, o sea, todo el mundo tiene WhatsApp y eso, que también es de las que más uso, pero yo creo que a partir de los doce porque es cuando empiezas a socializar más.

¿En casa te limitan el uso del móvil en algún momento, tus padres? ¿No hay ningún momento que a ellos les moleste que uses el móvil?

No. Hombre, sí, si estamos cenando o algo, pues sí, sí que les molesta, pero ellos nunca, nunca suelen decirme nada.

Vale, ¿Y qué dirías que es lo que más te gusta de usar las redes sociales, y más concretamente tiktok o Instagram?

Mm... lo que más me gusta...

Pueden ser varias cosas que te gusten, no tienen por qué ser una en concreto...

Si, o sea, yo creo que, a ver al final, no sé, es una necesidad rara, de saber lo que está haciendo la gente, supongo, no sé, como que me entretiene ese tipo de cosas. No sé, supongo que también porque soy un poco chismosa o algo, me entretiene eso. También creo que sirve como método de..., no solo hay gente que sube su vida, también hay gente que cuenta cosas, de sexualidad, de un montón de cosas, lo uso mucho por eso, y no sé.

Como para informarte, o formarte...

Sí.

¿Y lo que menos te gusta?

Lo que menos me gusta, pues yo creo como... no sé, yo creo que tienen cosas buenas como todo y cosas malas, son como... en general son muy tóxicas todas, porque, a ver, yo nunca he tenido una situación así que a mí me toque, pero yo sí que he visto situaciones de amigas mías y esto que el acoso... (Suenan sus teléfonos)

Básicamente, lo que menos me gusta es la toxicidad de las redes, sobre todo a figuras públicas, porque al final yo uso..., soy como una persona, la típica persona detrás de la pantalla que simplemente mira, yo ni digo nada, ni comento nada, yo simplemente me dedico a mirar, pero veo que muchas veces hay mucho acoso dentro de las redes sociales. Creo que la gente se aprovecha de eso, de estar detrás de la pantalla, porque yo no digo nada, pero otras personas se ceban con mucha gente. Entonces... yo creo que eso es lo que menos me gusta.

¿Y crees que eso puede derivar en problemas a la gente que recibe ese acoso?

Si, si, y a parte, no solo a figuras públicas, lo que te decía, yo tengo amigas que han tenido situaciones que no sé, no tan de acoso, sino... bueno, sí, acoso sí, subes a lo mejor una foto y te abren personas, te escriben chicos, como... con comentarios que no vienen a cuento, o yo qué sé, no sé.

¿Crees que las redes sociales afectan a tu día a día habitual de alguna manera?

Si, yo creo que sin las redes sociales... A ver, claro, si nunca me las hubieran puesto en bandeja, pues no sería así, pero si me las quitaran ahora, yo creo que me aburriría un montón... me aburriría muchísimo, aparte de eso... nada más, yo creo que me aburriría muchísimo, me aburriría más, pero yo creo que encontraría alguna otra cosa que hacer.

¿Crees entonces que las redes sociales pueden crear adicción, o simplemente es gente que las usa mucho pero no tienen adicción?

Si, sí que crean adicción y bastante. Sobre todo, y bueno, hasta gente que no sube nada, porque yo al final, a Instagram, tiktok y todo eso yo no subo absolutamente nada, yo hay

veces que a Instagram sí, pero aun así a mí me tienen enganchada por estar pendiente de cosas que suben otras personas, por eso sí, o sea, te produce como un enganche, yo también lo noto... yo lo intento evitar, pero también cuando quedas con amigos, y estás tomando algo, y literalmente ves a todo el mundo con el móvil... y es sin querer. Y no es solo con el móvil chateando o mirando cosas, sino haciendo fotos, porque en eso se pierde un montón de tiempo, de mostrar lo que estás haciendo... Yo creo que sí, que engancha mucho, y a las personas que se dedican a eso aún más.

Tipo influencers o así...

Sí.

¿Tú has tenido algún problema por usar las redes sociales? Me refiero, si alguien se ha enfadado contigo por publicar algo o por estar usando el móvil en algún momento...

Si bueno, a ver claro, por usar el móvil en algún momento mis profes alguna vez. Yo me acuerdo que hubo una vez en la ESO que me quitaron el móvil. Y problemas dentro de las redes, sí, porqué, al final es como una facilidad, una cosa buena que tienen las redes sociales es que tu, aunque no conozcas a alguien físicamente puedes contactar con esa persona sin conocerle, pero eso también es malo. Por ejemplo, yo cuando empecé en secundaria tuve un problema con una chica, y ese problema era entre ella y yo, pero se fue extendiendo sabes, personas que ni conocía me empezaron a escribir, entonces al final... Yo creo que eso ha sido lo único que he pasado que ha sido malo, porqué es eso, es una facilidad que a veces puede convertirse en algo malo, todo el mundo puede escribirte. Igualmente, en Instagram, hay una opción para controlar eso, puedes aceptar o no el mensaje, pero claro, igualmente, que tu estes pendiente de aceptar o no el mensaje y veas que te está escribiendo gente ahí... pues no.

¿Cómo te sientes en el momento que no puedes usar las redes sociales? O en el momento que me has dicho que te quitaron el móvil, ¿Cómo te sentiste?

No sé, como alejada, porque al final, es eso, te enteras de la vida de la gente a través de las redes sociales, y es eso, en el momento en que te lo quitan es como que, primero, como hablas con la gente, porque si tienes amigos, amigos, si bueno quedáis... y os comunicáis de alguna manera, pero no sé, te sientes alejado de todo el mundo, porqué sin el móvil, si te lo quitan un día es como. Yo, no sé, a lo mejor cuando hay cole y eso no lo notas tanto, pero yo qué sé, si te lo quitan en vacaciones, imagínate que te lo quitan, se te rompe, nadie se entera, y te quedas ahí en tu casa, y no sabes nada de nadie ni nadie sabe nada de ti, es como, que, yo cuando me lo han quitado, las veces que me lo han quitado, me he sentido bastante alejada de todo el mundo.

Como aislada.

Sí.

¿Y cómo te sientes cuando usas las redes sociales, como te hace sentir?

Bien. O sea, yo creo que... yo bien. Porque, o sea, es como que tengo una, yo considero que tengo un enganche, una adicción a lo mejor no, pero un enganche sí. Pero yo se controlar los tiempos, sin el móvil también me lo se pasar bien, disfruto de los momentos sin el móvil, yo creo que, porque tampoco al no tener la necesidad de estar, por ejemplo,

colgando todo lo que haces, yo creo que eso hace que también disfrutes más los momentos, no solamente que tu tengas la necesidad de mirar algo, es que también, la verdad es que hay gente, porque amigos míos tienen la necesidad de que estas haciendo cualquier cosa y tienen que subir todos fotos, y es como que no sé, cuando pasan este tipo de cosas también te planteas, no sé, que necesidad... sabes, yo creo que eso también hace plantearse cosas, porque una persona que siempre está pendiente de subir todo, pues a lo mejor no sé, no disfruta tanto los momentos, a lo mejor está más pendiente de los demás. Porque sabes, no de los demás de lo que hacen, sino de la opinión que tienen de esa persona.

¿Alguna vez te has sentido mal usando las redes sociales? Si es que no, puedes decir que no.

Mm... O sea, alguna cosa que haya subido alguien que me ha sentado mal porque vaya directamente contra mí o...

O si, o no tiene por qué, si en algún momento has abierto Instagram o tiktok o WhatsApp y me he sentido mal porque he visto esto y no me ha gustado o...

Yo sí, porque muchas veces, a lo mejor miras insta, es que hay un montón de cosas, porque a lo mejor puedes abrir insta y ver que un amigo tuyo ha subido algo y tú te sientes mal porque ves que a lo mejor han subido algo y yo no estoy en ese plan y yo no sé cómo han llegado ahí pero no me han invitado. También muchas cosas de conflictos entre personas, sabes, que a lo mejor no cuentan contigo para algo, vas a insta, te los encuentras, y dices joder.

Y ya no eso solo, o sea, no cosas que directamente van conmigo, sino cosas que van con otras personas, yo muchas veces me siento muy mal cuando, lo que te he dicho antes del acoso, cuando veo, que yo que sé, estoy mirando tiktok, me salen chicas bailando y a lo mejor me sale una chica con un cuerpo no normativo, y vas a los comentarios, y en los comentarios solamente hay, solo comentan su cuerpo, que si estás gorda, que si no se qué, yo miro eso muchas veces, y esas cosas me hacen sentir mal. No sé, es que la gente es muy cruel o yo que sé, bueno, es que yo creo que hay gente que no tendría que tener redes sociales, que no sé si has visto lo del Naim Darrechi, es que se fueron a juicio, porque a parte, hay gente como que tiene mucha influencia, que manda mensajes que son erróneos, entonces eso también, eso a mí me da mucha rabia. Hay gente que tiene muchos seguidores y tiene mucha voz al comunicar lo que sea, y eso también es peligroso, pues ese tipo de cosas son las que me dan rabia en general.

¿Dirías entonces, que las redes sociales pueden o afectan a tu estado de ánimo o a tu relación con los demás?

Sí, yo creo que sí. Sobre todo, me afecta, cuando son cosas que van directamente conmigo, cuando son cosas de otras personas que yo veo, yo creo que no, pero cuando son cosas que van conmigo, como lo que te he dicho de ver a lo mejor que han hecho un plan sin mi o cosas así, pues si claro, me cambia el ánimo completamente, o también, hay veces que las redes sociales lo que te crea es también compararte con la gente. Entonces, tu a lo mejor, estas muy mal en tu casa y vas a insta y ves que la gente está super feliz haciendo planes, y al final lo que se sube ahí son cosas bonitas, entonces estás tu tirada en tu cama, llorando y vas ahí y yo creo que eso te hace sentir aún más mal, que también

cuando dices eso has de tener como cuidado, pero es verdad, o sea, yo, suena como envidia pero, es como que tu estás tirado en tu cama y yo creo que ver el contraste, sabes, de personas ahí haciendo planes, encima que parece que la gente solo haga planes guais, entonces no sé, sí, creo que me afecta.

Vale, ¿Conoces a alguien que haya tenido algún problema de salud mental relacionado con las redes sociales, o no?

Sí, bueno. Hubo, lo que te he dicho antes de los mensajes, hay gente con influencia que lanza mensajes erróneos, y pone cosas de moda que no tendrían que estar de moda, yo me acuerdo, que va a sonar super raro, pero hace unos años, estaba de moda autolesionarse y yo he estado, a ver, presente no, pero sí que se de gente que... perdón repíteme la pregunta.

Si conoces a alguien que ha tenido algún problema de salud mental de forma general, o más específico si estaba relacionado con las redes sociales

Sí, vale, pues lo de las autolesiones, yo sí que, a ver, es como muy infantil porque te hablo de hace muchos años, pero hace años, hubo eso que se puso de moda eso, y la gente solía subir, si no me respondes a esta historia, yo que se, no te importo, y después subían fotos de sus autolesiones o cosas así que yo considero que eso es de salud mental, o sea, yo lo que he visto directamente es que la gente lo ha publicado y cosas así un montón, después, otro tipo de trastornos alimenticios, sin ir más lejos, yo por ejemplo, bueno he tenido anorexia, y yo creo que muchas veces me he comparado con gente de Instagram, yo creo que uno de los motores que haya desarrollado ese trastorno es también las redes sociales, porque es también lo que te he dicho antes que solo se suben las cosas bonitas, fotos retocadas, que ahora te das cuenta, pero igualmente te sigues comparando, no sé, sí.

¿Fue entonces por eso que fuiste al psicólogo que me has dicho antes?

Sí.

¿Cómo te sentiste cuando fuiste al psicólogo y te dijeron pues tienes esto?

Es que, a ver, yo sentía que algún problema tenía, igualmente el psicólogo no fue el primero en decírmelo, la primera en decírmelo fue mi madre, mi padre y toda mi familia. Que, también, creo que la familia, claro, no son profesionales y no están bien informados y a lo mejor te dicen las cosas de una manera que... Yo cuando fui al psicólogo por eso yo ya sabía que tenía ese trastorno e igualmente al psicólogo no fui muchas veces, fui dos veces porque era el psicólogo de sanidad pública y claro, te dan cada tanto, entonces, fui dos veces y cuando vieron que empecé a subir de peso un poco pues ya, me dijeron que ya está. Pero el psicólogo directamente nunca me lo dijo, igualmente, no suelen decir las cosas, así como tan, bueno, los primeros en decirme eso fueron mis padres, y no me hicieron sentir bien porque es como, es lo que te he dicho, un psicólogo no te va a decir tu tienes esto, no te lo va a decir con un tono, tus padres, si tienes un trastorno que ellos lo ven día a día, y ven cómo te estás machando y hiendo para bajo, te lo dicen de una manera mal, te lo dicen enfadados, te lo dicen... Entonces a mí, cuando me lo decían me hacían sentir mal, me hacían sentir como, a lo mejor de la manera en como me lo decían me hacían seguir, sabes, esas cosas, porque es como que me están diciendo.

¿Consideras que tienes buena relación con tus amigos?

Sí, considero que sí.

¿Y con tus padres, en concreto, o con tu familia?

En general sí, familia, bueno... Yo cuando pienso en familia, yo digo madre, padre y abuelos y ya está. Mis primos y mis tíos viven más lejos, entonces, familia es como la de aquí. Y sí, en general tengo buena relación, después hay más y menos, pero sí.

¿Utilizas las redes sociales para hablar con tus amigos o tu familia? ¿Y tienes grupos con ellos? ¿De qué soléis hablar en esos grupos?

Claro, sí. A ver, de la familia, grupo creo que hay uno y no se habla nada porque al final, claro es que se hacen grupos de familia, o por lo menos mis padres lo ven así, cuando tu ya eres mayor, y si tienes hermanos que ya salís a la calle y esto, se hacen grupos para que, si tu madre dice oye donde estáis, pues que vaya para los dos y no tenga que escribir a los dos, pero claro, yo tengo a mi hermano pequeño que aún es pequeño y después estoy yo que soy mayor, y mi hermano que tiene veintipico y vive solo, entonces grupo tenemos uno y no se habla nada, que al final la que le pregunta cosas a alguien es mi madre a mí. Supongo que cuando mi hermano sea más mayor, mi hermano pequeño y vaya a secundaria y eso, creo que a lo mejor se habla más, pero ahora mismo no.

Y de grupo de amigos... Por el grupo de amigos, sí que se habla más, yo tengo... bueno como todo el mundo que tiene varios grupos de amigos, y a ver, de lo mismo que se habla en persona, yo creo que a veces hasta incluso más, que también da un poco de pena, pero sí, no sé, todo tipo de cosas.

¿Crees que las redes sociales mejoran la comunicación entre amigos o entre parejas?

A ver, en mi situación, yo creo que entre amigos sí, porque al final... bueno no, yo creo que con todos sí. Yo estoy ahora en un momento en que acabo bachillerato y cada uno se distancia, entonces el hecho de tener las redes sociales presentes yo creo que ayuda a no perder esa relación, ese vínculo. Porque sin eso, yo creo que la verdad, las relaciones se perderían más rápido creo, no sé, a mí madre a lo mejor si le preguntas yo que sé, pero yo creo que las redes sociales ayudan muchísimo, tanto en la pareja como en las amistades. A ver, depende de cómo lo uses, pero yo creo que en general sí que ayudan.

¿Crees que todas las conversaciones o todo lo que puedas hablar con una persona se puede hacer a través de las redes sociales?

No, creo que no, o sea, creo que hay conversaciones, la típica como que vas a romper con tu pareja, no se lo digas por un WhatsApp, no sé, hay conversaciones que no pintan nada, no sé, hay conversaciones como más dolorosas, más, sabes, si tu quieres darle el pésame a alguien no es que le escribas un WhatsApp diciendo lo siento, no, tienes que, digo yo, vamos, quedar con esa persona, si eres su amigo, y darle el pésame y estar con esa persona, no sé, hay conversaciones que yo creo que tienen que ser en persona, las que son más así, sensibles.

¿Crees que hay cosas que es mejor decirlas por redes sociales que en persona?

Sí, sí, a ver, pues no lo sé la verdad... A ver, supongo que sí, por ejemplo, para decir de salir de fiesta, a lo mejor es mejor hacerlo a través de las redes sociales, que yo qué sé, si tú tienes un grupo con cincuenta personas, pues es mejor que ir de persona en persona

cuando estás en persona, no sé, no voy a llegar al insti y decir hoy quiero salir de fiesta, voy a decirle a las cincuenta personas, pues no, haces un grupo y lo dices, es más rápido.

Vale, ¿Te sientes bien contigo misma, como te ves a ti misma?

Yo, a ver, yo creo que hay como dos opiniones de uno mismo, o sea, yo veo, supongo, la opinión física, y la opinión de dentro. Como persona, yo estoy muy contenta conmigo misma, yo como persona, sí que es verdad que he tenido, como todo el mundo, que he tenido como crisis, que, siempre hay como, idas y venidas, es como una montaña rusa, o también depende de la estabilidad de la persona, yo no me considero una persona muy estable, entonces, yo ahora mismo me siento muy a gusto conmigo misma, pero porque creo que he trabajado mucho en mi parte interior. Y después la opinión física, pues a ver, con el añadido de que tuve ese trastorno, pues la verdad, yo creo que en general hoy en día la gente tiene muchos problemas y no solo del físico, sino también personales, como persona, porque hay gente que, es que no sé, bueno, siempre lo he sabido, y depende, depende del momento, yo ahora mismo, me siento mejor como persona que físicamente, me veo mejor como persona que mi físico, pero bueno, tampoco lo veo comparable, pero yo que se, a lo mejor hay algún momento que me siento super mal, no sé, es depende del momento. Yo en estos momentos, en general, me siento bien, más que como persona que físicamente, pero también porque le doy más importancia a lo de dentro.

¿Crees que la visión que tienen los demás de ti es parecida a la que tú tienes de ti misma, o te ven diferente?

Yo creo que me ven super diferente, yo creo que la gente tiene una visión de mí, super, a ver, depende de a quién le preguntes, si le preguntas a mí familia pues te van a decir que soy un amor, pero yo creo que en general, la gente que me vea así de primeras no sé, tienen la visión de que creo que soy una persona muy cómo, muy fría, muy poco cercana, no sé, muy directa, que sí que lo soy, pero directa en el plan mal, ser sincero pero no con tacto, claro, yo creo que la gente me ve, yo no me veo, no estoy de acuerdo en la visión que tiene la gente de mí de primeras, porque yo sé cómo soy, y a veces, he oído decir cosas de mí a la gente y yo digo, yo no veo así.

Tú no te ves reflejada a lo mejor en lo que la gente dice o piensa

No, o sea, al final, bueno, la gente cercana a mí, pero en general no, hay gente que, si que es como que, está persona que opinas de ellas que todos te dicen cosas buenas, y a lo mejor de mí, yo no me veo así, pero bueno.

¿Crees que la gente también pueda tener una opinión diferente de mí si te conoce por redes sociales o si te conoce cara a cara?

Yo creo que hay diferencia, porque a lo mejor si hablas conmigo a través de redes sociales, yo normalmente con la gente, a lo mejor, por redes sociales sí que entiendo que digas que a lo mejor soy un poco cortante porque yo si me habla alguien así porque sí, porque de por sí yo hablar por WhatsApp solo hablo con tres personas contadas y hay veces que se me olvida contestar o cosas así, entonces, si tú me escribes y eres una persona nueva, e imagínate no me acuerdo de contestarte, pues tú ya te puedes hacer una idea en tu cabeza, de esta chica es super cortante no me ha contestado, yo creo que en el momento que una persona me conoce en persona, yo creo que es diferente, bueno, igualmente, si eres una

persona que nunca he visto en mi vida, yo creo que poco a poco como que lo voy mejorando, pero yo soy una persona, que si la verdad, cuando conozco a alguien no suelo ser esa típica persona empalagosa, que da un montón de abrazos, pero, tampoco me considero reacia.

¿Crees que tu visión que tienes de ti cambia o es diferente cuando usas las redes sociales?

Mm... a ver, sí, es que claro, yo lo primero con lo que relaciono, es que, a lo mejor, es algo positivo, pero si yo veo un post de la dependencia emocional, que hay mucha gente que tiene cuentas de psicología y todo esto, yo muchas veces leo eso y leo cosas así, entonces, a lo mejor lees eso y te informas de equis cosas, que te miras a ti mismo y dices, ostras, y si yo tengo dependencia emocional, o sea, yo lo asocio a ese tipo de cosas.

Como que te hace reflexionar sobre ti mismo.

Si, yo lo primero con lo que lo he relacionado es con eso, aparte de eso, lo que te he dicho antes de compararse y todo esto, pero ya está.

Vale, ¿Crees que usar las redes sociales pueden hacer que nos sintamos peor con nosotros mismos?

Yo creo que sí, porque al final es todo lo que te he dicho, que tienen muchísimas cosas buenas, pero tienen muchísimas cosas malas, o sea, yo creo, que está claro, que te puedes sentir mal usando las redes sociales, hay gente que se desinstala las redes sociales un tiempo y todo porque necesita descansar de eso, que también la palabra descansar de eso, descansar de que, qué tipo de cansancio tienes con las redes sociales, yo creo que es eso, mucha comparación, en el plan físico y en el plan de vida, porque también, te hacen, yo también, yo comparo mucho mi estilo de vida, porque yo que se, yo soy una persona más casera pero veo a gente que está todo el día en la calle, no sé, es muchísima comparación.

¿Crees que las redes sociales pueden causar problemas de autoestima o de salud mental?

Si, yo creo que poco a poco, no sé, porque al final el algoritmo también te hace que te salgan equis cosas, también depende porqué si estás en el algoritmo de alguna persona extraña pues a lo mejor cambio mi opinión, pero yo creo que poco a poco se va mejorando el tema de la salud mental y creo que se da un mensaje más positivo, creo que hay más cuentas de psicología y no sé, no de psicología, sino, en general muchas cuentas de que tú vas mirando fotos y eso y te sale una publicación con un mensajito, no sé, yo creo que poco a poco va mejorando

¿Crees que sería beneficioso que las redes sociales tipo Instagram fomentaran el buen uso de las redes, desde las propias plataformas?

Sí, yo creo que sí, también las plataformas, bueno también es un proceso que va poco a poco y se va viendo, yo creo que, a ver, que censurar, hay veces que se censuran cosas que no se deberían de censurar, pero hay otras que bueno, tú siempre tienes a mano el botón este de denunciar, tú siempre puedes denunciar una publicación y si se reúnen varias personas denunciando pues se borra, pero a ver, yo no sé de qué manera lo podrían fomentar más, pero yo creo que poco a poco se va mejorando.

¿Crees que, no sé si se hacen, pero se deberían hacer charlas en los institutos sobre el uso de las redes sociales y los problemas que pueden conllevar?

Yo, por experiencia propia, nos han dado muchísimas charlas de estas de las redes sociales, y yo creo que las enfocan mal, por lo menos las charlas en las que he estado, no las enfocan bien, las hacen pesadas, aburridas, creo que podrían hablar de otro tipo de cosas, o sea, y también creo que van enfocadas... esas charlas de redes sociales, bueno, en realidad tampoco lo veo mal, nos las daban a lo mejor, no, lo veo con sentido, nos las daban más en secundaria y eso, ahora ya no tanto, ahora claro, dan otro tipo de charlas, pero sí, lo veo bien que lo den al principio porque es cuando empiezas, lo que te he dicho que yo empecé a los doce años. Pero creo que las enfocan mal, creo que las hacen aburridas, creo que también, depende de la charla, porque habrá charlas que estarán super bien, también depende de la persona que esté dando la charla, pero yo en las que he estado las han enfocado mal.

¿Como crees que podrían ser mejores?

Yo creo que más, más actividades a lo mejor, no que sea tanto como un monólogo, no que sea solo como un tostón que te lo suelto y me voy, yo creo que podrían hacerlo más interactivo, que hubiesen más actividades porque al final, porque cuando te van a soltar el tostón después se quejan que nadie hace preguntas y nadie dice nada, pero que si me sueltas el tostón durante tres horas, los primeros minutos la gente atiende, pero cuando llevas cuarenta minutos hablando siguiendo un PowerPoint, yo creo que al final es normal que la gente ya se esté medio durmiendo, que al final es como que lo vas a soltar y te vas. Yo creo que tendrían que meter más actividades y hacerlo más interactivo, porque en el momento que haces actividades es cuando la gente se suelta, y a lo mejor en el momento de hacer actividades ahí sí que te hacen preguntas.

¿Tienes amigos que estén enganchados a las redes sociales, o que realmente tengan una adicción a las redes sociales?

Si, bueno, yo tengo una amiga que está todo el día en insta, yo no se hasta que punto eso es bueno porque, esa amiga, es justa una amiga que nunca sale de casa, entonces al no salir de casa yo creo que, bueno, no salir de casa no porque no tenga gente con la que salir, por ejemplo, conmigo mismo, pero es una persona muy casera, entonces está todo el día en las redes sociales, está todo el día, todo el día. Y bueno, de personas cercanas, yo que se, es el único caso que yo veo de adicción la verdad, y después, pues de verlo en las redes sociales, la gente que está publicando cosas todos los días, a cada hora, ahí en Twitter ahora mismo hay una chica, que se ha hecho muy famosa, que literalmente está escribiendo tweets cada tres minutos, es que es muy fuerte, yo el otro día le miré le perfil, porque digo como todo el mundo, si estás subiendo cosas todos los días, todos los días, cada cinco minutos cosas, es que la gente, retuitea lo que dices, porque sabes, y me metí al perfil, y digo madre mía pero esta chica quién es.

Y, por ejemplo, en el caso de tu amiga, ¿crees que ella es consciente?

No, yo creo que no, y ya no solo con redes sociales, sino con otras plataformas, está muy enganchada con eso y yo creo que no se da cuenta, porque está tan a gusto y está tan acostumbrada que no se da cuenta.

¿Y cómo crees que reaccionaría tu amiga si le quitaran el móvil de golpe?

Uy, yo creo que se muere le costaría muchísimo porque es tan casera, que si le quitas el móvil, le quitas Netflix, le quitas de todo, yo creo que también, la adicción al móvil y todo esto también hace que te cueste relacionarte con gente, yo creo que el hablar siempre por chat también es malo, porque al final pierdes la capacidad de hablar con gente, porque yo lo noto muchísimo, hay gente que tu hablas por WhatsApp y te hablan de cien mil cosas y luego en persona no tienen nada que decir, porque se acostumbran a hablar a través de una pantalla y a decir todo a través de una pantalla, y después la gente pierde la capacidad de poder hablar en persona y de poder relacionarse... Yo creo que tendría un problema super grande, yo creo que le costaría mucho como a volver a relacionarse de verdad, a tener contacto con la gente.

Y en relación contigo, tú has dicho que crees que estás como un poquito más enganchada o así, ¿crees que podrías vivir sin el móvil si te lo quitaran ahora mismo?

Si, yo creo que sí. A lo mejor hace unos años, a lo mejor no tanto, también depende del momento de la vida en el que te pille, porque yo ahora, estoy en un momento en el que tengo cosas que hacer, y estoy muy sociable, entonces tengo actividades, pero si me lo quitas en un momento, por ejemplo, hace tres años tuve un momento muy malo que justo hace dos o tres años que dio con la pandemia, que, es como si le quitas a alguien el móvil en pandemia, que estas encerrado en tu casa, pues es duro, pero ahora mismo, ahora mismo yo creo que no.

Ahora que dices lo de la pandemia, ¿crees que el confinamiento ha hecho que más gente se vuelva adicta a las redes sociales o ha hecho que seamos más dependientes?

Yo creo que sí, bueno, no sé si se puede relacionar, el certificado móvil lo tenías en el móvil. Yo creo que en la pandemia es cuando dio el bum tiktok, que yo por ejemplo, lo había instalado antes cuando tenía otro nombre, pero la gente ahí solo subía bailes, que es lo que nosotros teníamos en la cabeza antes de tiktok y entonces a mí no me interesaban los bailes, pero en pandemia cuando la gente se aburrió, bueno YouTube no se usa tanto por el tema de las censuras, pero ahora como una vía muy accesible es tiktok porque son vídeos cortos que tu puedes decir lo que tu quieras y entretienes a la gente, entonces, yo creo que por eso dio un bum tan grande tiktok porque la gente se aburría tanto que empezaron a decir cosas por ahí y a hacer cosas por ahí, por eso se quito esa visión grande de lo de tiktok bailes, ahora, por ejemplo, si entras a mi tiktok veras, también depende del algoritmo, pero veras gente hablando y enseñando cosas y no se.

Hay algo que tú quieras decir extra, aunque yo no haya preguntado, por si tu querías comentar algo.

A ver, yo creo que en general se ha tocado como todo, pero un tema super importante para hablar, es el tema de la capacidad para relacionarse, yo eso lo veo super grave, no sé, a mí eso me preocupa mucho, porque lo noto un montón, lo noto mucho en general, y después de estar en cuarentena y todo eso nos acostumbramos mucho a estar detrás de las pantallas, como lo de las mascarillas no, cuando te la quitas te sientes raro, pues es igual con las redes sociales, yo lo veo muy preocupante, porque yo soy una persona que le gusta hablar mucho y le gusta estar con la gente, pero la gente, a mí me da mucha pena, cuando a lo mejor veo hablar a la gente por Twitter o por WhatsApp, digo ala que persona más interesante, después la ves en persona, y no sé, parecen personas diferentes porque no sé,

y ya no solo eso, la capacidad de... yo me fijo mucho, la gente también se ha vuelto muy tímida, pero la gente por ejemplo, ha pillado una vergüenza, la gente desvía un montón las miradas, no sé, es que eso es muy extenso, pero lo veo muy preocupante.

Transcripción entrevista Miguel:

¿Cuáles son las redes sociales que más usas, o, por ejemplo, las que tienes descargadas en el móvil?

Vale, tiktok la utilizó bastante en mi tiempo libre, juegos, con amigos y tal, que ahora no uso mucho, pero los tengo descargados y tal, Instagram, WhatsApp, y no mucho más, las que ya vienen programadas supongo.

¿Por qué utilizas estas redes sociales, por ejemplo, Instagram o tiktok?

Pueden servir como fuente de entretenimiento, y también, no sé, para dar, compartir, no sé, bueno, para empezar en Instagram también puedes hablar, puedes comentar, puedes reaccionar, y en tiktok para compartir gustos con mis amigos.

¿Cuándo las usas más a lo largo del día?

Vale, es que entre clases es cuando más tiempo tengo, pero bueno, entre clases no tanto, porque también hablo con mis amigos evidentemente, pero por la mañana cuando desayuno y no mucho más, bueno, por las tardes, las tardes que tengo libres las utilizo bastante, aunque ahora estoy viendo más series que usando esto.

¿Dirías que entrar en las redes sociales es lo primero que haces al levantarte o esperas un poco?

Lo primero que hago es, si entrar a las redes sociales, pero no tiktok y estas, sino para saber todo lo que se ha hablado por el grupo.

Utilizarías por ejemplo WhatsApp ¿no?

Sí, principalmente.

¿Cuándo las empezaste a usar, más o menos?

Cuando tuve móvil, a los doce... once años.

Y, ¿Por qué crees que las utilizas?

El motivo... A ver, las de entretenimiento principalmente pues para pasar el tiempo y las otras para comunicarme para avisar de que estoy haciendo, que haré, a mis padres, por ejemplo, y compartir lo que ha pasado, las experiencias que hemos tenido fuera de la escuela con mis amigos.

Tus padres, ¿hay en algún momento que no te dejen usar las redes sociales en casa?

Bueno, por la noche, por la noche, tarde, hay un momento que ya cortan y a dormir.

Durante el día en principio no te dicen nada...

No, no. No les preocupa mucho que me pierda con las redes sociales.

¿Qué es lo que más te gusta de usarlas?

Lo que más me gusta... Vale, principalmente hablar, es lo que más me gusta, conversar rápido, sobre todo, y bueno, también compartir, historias, y mi día a día a veces, es lo mejor, y el entretenimiento.

¿Y lo que menos te gusta?

Vale, lo que menos, pues, bueno, siempre en las redes sociales son muy tóxicas, hay comunidades que son muy asquerosas, y eso es lo que menos me gusta, es criticar por criticar.

¿Crees que las redes sociales afectan en tu día a día?

No, creo que no, como he dicho antes, se relacionar redes sociales con mi día a día, deporte, estudios y tal.

¿Crees que las redes sociales pueden crear adicción?

Si, sí, mucha gente ya le ha creado adicción, por vídeos, lo que más, muchas cosas, juegos, videojuegos.

¿Porque crees que puede crear esta adicción?

Para empezar cada vez que un juego acaba, siempre hay más, los juegos, las compañías, empresas siempre te dan más para que nunca estés satisfecho en las redes sociales, y eso es lo que hace que te centres en ellas.

¿Has tenido algún problema por usar las redes sociales, con amigos, familia, en el instituto?

No, bueno, en el instituto a veces, pero nada, de apaga el móvil y tal. Problemas como tal, no.

¿Cómo te sientes cuando no puedes usar las redes sociales?

Bueno, a ver, me fastidia, porque me gusta, pero es algo que veo normal, porque puede llegar a viciar, a consumirte y lo veo bien.

Encuentras bien que se limite su uso a veces

Si.

¿Cómo te sientes cuando usas las redes sociales?

Bien, a gusto. Estoy bien, me gusta, a parte es una forma de desconectar de estudios.

Vale, ¿crees que las redes sociales pueden cambiar en ti en concreto, o en general, el estado de ánimo?

Sí, bueno, sí, sí. Hay dos aspectos creo, tener un día de mierda, y llegar a casa, tranquilizarte y ver vídeos, hacer lo que quieras, porque te gusta. O puedes, estar fatal, de ir de mal en peor, entre comentarios de vídeos que subas, comentarios, o que te envíen, privados.

¿Conoces a alguien que tenga algún problema de salud mental?

No, no, no.

Vale, y ¿tú mismo te han dicho alguna vez que tuvieras que ir a algún psicólogo?

Eh... No, en general, la gente, nunca me han dicho nada.

¿Consideras que tienes buena relación con tus amigos?

Sí, muy buena. Llevo mucho tiempo con ellos y estoy muy a gusto.

Vale, y ¿con tu familia?

Sí, mejor aún, sí, podemos hablar de lo que sea, siempre hablamos del día a día y de cómo nos ha ido. Evidentemente a veces tenemos nuestras discusiones, pero eso es normal, y no sé, muy bien.

Vale, ¿usas las redes sociales para hablar con tus amigos y para hablar con la familia?

Sí, en diferentes aspectos, pero sí.

¿Tienes grupos en concreto con los amigos y familia?

Sí, con la familia y los amigos, con los dos.

Y, ¿de qué soléis hablar en los grupos? ¿Es diferente de lo que hablaríais si estuvierais juntos?

Sí, porque, claro, todo empieza, evidentemente cuando estamos juntos hay muchos más temas, cuando estamos juntos puede pasar cualquier cosa y ya empezamos a hablar, y a parte es muy fácil sacar tema, pero en las redes sociales, cuando alguien envía un vídeo que le gusta, a partir de ahí se empieza una conversación y a veces se corta en nada, en cinco minutos, pero después no sé, empieza otra y así.

¿Dirías que las redes sociales mejoran la comunicación, por ejemplo, entre los amigos o la familia?

Sí y no, pueden ayudarte, como en mi caso, a compartir con la familia que estás haciendo, como te ha ido una clase, el examen, o puede distanciarte mucho de la familia, que no es mi caso, pero pasa mucho y eso.

¿Crees que hay cosas que preferirías decir las a través de las redes sociales?

Sí, bueno, siempre no le pasa a todo el mundo, pero hay gente, yo me incluyo, que se atreve más, a veces, sea por físico o por seguridad en uno mismo que se atreve a decir más las cosas a través de una pantalla que en persona.

Y ¿crees que hay cosas que es al revés, que es mejor no decir las por redes sociales?

Sí, hay noticias, que se han de decir cara a cara, no se puede comentar una cosa así por el ordenador o por el móvil.

¿Crees que hay problemas, por ejemplo, entre amigos o familia que son causa de las redes sociales?

No, bueno, entre amigos nunca nos ha pasado eso, problemas causados por las redes sociales no.

¿Y alguna vez has tenido problemas dentro de las redes sociales?

Bueno, a veces, alguien, principalmente en el grupo de amigos hace algún comentario de broma y todos entran ahí, y entran en una discusión, insultos que a lo mejor no pensamos

y no se tendrían que decir, y se dicen, y eso al día siguiente se acaba, no termina en nada, pero pasa a veces.

Dirías que el problema se queda en las redes sociales, no sale para afuera, quizás...

Para afuera sale, y es, pero, para afuera se queda más tiempo que en las redes sociales, porque afuera cuando pasa es más grave. Ya que no es lo mismo tener una conversación o un confrontamiento y decirlo en persona que en las redes sociales, o sea, es menos en las redes sociales, que en persona.

Vale, ¿Qué piensas de ti mismo o como te sientes contigo mismo habitualmente?

Yo, muy bien. Físicamente, me encuentro bien, no es lo que me gustaría, por temas de deporte y físico, pero, pero me siento bien y también en los estudios me encuentro bien, en los deportes me encuentro bien, aunque el físico no me entusiasme, pero bueno es el que tengo, y eso.

¿Cómo crees que te ven los demás?

Yo creo que los demás me ven diferente a como me veo yo, evidentemente, porque, bueno que todos, porque cada uno tiene una imagen diferente a la de los demás y de sí mismo.

¿Crees que las redes sociales influyen en cómo te ves a ti mismo o que pueden influenciar en tu percepción de ti mismo?

Sí, porque, principalmente, como me veo a mí mismo... bueno, una vez te sientes bien entras en las redes sociales y ves cualquier cosa, cualquier publicidad y todas las publicidades son iguales, por lo que te ves ya diferente o peor, o inseguridades...

Vale, y, ¿crees que la gente te considera diferente si te conoce cara a cara o si te conoce por las redes sociales?

Sí, cara a cara puedes dar un aspecto muy diferente que al de las redes sociales, y creo que suele ser así.

¿Por qué crees que hay esta diferencia?

Porque cara a cara puedes mostrar muchas más expresiones faciales, sentimientos, emociones, que, chateando, y chateando no puedes sacar los mismos temas de conversación o conversaciones con una persona que a la vida real.

Dirías entonces, que, por redes sociales, ¿las conversaciones o la interacción es más limitada?

Sí, porque no es tan espontánea, creo, necesitas una cosa que haga que cause una conversación, como he dicho antes, por ejemplo, un vídeo que se envía, pero en conversaciones no, empiezas hablando y sacas un tema y otro y otro y así.

Vale, ¿Crees que las redes sociales pueden hacer que nos sintamos peor con nosotros mismos?

Sí, sí, sí. Es lo que he dicho antes, es más por lo que te puedan decir que por lo que puedas ver, lo que te pueden decir, te pueden decir mucho, no es mi caso, pero lo que tu ves,

puede ser cualquier cosa, pueden ser verdad o mentira, que tu personalmente, no te gustará o te sentirás peor contigo mismo.

Vale, ¿Crees que las redes sociales pueden conllevar problemas de salud mental?

Sí, bueno, sí, sí. Problemas físicos, sobre todo, con uno mismo, mentales también, pero físicos a veces también llevan a los mentales, eso.

¿Porque crees que conllevan problemas físicos?

Si, bueno, la figura que se muestra en internet no es real, o sea es, y claro, tu te lo crees, una vez lo ves crees que es lo normal, pero ya empiezas a tener una especie de declive y te quedas allá.

Entonces, ¿dirías que afectan a la autoestima?

Sí.

No sé si en tu colegio o instituto han hecho alguna charla sobre las redes sociales...

Sí, vienen muy habitualmente y siempre es lo mismo, pero es más como es el uso de las redes sociales y como, que puede causar, y siempre es lo mismo.

¿Y cómo crees que estas charlas se podrían hacer para concienciar un poco más o qué harías tú?

Bueno, decir que siempre es lo mismo, pero no está mal, evidentemente, yo no sé, redes sociales siempre dicen que compartir vídeos y todo eso es lo que no tenemos que hacer, pero creo que eso se tendría que hacer servir para concienciar a adolescentes, como nosotros, y creo que está bien, o sea, que se avise.

¿Tú crees que tienes algún amigo o conocido que pueda estar enganchado o tener cierta adicción a las redes sociales?

Amigos... no. Porque, como he dicho, siempre encontramos muchos temas de conversación y preferimos todos estar antes con nosotros que, con las redes sociales, o sea que no.

¿Y cómo crees, por ejemplo, que reaccionarían tus amigos si les quitaran el móvil?

Pues, yo creo que reaccionarían de forma similar a mí, no les gustaría, pero acabarían encontrando una forma de pasárnoslo bastante mejor que conectarse, y ya la encontramos.

¿Consideras que estas o has estado enganchado a las redes sociales en algún momento?

Sí, sobre todo cuando, hay mucho período de tiempo donde no tienes que hacer nada, vacaciones, fiestas, ahí pasan las horas como segundos entre redes sociales, series, vídeos, todo.

¿Por qué crees que estuviste enganchado?

Fue sobre todo el hecho de no hacer nada, de no tener obligaciones, sobre todo, es lo que hace que te enganches, por eso tanta gente está enganchada, porque empieza a tener internet, redes sociales, no tiene obligaciones, los estudios les da igual y eso principalmente es esta gente que está conectada y tiene adicción.

Y para acabar, una última pregunta ¿crees que el tiempo que estuvimos confinados ha influenciado en cómo hemos estado usando las redes sociales o si esto a favorecido que haya más gente enganchada?

Sí, la cuarentena fue, todo el mundo empezó a usar redes sociales y a partir de este momento ha empezado a explotar, todo el mundo está conectado, y sí, sí, sí, el hecho de, como he dicho, de no tener nada, de tener tu tiempo te hace perder el tiempo de verdad y eso.

Si quieres comentar alguna cosa que yo no te haya preguntado puedes hacerlo.

No, solo que, ahora te iba a decir que, en la cuarentena, a mí personalmente no me ayudaron mucho, estar aquí enganchado o sin ir a clase, ya que no me movía, no tenía la obligación de levantarme, de ir a estudiar, y a mí, personalmente, me hizo como..., me fue peor hasta por las notas y todo, pero a la que volvimos, me adapté bien y todo, así que eso.

Pues ya estaría, gracias por contestar las preguntas y me alegro de que hayas querido participar en mi estudio.

Transcripción entrevista Celia:

¿Cuáles son las redes sociales que más utilizas? ¿O las que tienes descargadas en el móvil?

Pues Instagram, y si WhatsApp se puede considerar una red social, pues WhatsApp.

¿Por qué crees que son las que más utilizas? ¿O por qué las utilizas?

Pues porque más gente las utiliza y pues para también comunicarme con los amigos, bueno, con los amigos especialmente y para ver lo que hacen en Instagram, en el caso de Instagram.

Vale, ¿Cuándo dirías que las usas más? ¿O a lo largo del día cuando las usas más?

Entre semana, especialmente por la tarde, si cojo el autobús o algo sí que las uso, y los fines de semana pues por la mañana, por la tarde, cuando cojo el móvil pues las uso.

¿Dirías que mirar las redes sociales es lo primero que haces al levantarte?

No, los fines de semana, algunos días sí. Entre semana no.

Y ¿quizá usar las redes sociales sería lo último que haces antes de ir a dormir?

No, antes de ir a dormir no miro redes sociales.

¿Cuándo las empezaste a usar, más o menos?

Pues hace, cinco años, creo.

¿Y por qué crees que empezaste a usarlas?

Pues porque tuve mi primer móvil.

¿Tus padres te limitan en algún momento el uso de las redes sociales en casa?

No.

¿Qué es lo que más te gusta de usarlas?

Pues que me puedo comunicar con la gente, hacer video llamadas y hablar con la gente, y también pues en el caso de Instagram, puedo ver a mis amigos si están fuera o se van de viaje o algo, y las historias que cuelgan, y también algunos famosos pues veo lo que hacen, más por curiosidad.

¿Y lo que menos te gusta de usarlas?

Pues no hay nada que no me guste, en general todo me gusta.

Vale, ¿crees que las redes sociales afectan de alguna manera a tu día a día?

No, en mi caso no.

Vale, ¿Crees que las redes sociales pueden crear adicción?

Sí, sí que lo creo, porque, por ejemplo, en el caso de tiktok como son vídeos cortos y son entretenidos, tú vas bajando, bajando, y tú crees que han pasado cinco minutos, pero en

realidad han pasado dos horas, entonces, dices, va el último y paro, pero no paras, hasta que ves la hora y ves que ha pasado el tiempo.

¿Has tenido algún problema usando las redes sociales, ya sea dentro de las redes o fuera?

No. Nunca me he enfadado con mis amigos.

¿Cómo te sientes cuando no puedes usar las redes sociales?

Pues, a ver, me da un poco de rabia, porque si quiero hablar con una persona o algo como que me lo impide, y pues me da un poco de rabia porque no puedo hablar con esa persona, pero por lo demás no me importa.

¿Y en general como te sientes cuando las utilizas?

Pues bien, es como que me estoy entreteniendo, cuando no sé qué hacer, pues abro eso y es como que vía de entretenimiento.

¿Crees que las redes sociales influyen en tu estado de ánimo o pueden influir?

No, en verdad, no, no me influyen. Sí que pueden influir, en el tema de Instagram, las historias o algo, que ves algo y pues puede ser que no te guste entonces sí que influye.

¿Conoces a alguien que haya tenido un problema de salud mental o que haya tenido que ir al psicólogo?

Sí, he escuchado hablar sí, pero amigos, amigos míos como tal, no.

Vale, ¿Y tú en algún momento has tenido que ir al psicólogo o te han dicho que tuviera que ir al psicólogo?

No.

¿Dirías que tienes buena relación con tus amigos?

Sí.

¿Y con tu familia?

También, igual.

¿Utilizas las redes sociales para comunicarte con amigos y familia? ¿Tenéis grupo de WhatsApp, y de que soléis hablar en estos grupos?

Sí. Sí que tenemos grupo, bueno depende del grupo, por ejemplo, con los amigos para quedar o hacer planes, o para pasar deberes.

¿Crees que las redes sociales mejoran las relaciones entre las personas?

Sí, creo que, si las pueden mejorar, porque puedes estar como comunicándote todo el rato con una persona y eso es como, que no la puedes ver ni nada, puedes ir hablando e ir haciéndonos más amigos cada vez.

¿Crees que también pueden hacer el efecto contrario?

Sí, también lo creo, porque por el tema, por ejemplo, si unos amigos tuyos han quedado y no te lo han dicho a ti, eso te influye y te da rabia, y te puedes enfadar con esas personas porque han subido una cosa que a ti te hubiera gustado ir.

¿Crees que hay cosas que es mejor decir por las redes sociales que en persona?

No, es mejor decirlo en persona que por redes sociales.

¿Crees que las redes sociales pueden ser origen de algunos problemas entre amigos o entre familia?

Sí.

¿Cómo te sientes contigo misma o que piensas de ti misma?

Pues cosas buenas.

¿Y cómo crees que te ven los demás? ¿Crees que tu percepción es diferente de los demás?

No, creo que, o sea, no es exacto, pero creo que es parecido.

¿Y dirías que, por ejemplo, que la percepción que tienen de ti cambia si te conocen por redes sociales o en persona?

Sí, sí que puedes cambiar yo creo, porque en las redes sociales te expresas de una forma que en la vida real puede ser totalmente diferente.

¿Crees que cuando usas las redes sociales cambia la percepción sobre ti misma?

No, no.

¿Crees que hay momentos en que las redes sociales pueden hacer que nos sintamos peor con nosotros mismos? ¿Por qué?

Sí, sí que lo creo. Como, por lo de antes, tipo historias en Instagram o algo que no te gustan, y entonces te puedes enfadar contigo, a ver, contigo misma no, pero con tus amigos, porque si has visto algo que no te ha gustado.

¿Crees que solo puede pasar eso por los amigos o gente que conoces?

Solo con gente que conozco, porque con gente famosa me da igual.

Entonces, ¿Crees que las redes sociales pueden causar problemas relacionados con la salud mental o la autoestima?

Sí.

¿Crees que las redes sociales pueden crear adicción?

Sí.

¿Crees que es bueno que, bueno, no sé si os hacen, pero que hagan charlas para concienciar del uso de las redes sociales?

Sí, sí que me han hecho. Pues son interesantes porque así nos conciencian de las redes sociales y de lo malas que pueden llegar a ser, yo creo que es bueno hacerlas.

¿Las harías de otra manera o explicarías alguna cosa diferente?

No, yo creo que están muy bien, porque también te hacen como que tengas un poco de miedo, porque te dicen todos los contras y te hacen pensar.

Vale, ¿Conoces a algún amigo o compañero que este enganchado a las redes sociales o qué tenga cierta adicción a las redes sociales?

Sí, sí que conozco.

¿Y crees que ellos son conscientes de esta adicción?

Sí, sí, pero no tanto como tendría que estar.

¿Cómo crees que reaccionarían si les quitaran el móvil o no pudieran conectarse?

Pues creo que mal. Pues yo creo que también les afectaría mentalmente porque sería como que lo utilizan tanto que estarían todo el día, enfadados y necesitarían ir al psicólogo y cosas así.

¿Consideras que estas o has estado enganchada en algún momento a las redes sociales?

No, no he estado enganchada en ningún momento.

Y me gustaría preguntarte también, en relación a cuando estuvimos confinados, ¿Crees que ha afectado de alguna manera, en cómo nos hemos conectado en las redes sociales? Fue un momento que mucha gente empezó a utilizar más Instagram o tiktok...

Sí, sí, yo en el confinamiento sí que estuve, lo usaba más, porque como estábamos confinados hablaba más con mis amigos, y lo hacía más todo a través de las redes sociales, y en confinamiento sí que ha habido más gente que se enganchó a las redes sociales.

Pues en principio ya estaría, si tu quisieras comentar alguna cosa sobre el tema que yo no te haya preguntado, puedes hacerlo...

Vale, no, de momento no, si no ya te escribo o algo.

Vale, muchas gracias.

14.6. Anexo VI

Tabla de proceso de codificación y análisis:

Categorías	Códigos	Verbatim
Uso de las redes sociales	Motivo de uso	Pueden servir como fuente de entretenimiento, para compartir... <i>(Miguel 03/05/2022)</i>
		...también para comunicarme con mis amigos... y para ver lo que hacen en Instagram... <i>(Celia 05/05/2022)</i>
	Frecuencia de uso	Entre semana, por la tarde, si cojo el autobús... el fin de semana más <i>(Celia 05/05/2022)</i>
		Cuando me levanto ya lo miro... cuando como, ceno, meriendo... <i>(Julia 30/04/2022)</i>
		...en el instituto a veces, y entre clases, es cuando más tiempo tengo <i>(Miguel 03/05/2022)</i>
	Limitación de uso	No les preocupa que me pierda en las redes sociales (a sus padres) <i>(Miguel 03/05/2022)</i>
		...si estamos cenado o algo sí que les molesta, pero ellos (sus padres) nunca suelen decirme nada <i>(Julia 30/04/2022)</i>
	Aspectos positivos	Pues que me puedo comunicar con la gente... ver lo que hacen mis amigos... <i>(Celia 05/05/2022)</i>
		...saber lo que está haciendo la gente...también para informarte, formarte... <i>(Julia 30/04/2022)</i>
		Hablar es lo que más me gusta, conversar rápido... compartir, historias, mi día a día... <i>(Miguel 03/05/2022)</i>
	Aspectos negativos	Lo que menos me gusta es la toxicidad de las redes... <i>(Julia 30/04/2022)</i>
		Lo que menos... es que las redes sociales son muy tóxicas, hay comunidades muy asquerosas <i>(Miguel 03/05/2022)</i>
	Tipo de red social	Las que más uso Instagram y tiktok <i>(Julia 30/04/2022)</i>
		Pues Instagram, y WhatsApp si se puede considerar una red social... <i>(Celia 05/05/2022)</i>
Salud Mental	Adicción	Si yo creo que sí (crean adicción) ... en el caso de tiktok son vídeos cortos y entretenidos y vas bajando <i>(Celia 05/05/2022)</i>
		...mucha gente le ha creado adicción, porque cuando un juego acaba siempre hay más... <i>(Miguel 03/05/2022)</i>
	Estado de ánimo	Me siento bien (usando las redes sociales), es una forma de desconectar de los estudios <i>(Miguel 03/05/2022)</i>

	Percepción adolescente	Yo creo que les afectaría mentalmente porque lo utilizan tanto que estarían enfadados (refiriéndose a sus amigos) y tendrían que ir al psicólogo (<i>Celia 05/05/2022</i>)
		Si que crean adicción y bastante... hasta gente que no sube nada (<i>Julia 30/04/2022</i>)
	Problemas de salud mental	Pues yo sentía que tenía algún problema, pero quién me dijeron de ir al psicólogo fueron mis padres (<i>Julia 30/04/2022</i>)
		Si he oído hablar, pero amigos como tal no (que hayan ido al psicólogo) (<i>Celia 05/05/2022</i>)
Relaciones Interpersonales	Amigos	...entre amigos nunca nos ha pasado, problemas causados por las redes sociales no (<i>Miguel 03/05/2022</i>)
	Familia	Podemos hablar de lo que sea, siempre hablamos del día a día o de como nos ha ido (<i>Miguel 03/05/2022</i>)
		Yo cuando pienso en familia digo, madre, padre y abuelos y ya está (<i>Julia 30/03/2022</i>)
	Uso comunicativo	Sí creo que (las redes sociales) las pueden mejorar (las relaciones) porque puedes estar comunicándote todo el rato con alguien que no ves y te vas haciendo más amigos... (<i>Celia 05/05/2022</i>)
		Sí que puedes cambiar, porque en las redes sociales te expresas de una manera y en vida real puede ser totalmente diferente (<i>Celia 05/05/2022</i>)
		...hay gente que se atreve más a decir las cosas, por seguridad ... a través de una pantalla... (<i>Miguel 03/05/2022</i>)
Autoestima	Percepción de sí mismo	...yo creo que hay como dos opiniones de unos mismo...la opinión física y la opinión de dentro... (<i>Julia 30/04/2022</i>)
	Afectación redes sociales	Sí que pueden influir, en el tema de Instagram, historias o algo, ves algo y puede que no te guste entonces te influye... (<i>Celia 05/05/2022</i>)
		Sí me afecta, sobre todo, cuando son cosas que van directamente conmigo... (<i>Julia 30/04/2022</i>)
		...una vez te sientes bien y entras a las redes sociales, ves cualquier cosa...y todas las publicidades son iguales, por lo que ya te ves diferente o peor, o inseguridades... (<i>Miguel 03/05/2022</i>)

Tabla 4. Proceso de codificación y análisis de los datos