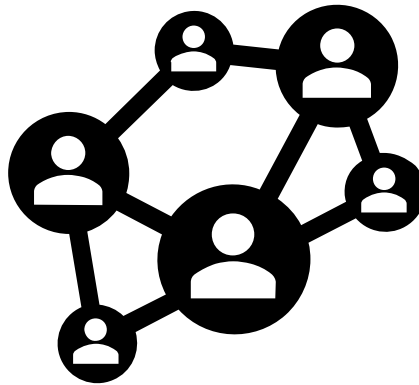


SOCIOLOGÍA DE LOS ASPECTOS EMOCIONALES EN LAS REDES SOCIALES:



Estudiante: Rodrigo Cascudo Bosch

Tutor: Cristino Celso Barroso Ribal

***Trabajo de fin de Grado (TFG) correspondiente al Grado de
Sociología***

Curso 2023-2024

"En las redes sociales, las emociones se vuelven máscaras teñidas de tragedia. Detrás de cada publicación, se esconden lágrimas vertidas en bits y suspiros ahogados en likes. En esa pantalla fría, las almas buscan desesperadamente la calidez perdida, mientras se sumergen en un abismo virtual de soledad y desasosiego."

ÍNDICE:

Prólogo:.....	Pág .4
Resumen:.....	Pág .5
Introducción:.....	Pág .6
Hipótesis y objetivos:	Pág .6
Metodología:.....	Pág .7
Marco teórico y referencial:.....	Pág .7 - 13
Planteamiento de la hipótesis:.....	Pág .13 - 14
Muestra y diseño muestral.....	Pág 15 - 16
Tratamiento y análisis de los datos:.....	Pág .17
Análisis de la encuesta:.....	Pág .17 - 25
Conclusiones:.....	Pág .26 - 28
Bibliografía:.....	Pág .29
ANEXOS:.....	Pág .30

PRÓLOGO:

Las redes sociales ahora son un componente vital en la era digital y conectada en la que vivimos. Hemos creado un mundo virtual donde podemos compartir nuestras experiencias, conectarnos con amigos y familiares y descubrir nuevos horizontes sociales a través de plataformas como Facebook, Twitter, Instagram, y muchos otros. Sin embargo, el impacto de estas redes en nuestras relaciones interpersonales también ha sido un tema de discusión a medida que han ganado popularidad.

En este trabajo exploramos el interesante mundo de las redes sociales y las relaciones interpersonales desde un ángulo sociológico. Nuestro objetivo es investigar las diversas facetas de esta intrincada y dinámica relación, observando cómo las redes sociales han cambiado la forma en que nos relacionamos y cómo eso tiene un impacto en nuestra vida social.

A lo largo de esta investigación se discuten dos hipótesis contrapuestas. Por un lado, especulamos que las redes sociales han fortalecido nuestras redes sociales y mejorado las relaciones interpersonales al presentar nuevas oportunidades de conexión y mantenimiento de lazos afectivos. Por otro lado, también tenemos en cuenta la visión contraria, que sostiene que las redes sociales dañan las relaciones interpersonales al fomentar la comparación social, la superficialidad y el aislamiento.

Recurriremos a una variedad de recursos empíricos, incluidos trabajos importantes como "Homo digitalis", "Democracia y redes sociales", "La cultura de la conectividad" y "Metaverso", para abordar estas hipótesis. Estos trabajos nos darán una base sólida basada en investigaciones previas para examinar cómo las redes sociales afectan nuestras relaciones interpersonales.

En esta investigación examinamos cómo se usan las redes sociales para mantener y mejorar las relaciones interpersonales, con qué frecuencia las personas las usan para comunicarse con amigos y familiares, y si las personas tienen más confianza en las relaciones virtuales que en las reales. También se examinará críticamente el impacto de la comparación social en nuestras relaciones, el tiempo que pasamos en las redes sociales en comparación con las relaciones interpersonales y los posibles sentimientos de soledad o aislamiento provocados por el uso excesivo de las redes sociales.

Exploramos los diversos matices y contradicciones que caracterizan la relación entre las redes sociales y las relaciones interpersonales a lo largo de este recorrido sociológico. Nuestro objetivo es estimular el pensamiento, la

comprensión y la discusión sobre este tema que tanto afecta, no brindar soluciones concluyentes.

RESUMEN:

En este Trabajo de Fin de Grado en Sociología por la Universidad de La Laguna, se analiza el efecto de las redes sociales en las relaciones interpersonales, teniendo en cuenta dos hipótesis opuestas: las redes sociales han mejorado las relaciones interpersonales (hipótesis 1) y las redes sociales han dañado las relaciones interpersonales (Hipótesis 2).

De esta manera, se estudian las formas en que las relaciones interpersonales se mejoran y mantienen, o no, mediante el uso de redes sociales. Esto implica explorar cómo las personas utilizan las redes sociales para interactuar con amigos y familiares, así como la frecuencia y la forma en que lo hacen.

Palabras clave: relaciones interpersonales, redes sociales, mejora, perjuicio, hipótesis, objetivos, utilización, frecuencia, confianza, comparación social, aislamiento, soledad.

ABSTRACT:

In this Final Degree Project in Sociology from the University of La Laguna, the effect of social networks on interpersonal relationships is analyzed, taking into account two opposing hypotheses: social networks have improved interpersonal relationships (hypothesis 1) and Social networks have damaged interpersonal relationships (Hypothesis 2).

In this way, the ways in which interpersonal relationships are improved and maintained, or not, through the use of social networks will be studied. This involves exploring how people use social networks to interact with friends and family, as well as how often and how they do so.

Keywords: interpersonal relationships, social networks, improvement, harm, hypothesis, objectives, use, frequency, trust, social comparison, isolation, loneliness.

INTRODUCCIÓN:

Las plataformas de redes sociales actualmente se han arraigado en la vida cotidiana de muchas personas. Estas plataformas pueden mejorar potencialmente las relaciones interpersonales, pero también pueden tener efectos perjudiciales en la naturaleza y la calidad de esas relaciones.

La pregunta de investigación que surge en consecuencia es la siguiente: Desde una perspectiva sociológica, *¿cómo afectan las redes sociales a las relaciones interpersonales?*

Las redes sociales, en particular, han alterado la forma en que interactuamos y la naturaleza de las relaciones interpersonales, lo que hace que esta investigación sea pertinente. Comprender cómo se desarrollan las redes sociales en la sociedad en su conjunto y cómo aminorar sus efectos perjudiciales en nuestras relaciones interpersonales son dos razones por las que es necesario profundizar en este tema.

La influencia de las redes sociales en las conexiones personales es un tema de discusión en curso. Mientras que algunos sostienen que las redes sociales han mejorado las relaciones interpersonales, otros sostienen que es todo lo contrario.

HIPÓTESIS Y OBJETIVOS:

Hipótesis 1: Las redes sociales han mejorado las relaciones interpersonales.

Objetivos:

Analizar cómo se utilizan las redes sociales para mantener y mejorar las relaciones interpersonales.

Evaluar la frecuencia con la que las personas utilizan las redes sociales para interactuar con sus amigos y familiares.

Verificar si las personas tienen más confianza en las relaciones virtuales que en las reales.

Hipótesis 2: Las redes sociales han perjudicado las relaciones interpersonales.

Objetivos:

Evaluar el tiempo que las personas pasan en las redes sociales en comparación con el tiempo que dedican a sus relaciones interpersonales.

Analizar el impacto de la comparación social en las relaciones interpersonales. Verificar si las personas se sienten más aisladas y solas debido a la utilización excesiva de las redes sociales.

METODOLOGÍA:

La metodología empleada en este trabajo ha seguido un enfoque dual. En primer lugar, se ha realizado una exhaustiva revisión bibliográfica de fuentes primarias y secundarias. Este proceso nos ha permitido contextualizar el objeto de investigación y construir un sólido marco teórico que ha servido como guía analítica para adentrarnos en el tema de estudio.

En segundo lugar, se ha llevado a cabo un estudio de caso que se ha centrado en dos etapas fundamentales. En primer lugar, se diseñó y administró una encuesta elaborada para recopilar datos relevantes. La encuesta se adaptó a los objetivos de investigación y a los aspectos emocionales en las redes sociales.

En segundo lugar, se realizó un análisis exhaustivo de los datos recopilados. Esto implicó un proceso de clasificación, tabulación y análisis estadístico de los resultados obtenidos. Se buscaron patrones, tendencias y relaciones significativas en los datos para obtener conclusiones fundamentadas.

Esta metodología mixta, que combina la revisión bibliográfica y el estudio de caso con encuestas, ha permitido abordar de manera integral el estudio de los aspectos emocionales en las redes sociales, proporcionando una base sólida para la comprensión y análisis de este fenómeno en el contexto sociológico.

MARCO TEÓRICO.

Durkheim argumentó que la sociedad es más que la suma de sus partes individuales y que los individuos están interconectados por una red de relaciones sociales. Sin embargo, en la sociedad contemporánea, el individualismo se ha vuelto más importante. Los avances tecnológicos y de la sociedad de la información han favorecido una mayor autonomía y libertad individual, lo que puede conducir a un aumento del individualismo.

Cuando se trata de la relación entre las redes sociales y las enfermedades mentales, existe una creciente preocupación sobre cómo el uso excesivo o inapropiado de las redes sociales puede afectar negativamente la salud mental de las personas. Las redes sociales pueden actuar como amplificadores de la enfermedad mental al contribuir a la soledad, la comparación social constante,

la dependencia de la validación externa y la exposición a contenido negativo o dañino.

El fenómeno del "hecho virtual" o traslado del hecho social a la esfera virtual es una realidad en la sociedad actual. Con el crecimiento de Internet y las redes sociales, se ha producido una transformación en la forma en que las personas interactúan y participan en la sociedad. Ahora, muchas interacciones sociales ocurren en el entorno virtual, lo que ha llevado a un cambio en la dinámica de los eventos sociales. Sin embargo, es importante señalar que las teorías de Durkheim se desarrollaron antes de la era digital y las redes sociales tal como las conocemos hoy. Así, aunque sus concepciones de la sociedad y la influencia de los factores sociales siguen siendo relevantes, es necesario adaptar su enfoque a los cambios y desafíos de la sociedad contemporánea.

El hecho social virtual, como extensión del concepto de hecho social propuesto por Durkheim, tiene algunas características distintivas en comparación con los hechos sociales tradicionales. Estas características incluyen:

1. **Transcendencia del espacio físico:** Los hechos sociales virtuales trascienden las limitaciones del espacio físico. A través de Internet y las redes sociales, las interacciones sociales pueden ocurrir de manera instantánea y global, sin restricciones geográficas. Esto permite una mayor conectividad y participación social a nivel mundial.
2. **Desmaterialización:** A diferencia de los hechos sociales tradicionales, que a menudo involucran la interacción cara a cara y la materialidad tangible, los hechos sociales virtuales se basan en información y comunicación digital. No requieren una presencia física, ya que las interacciones y relaciones pueden tener lugar a través de plataformas digitales.
3. **Anonimato y despersonalización:** El entorno virtual ofrece la posibilidad de ocultar o distorsionar la identidad personal. Esto puede llevar a una despersonalización de las interacciones, lo que a su vez puede tener implicaciones para la solidaridad social y la responsabilidad individual.
4. **Velocidad y viralidad:** Los hechos sociales virtuales se pueden propagar rápidamente a través de la viralidad en las redes sociales. La difusión instantánea de información, noticias y contenido puede tener un impacto significativo en la opinión pública y generar cambios rápidos en la sociedad.
5. **Amplificación de la visibilidad y la influencia:** Las plataformas virtuales brindan a las personas una mayor visibilidad y la capacidad de tener un impacto más amplio en la sociedad. Los individuos pueden utilizar las redes sociales

para expresar sus opiniones, difundir mensajes y movilizar a otros en torno a causas sociales.

6. Fragmentación y polarización: Aunque las redes sociales tienen el potencial de conectar a las personas, también pueden conducir a la fragmentación y la formación de burbujas sociales. La exposición selectiva a información y la creación de comunidades en línea pueden llevar a la polarización de opiniones y la segregación social.

Estas características del hecho social virtual reflejan la influencia y transformación que la tecnología y las redes sociales han tenido en la sociedad contemporánea, presentando nuevos desafíos y oportunidades para el análisis sociológico.

En el marco de la teoría de la modernidad líquida de Zygmunt Bauman, son destacables las relaciones humanas han sido profundamente afectadas por la transitoriedad y la fragilidad inherentes a la era digital. Bauman describe la modernidad líquida como una etapa de la sociedad contemporánea donde todo, desde las instituciones hasta las relaciones personales, se caracteriza por su falta de solidez y permanencia. En este contexto, las redes sociales se erigen como un escenario perfecto donde esta liquidez se manifiesta de manera evidente.

Bauman sostiene que las relaciones en la modernidad líquida son fundamentalmente efímeras y cambiantes. Las redes sociales, con su metodología de interacción rápida y superficial, refuerzan este carácter transitorio de las relaciones humanas. En plataformas como Facebook, Twitter e Instagram, las conexiones se tejen con la misma rapidez con la que se deshacen, creando un entramado de vínculos débiles y pasajeros. Este fenómeno es lo que Bauman denomina "relaciones líquidas", que se distinguen por su falta de profundidad y estabilidad.

La fugacidad de las relaciones en las redes sociales es un reflejo de la búsqueda constante de novedad y gratificación instantánea que caracteriza a la modernidad líquida. En lugar de construir relaciones sólidas y duraderas, los individuos tienden a formar conexiones temporales y superficiales, moviéndose rápidamente de una interacción a otra. Esta dinámica es facilitada por la naturaleza de las redes sociales, donde la interacción se mide en "likes", comentarios y seguidores, más que en la calidad y profundidad del compromiso interpersonal.

Según Bauman, esta superficialidad y transitoriedad de las relaciones sociales tiene consecuencias significativas para la estabilidad emocional y la cohesión social. En una sociedad donde las relaciones se establecen y disuelven con

facilidad, la sensación de pertenencia y seguridad se ve erosionada. Las personas pueden sentirse constantemente insatisfechas y solas, a pesar de estar "conectadas" con cientos o miles de personas en línea. Esta paradoja de la conexión digital sin conexión emocional genuina es un aspecto central de la modernidad líquida.

Además, la metodología fugaz de interacción en las redes sociales fomenta la despersonalización y el anonimato, factores que, según Bauman, contribuyen a la desintegración de la responsabilidad social y la empatía. La facilidad con la que se pueden establecer y romper contactos hace que las relaciones carezcan de profundidad emocional, llevando a un ciclo perpetuo de conexiones superficiales que rara vez se traducen en vínculos significativos y duraderos.

Las redes sociales, en el contexto de la modernidad líquida de Bauman, representan un microcosmos donde la transitoriedad y la fugacidad dominan las relaciones humanas. La incapacidad para formar relaciones fijas y duraderas es un reflejo de la búsqueda incesante de novedad y gratificación instantánea que define nuestra era. Al comprender esta dinámica, podemos evaluar críticamente el impacto de las redes sociales en nuestras vidas y buscar formas de fomentar relaciones más profundas y significativas, a pesar del entorno digital volátil en el que vivimos.

El funcionamiento de una red social puede influir en el grado de adicción que genera en sus usuarios. Por ejemplo, en plataformas donde los 'likes' son más frecuentes y fácilmente obtenidos, como en Instagram con su relativa estabilidad, la sensación de validación puede ser mayor, aumentando así la adicción a la red.

Por otro lado, en redes donde la interacción es más efímera y volátil, como en TikTok, donde los 'likes' llegan y desaparecen rápidamente, la búsqueda constante de atención puede alimentar una adicción aún mayor.

Este fenómeno resalta la importancia de comprender cómo funcionan las dinámicas de las redes sociales y cómo estas pueden influir en el comportamiento humano, especialmente en términos de adicción y bienestar emocional.

Para entender mejor el impacto de las redes sociales y su interacción con las teorías sociológicas, es útil revisar las contribuciones de varios autores de manera cronológica.

En primer lugar, Erving Goffman, un sociólogo y escritor estadounidense, hizo importantes contribuciones al estudio de la interacción social. En su libro "La

presentación de cada uno en la vida diaria" (1959), Goffman examina cómo las personas se presentan y gestionan su imagen en las interacciones sociales cotidianas. El autor introduce el concepto de "dramaturgia social" para describir la forma en que las personas actúan y se representan a sí mismas en situaciones sociales. Goffman analiza cómo los individuos utilizan diversas estrategias y técnicas para controlar la impresión que causan en los demás, y cómo gestionan su imagen para mantener una coherencia en la presentación de sí mismos. Posteriormente, en "Ritual de interacción: Ensayos sobre el comportamiento cara a cara" (1967), Goffman profundiza en el análisis de la interacción cara a cara, proporcionando un marco teórico sólido para comprender las dinámicas de la presentación personal en las redes sociales.

Pasando al año 1995, Sherry Turkle, en su obra "La vida en la pantalla: la construcción de la identidad en la era de Internet", examina cómo las nuevas tecnologías, en particular Internet, han influido en la forma en que las personas construyen su identidad y se relacionan con los demás. Turkle explora cómo las interacciones en línea pueden afectar nuestra percepción de nosotros mismos y cómo nos conectamos con los demás en un entorno digital. La autora reflexiona sobre temas como la autenticidad, la intimidad y las distintas identidades que las personas pueden adoptar en la pantalla. Turkle proporciona una perspectiva crítica y reflexiva sobre los cambios sociales y psicológicos que surgen de la vida en línea, proporcionando una base teórica sólida para comprender las transformaciones que la tecnología ha traído a nuestras vidas.

Un año después, Manuel Castells, en su obra "La era de la información: economía, sociedad y cultura" (1996), argumenta que las redes sociales y las tecnologías digitales son una parte integral de la nueva economía de la información y la sociedad. Castells sostiene que las redes sociales en línea pueden proporcionar nuevas formas de conectividad y pertenencia, y pueden ser una herramienta poderosa para la construcción de identidades y la creación de comunidades. Según Castells, las redes sociales y las tecnologías digitales son una expresión de la naturaleza humana de construir y mantener relaciones sociales y, por lo tanto, pueden ser una herramienta valiosa para mejorar las relaciones interpersonales.

Más adelante, en 2003, Bauman examina la transformación de las relaciones amorosas en la sociedad contemporánea en su obra "Amor líquido: Sobre la fragilidad de los lazos humanos". Bauman sostiene que en la era de la modernidad líquida, los lazos afectivos se vuelven más frágiles y efímeros. El amor y las relaciones íntimas se ven afectados por la falta de compromiso a largo plazo, la inseguridad emocional y la búsqueda constante de gratificación instantánea. El autor reflexiona sobre cómo estas dinámicas influyen en nuestra experiencia del amor y en la forma en que nos relacionamos con los demás.

En 2012, Castells aborda cómo las redes sociales han alterado la política y la participación ciudadana en "Democracia y redes sociales". Según Castells, las redes sociales pueden ser una herramienta eficaz para fomentar la democracia participativa y el desarrollo de movimientos sociales, pero también pueden utilizarse para manipular y propagar información falsa. Esta obra destaca tanto las oportunidades como las amenazas que las redes sociales presentan para la participación democrática y la construcción de una sociedad informada.

En 2013, José van Dijck, en "La cultura de la conectividad", examina cómo las personas interactúan, se comunican y consumen información como resultado de las redes sociales y las tecnologías digitales. Van Dijck argumenta que, aunque las redes sociales pueden ser una herramienta útil para mejorar la conectividad y la participación ciudadana, también pueden dar lugar a la formación de burbujas informativas y la difusión de información falsa. Este análisis resalta las contradicciones inherentes a la cultura de la conectividad en la era digital.

Finalmente, en 2017, Gemma Lienas en "Homo digitalis" examina cómo las interacciones sociales y la formación de la identidad han cambiado como resultado de la tecnología digital y cómo la psicología puede verse afectada. Según Lienas, la tecnología digital, siempre que se use de manera consciente y responsable, puede ser una herramienta útil para mejorar las relaciones interpersonales.

En 2021, Mark Zuckerberg, en su obra "Metaverse", explora la visión de Facebook sobre el futuro de las redes sociales y la realidad virtual. Según Zuckerberg, las tecnologías digitales pueden ofrecer una forma de conectividad y relaciones interpersonales más inmersiva y emocionalmente rica, y esto puede tener repercusiones significativas en la forma en que las personas interactúan y forman relaciones en línea.

Las redes sociales pueden tener un impacto positivo en las relaciones interpersonales, ya que permiten a las personas mantenerse en contacto y conectarse con amigos y familiares de todo el mundo, incluso en momentos en que no es posible hacerlo en persona. Las redes sociales también pueden proporcionar una plataforma para que las personas se expresen y compartan sus experiencias, lo que puede fortalecer las relaciones existentes.

Sin embargo, también hay una serie de preocupaciones sobre el impacto negativo de las redes sociales en las relaciones interpersonales. El uso excesivo de las redes sociales puede llevar a la desconexión de las relaciones en el mundo real, ya que las personas pueden pasar más tiempo interactuando con amigos y

seguidores en línea que con aquellos en su vida diaria. Además, las comparaciones sociales y la presión para mantener una imagen perfecta en línea pueden crear un ambiente tóxico y erosionar la confianza y la intimidad en las relaciones.

En resumen, las redes sociales presentan tanto oportunidades como desafíos para las relaciones interpersonales. Para comprender mejor su impacto, es necesario examinar cómo se utilizan y cómo emergen las personas a nivel individual y colectivo. Además, es importante analizar los diferentes perfiles demográficos de los usuarios de las diferentes redes sociales para entender cómo las diferentes plataformas emergen a diferentes grupos de personas.

Si bien estas plataformas han mejorado en gran medida la comunicación y la conectividad a nivel mundial, también han tenido un impacto significativo en las relaciones interpersonales.

No obstante, para comprender mejor el impacto de las redes sociales en las relaciones interpersonales, es necesario examinar cómo se utilizan las redes sociales y cómo emergen las personas a nivel individual y colectivo. Además, es importante analizar los diferentes perfiles demográficos de los usuarios de las diferentes redes sociales para entender cómo las diferentes plataformas emergen a diferentes grupos de personas.

PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS A PARTIR DE LA ENCUESTA:

Hipótesis 1: Las redes sociales han mejorado las relaciones interpersonales.

En cuanto a la hipótesis de que las redes sociales han mejorado las relaciones interpersonales, es cierto que las redes sociales pueden ser una herramienta útil para mantener y mejorar las relaciones con amigos y familiares. Las redes sociales ofrecen una forma fácil de estabilizar en contacto con amigos y familiares a través de mensajes, comentarios, compartir fotos y videos. Las personas también pueden conectarse con personas que viven lejos o que no han visto en mucho tiempo.

Además, las redes sociales también ofrecen una plataforma para conocer nuevas personas y formar nuevas relaciones. Las personas pueden unirse a grupos o comunidades en línea basadas en intereses comunes y hacer conexiones con personas que de otra manera no habrían conocido.

Sin embargo, también hay algunos riesgos asociados con las relaciones virtuales. A veces, las personas pueden confiar demasiado en las relaciones

virtuales y pueden tener dificultades para establecer relaciones en el mundo real. También existe el riesgo de que las personas se conviertan en víctimas de acoso o abuso en línea.

Para evaluar esta hipótesis, la investigación se centró en analizar cómo las personas utilizan las redes sociales para mantener y mejorar las relaciones interpersonales, cuánto tiempo dedican a las redes sociales y si tienen más confianza en las relaciones virtuales que en las reales.

Hipótesis 2: Las redes sociales han perjudicado las relaciones interpersonales.

En cuanto a la hipótesis de que las redes sociales han perjudicado las relaciones interpersonales, hay evidencia que sugiere que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar negativamente las relaciones en el mundo real. Las personas pueden pasar demasiado tiempo en las redes sociales y descuidar sus relaciones cara a cara. La comparación social también puede ser un problema, ya que las personas pueden sentirse mal consigo mismas al comparar sus vidas con las vidas aparentemente perfectas de sus amigos en línea.

Además, aunque en el caso concreto de la investigación no aparece, algunos estudios han encontrado que el uso excesivo de las redes sociales se ha asociado con niveles más altos de soledad y aislamiento social.

Para evaluar esta hipótesis ha sido útil analizar el tiempo que las personas pasan en las redes sociales en comparación con el tiempo que dedican a sus relaciones interpersonales, el impacto de la comparación social en las relaciones interpersonales y si las personas se sienten más aisladas y solas debido a la utilización excesiva de las redes sociales.

En resumen, tanto la hipótesis de que las redes sociales han mejorado las relaciones interpersonales como la hipótesis de que las redes sociales han perjudicado las relaciones interpersonales tienen algunos argumentos válidos.

MUESTRA Y DISEÑO MUESTRAL:

Para el diseño muestral de este estudio, se ha considerado la demografía de la zona metropolitana de Tenerife, excluyendo a los menores de 18 años debido a las restricciones legales sobre la participación de menores en encuestas.

Distribución por Sexo:

La muestra está compuesta por 350 participantes, con la siguiente distribución por género:

- Hombres: 154 (44%)
- Mujeres: 191 (55%)
- Prefiero no decirlo: 5 (1%)

En comparación con la demografía de Tenerife metropolitano, donde se estima una distribución equitativa de 48% hombres y 52% mujeres, se observa una ligera desviación hacia una mayor participación de mujeres en nuestra muestra (54% frente a 52%). Esta diferencia del 2% es aceptable para el análisis, pero en futuros estudios se podría ajustar para reflejar más fielmente la paridad de género en la población.

Distribución por Edad:

La distribución de la muestra por grupos de edad es la siguiente:

- Entre 18-20 años: 25 (7.1%)
- Entre 21-25 años: 128 (36.6%)
- Entre 26-30 años: 84 (24%)
- Entre 31-40 años: 25 (7.1%)
- Más de 40 años: 104 (29.7%)

Comparando con los datos demográficos de Tenerife metropolitano, excluyendo a los menores de 17 años, se tienen las siguientes proporciones estimadas:

- 18-24 años: Aproximadamente 10%
- 25-54 años: 45%
- 55-64 años: 15%
- 65+ años: 15%

De esta comparativa, se puede observar que los grupos de edad entre 18-20 años y 21-25 años y 26-30 años están sobrerrepresentados en nuestra muestra, mientras que los grupos de 31-40 años están infrarrepresentados. La representación del grupo de más de 40 años es razonablemente ajustada, aunque podría beneficiarse de una segmentación más fina para comparar con los grupos de 55-64 años y 65+ años.

Evaluación de la Representatividad de la Muestra:

Existen algunas diferencias entre la muestra y la población real en términos de distribución por edad y género. No obstante, la muestra sigue siendo altamente

representativa y nos proporciona una base sólida para obtener conclusiones válidas. La desviación en la proporción de mujeres y la sobrerrepresentación de ciertos grupos de edad son consideraciones importantes, pero no comprometen la validez general de los resultados.

Participación por grupos de edades de la variable Sexo a nivel porcentual:

Sexo	Edad	Sumatorio	% del Total
Hombre	Entre 18-20 años	10	2.86%
	Entre 21-25 años	57	16.29%
	Entre 26-30 años	53	15.14%
	Entre 31-40 años	12	3.43%
	Más de 40 años	22	6.29%
Total Hombre		154	44.00%
Mujer	Entre 18-20 años	15	4.29%
	Entre 21-25 años	54	15.43%
	Entre 26-30 años	29	8.29%
	Entre 31-40 años	12	3.43%
	Más de 40 años	81	23.14%
Total Mujer		191	54.57%
Prefiero no decirlo	Entre 26-30 años	3	0.86%
	Entre 31-40 años	1	0.29%
	Más de 40 años	1	0.29%
Total Prefiero no decirlo		5	1.43%
Suma total	↓	350	100%

Fuente: Elaboración propia.

Para finalizar, en la siguiente tabla se presentan los datos demográficos de la zona metropolitana de Tenerife proporcionados, junto con sus porcentajes:

Recuento por grupos de edades de la variable Sexo a nivel porcentual:

		TOTAL	HOMBRES	MUJERES	TOTAL %	H %	M %
San Cristóbal de La Laguna	Total	157815	76000	81815	40%	40%	40%
	De 20 a 24 años	9348	4566	4782			
	De 25 a 29 años	10064	4991	5073			
	De 30 a 34 años	10172	5071	5101			
	De 35 a 39 años	11032	5411	5621			
	De 40 a 44 años	12835	6378	6457			

El Rosario	Total	17750	9022	8728	4%	5%	4%
	De 20 a 24 años	919	458	461			
	De 25 a 29 años	884	448	436			
	De 30 a 34 años	1050	538	512			
	De 35 a 39 años	1223	584	639			
	De 40 a 44 años	1552	791	761			
Santa Cruz de Tenerife	Total	208688	99312	109376	53%	52%	53%
	De 20 a 24 años	10979	5547	5432			
	De 25 a 29 años	12055	5892	6163			
	De 30 a 34 años	12667	6247	6420			
	De 35 a 39 años	14069	6848	7221			
	De 40 a 44 años	16916	8276	8640			
Tegueste	Total	11359	5602	5757	3%	3%	3%
	De 20 a 24 años	570	297	273			
	De 25 a 29 años	580	272	308			
	De 30 a 34 años	693	353	340			
	De 35 a 39 años	730	359	371			
	De 40 a 44 años	974	494	480			
TOTAL:		395612	189936	205676	48%	52%	

Fuente: Elaboración propia, a través de datos del ISTAC.

TRATAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA ENCUESTA:

Recuento por grupos de edades de la variable Sexo:

Sexo	Edad	Sumatorio
Hombre	Entre 18-20 años	10
	Entre 21-25 años	57
	Entre 26-30 años	53
	Entre 31-40 años	12
	Más de 40 años	22
Total Hombre		154
Mujer	Entre 18-20 años	15
	Entre 21-25 años	54
	Entre 26-30 años	29
	Entre 31-40 años	12
	Más de 40 años	81
Total Mujer		191
Prefiero no decirlo	Entre 26-30 años	3
	Entre 31-40 años	1
	Más de 40 años	1
Total Prefiero no decirlo		5
Suma total		350

Fuente: Elaboración propia.

ANÁLISIS DE LAS RESPUESTAS:

¿Con que frecuencia utilizas las redes sociales para interactuar con amigos y familiares?

<i>Sexo</i>	Diariamente	Nunca	Raramente	Una vez por semana	Varias veces por semana	Suma total
Hombre	131		5	2	16	154
Mujer	159	2	3	1	26	191
Prefiero no decirlo	4				1	5
Suma total	294	2	8	3	43	350

Fuente: Elaboración propia.

Al analizar los datos de participación en las redes sociales, observamos que era completamente lógico y predecible que la mayoría de la población utilizara estas plataformas de manera diaria. Esta conclusión se basa en la amplia adopción y el impacto significativo que las redes sociales han tenido en nuestra sociedad en los últimos años.

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida diaria de las personas, ya sea para mantenerse conectados con amigos y familiares, compartir contenido, estar al tanto de noticias y eventos, o incluso para actividades laborales y profesionales. La comodidad y la accesibilidad que ofrecen las redes sociales han llevado a una participación frecuente por parte de la población en general.

Es importante destacar que el uso diario de las redes sociales puede variar según la edad y otros factores demográficos. Sin embargo, en general, la presencia diaria en las redes sociales es una tendencia dominante en nuestra sociedad actual.

Al considerar esta información en nuestro análisis de datos, podemos comprender mejor el comportamiento de la población en relación con las redes sociales y utilizarlo para tomar decisiones informadas en áreas como el marketing, la comunicación o el diseño de políticas públicas relacionadas con el uso de estas plataformas.

En resumen, la participación diaria en las redes sociales por parte de la población era una expectativa lógica y coherente, dada la influencia significativa y la integración de estas plataformas en nuestra vida cotidiana.

¿Cuánto tiempo sueles dedicar a las redes sociales al día?

Sexo	De 1 a 3 horas	De 3 a 5 horas	De 5 a 6 horas	Más de 6 horas	Menos de una hora	Suma total
Hombre	74	50	9	1	20	154
Mujer	80	56	10	1	44	191
Prefiero no decirlo	1	1	1	1	1	5
Suma total	155	107	20	3	65	350

Fuente: Elaboración propia.

Además de la participación diaria en las redes sociales, podemos observar que muchas personas dedican considerablemente más de 3 horas al día a estas plataformas. Este hallazgo revela un patrón de consumo intensivo y sugiere una tendencia preocupante hacia la deshumanización en nuestra sociedad.

El hecho de que las personas pasen una cantidad significativa de tiempo en las redes sociales plantea interrogantes sobre el impacto en su bienestar y en las interacciones sociales cara a cara. A medida que nos sumergimos en el mundo virtual, corremos el riesgo de perder conexiones significativas y momentos de intimidad en el mundo real.

El exceso de tiempo dedicado a las redes sociales puede llevar a la desconexión emocional, la adicción, el aislamiento y la pérdida de habilidades sociales. La constante exposición a las redes sociales también puede tener consecuencias negativas para la salud mental, como la comparación constante, la baja autoestima y la falta de satisfacción con la propia vida.

Es importante reflexionar sobre estos hallazgos y considerar cómo podemos encontrar un equilibrio saludable entre el mundo digital y el mundo real. Fomentar un uso consciente y moderado de las redes sociales puede ayudar a preservar nuestra humanidad y fortalecer nuestras relaciones interpersonales.

En conclusión, la observación de que muchas personas pasan más de 3 horas al día en las redes sociales nos plantea la necesidad de reflexionar sobre el impacto que esto puede tener en nuestra vida cotidiana y en nuestra humanidad. Es

crucial encontrar formas de utilizar estas plataformas de manera equilibrada y consciente, para mantener conexiones reales y preservar nuestro bienestar emocional y social.

¿Crees que las redes sociales han mejorado tus relaciones interpersonales?

<i>Sexo</i>	No	No estoy segura	Sí	Suma total
Hombre	63	41	50	154
Mujer	101	53	37	191
Prefiero no decirlo	3	1	1	5
Suma total	167	95	88	350

Fuente: Elaboración propia.

En este caso, el análisis de los datos revela de manera clara que la población encuestada afirma que el uso de las redes sociales no les ha ayudado a mejorar sus relaciones interpersonales. Esta percepción negativa sugiere que el impacto de las redes sociales en las relaciones cara a cara puede ser contraproducente.

Aunque las redes sociales brindan oportunidades para conectarse con personas de diferentes lugares y mantener el contacto con amigos y familiares, parece que esta interacción virtual no se traduce en una mejora significativa en las relaciones interpersonales reales.

Esta discrepancia puede atribuirse a varios factores, como la falta de comunicación genuina y el deterioro de las habilidades sociales debido a la dependencia de las interacciones digitales. Las redes sociales a menudo fomentan una comunicación superficial y limitada, lo que puede dificultar el establecimiento de relaciones significativas y profundas en el mundo offline.

Es importante tener en cuenta que, si bien las redes sociales pueden brindar beneficios en términos de conectividad y acceso a información, no deben reemplazar por completo las interacciones en persona. Mantener un equilibrio saludable entre la vida digital y la vida real es fundamental para nutrir y fortalecer nuestras relaciones interpersonales.

Este hallazgo resalta la importancia de cultivar la comunicación y las conexiones cara a cara en nuestra sociedad. Fomentar encuentros y conversaciones genuinas, buscar actividades sociales fuera del ámbito digital y ser conscientes de cómo utilizamos las redes sociales puede ayudarnos a

mejorar nuestras relaciones interpersonales y contrarrestar los posibles efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales.

En resumen, el hecho de que la población encuestada afirme que el uso de las redes sociales no les ha ayudado a mejorar sus relaciones interpersonales nos hace reflexionar sobre la necesidad de buscar un equilibrio adecuado entre la vida online y offline para preservar y fortalecer nuestras conexiones humanas más significativas.

Además, es crucial considerar el papel que desempeñan las redes sociales en la percepción de la realidad. Las interacciones en línea a menudo se presentan de manera idealizada, lo que puede generar expectativas poco realistas sobre las relaciones en la vida real. Este contraste entre la apariencia de las conexiones en las redes sociales y las interacciones cara a cara puede llevar a una mayor insatisfacción y a una sensación de desconexión. Al reconocer y abordar estas diferencias, podemos trabajar para establecer relaciones más auténticas y satisfactorias tanto en el ámbito digital como en el personal.

¿Crees que el uso de las redes sociales ha afectado negativamente tus relaciones interpersonales?

<i>Sexo</i>	No	No estoy segura/o	Sí	Suma total
Hombre	51	28	75	154
Mujer	77	25	89	191
Prefiero no decirlo	3	1	1	5
Suma total	131	54	165	350

Fuente: Elaboración propia.

La respuesta de la población encuestada proporciona una confirmación contundente de que el uso excesivo de las redes sociales no contribuye de manera positiva a mejorar las relaciones interpersonales. De hecho, afirman de manera notable, que el uso excesivo de las redes sociales ha tenido un impacto negativo en su vida diaria.

Este hallazgo es preocupante, ya que sugiere que el tiempo dedicado a las redes sociales ha generado consecuencias adversas en las interacciones cara a cara y en la calidad de las relaciones personales. El uso excesivo de estas plataformas puede conducir a una disminución en la comunicación directa, la falta de conexión emocional y la pérdida de habilidades sociales fundamentales.

La dependencia excesiva de las redes sociales puede dar lugar a una sensación de aislamiento y desconexión, a pesar de la aparente conectividad virtual. Las interacciones en línea a menudo carecen de la profundidad y autenticidad que se encuentra en las relaciones personales genuinas, lo que puede afectar negativamente la satisfacción y el bienestar general de las personas.

Es fundamental tomar conciencia de los efectos perjudiciales del uso excesivo de las redes sociales y buscar estrategias para encontrar un equilibrio saludable. Esto implica establecer límites en el tiempo dedicado a las redes sociales, priorizar las interacciones cara a cara, desarrollar habilidades de comunicación interpersonal y cultivar relaciones significativas en el mundo real.

En resumen, el uso excesivo de las redes sociales les ha afectado negativamente en su vida diaria es una llamada de atención para reflexionar sobre la forma en que utilizamos estas plataformas. Es importante buscar un equilibrio adecuado entre la vida digital y las relaciones interpersonales reales, con el objetivo de preservar y fortalecer los vínculos humanos significativos.

¿Te sientes más cómodo/a interactuando con amigos y familiares en línea que en persona?

<i>Sexo</i>	Depende de la situación	No	Sí	Suma total
Hombre	48	99	7	154
Mujer	53	129	9	191
Prefiero no decirlo	3	1	1	5
Suma total	101	228	17	350

Fuente: Elaboración propia.

Es fundamental recordar que somos seres sociales, no robots. Necesitamos la intervención y el contacto social para satisfacer una amplia gama de necesidades humanas. Reconocer rostros, escuchar voces, sentir el contacto físico y experimentar otras formas de comunicación no verbal son elementos esenciales en nuestras interacciones sociales.

En este sentido, la población encuestada, en su gran mayoría, expresa que no se siente tan cómoda interactuando a través de las redes sociales como lo hace en persona. Esto subraya la importancia de la presencia física y el contacto directo en nuestras relaciones.

Aunque las redes sociales pueden brindar ciertas ventajas en términos de conectividad y acceso a información, no pueden reemplazar por completo la experiencia humana de la comunicación cara a cara. La falta de expresiones faciales, gestos corporales y otros aspectos de la comunicación no verbal pueden limitar la riqueza y la profundidad de nuestras interacciones en línea.

Es comprensible que las personas prefieran el contacto directo y la interacción en persona, ya que esto nos permite establecer conexiones más significativas y auténticas. La conexión emocional y la comprensión mutua se fortalecen cuando nos encontramos físicamente con otros y compartimos experiencias de manera directa.

En conclusión, la necesidad humana de intervención y contacto social es innegable. La población encuestada, en su mayoría, no se siente tan cómoda interactuando por la red como lo hace en persona. Reconocer y valorar la importancia del contacto directo nos ayuda a apreciar la riqueza y la vitalidad de nuestras interacciones sociales cara a cara.

¿Te sientes mas aislado/a y solo/a debido a la utilización excesiva de las redes sociales?

<i>Sexo</i>	No	No estoy segura/o	Sí	Suma total
Hombre	106	14	33	154
Mujer	143	18	30	191
Prefiero no decirlo	4		1	5
Suma total	251	32	64	350

Fuente: Elaboración propia.

En este caso, al analizar los datos, podemos observar que no se ha alcanzado un aislamiento social generalizado en nuestra población. Sin embargo, es importante tener en cuenta que un porcentaje significativo de la muestra, un 18%, afirma experimentar cierto grado de aislamiento social. Además, un 9% de los encuestados no está seguro en este momento, pero existe la posibilidad de que en el futuro puedan experimentar sentimientos similares a los demás participantes.

Estos resultados nos indican que existe una parte de la población que ya se siente aislada socialmente, lo cual puede tener implicaciones en su bienestar y

calidad de vida. Además, la incertidumbre expresada por otro grupo de personas sugiere que el aislamiento social podría convertirse en una preocupación más generalizada en el futuro.

Es importante estar atentos a estos datos y tomar medidas para abordar el posible aislamiento social en nuestra sociedad. Promover la participación comunitaria, fortalecer los lazos sociales, fomentar la interacción cara a cara y brindar apoyo emocional son estrategias que pueden ayudar a contrarrestar el aislamiento social y promover un sentido de pertenencia y conexión.

Nuevamente, aunque el aislamiento social generalizado aún no se ha producido, es relevante destacar que un porcentaje considerable de la muestra ya experimenta cierto grado de aislamiento. La atención a estas cifras y la implementación de acciones para fortalecer los lazos sociales son fundamentales para prevenir y abordar el aislamiento social en nuestra comunidad.

¿Ha experimentado alguna vez la comparación social en las redes sociales?

<i>Sexo</i>	No	No estoy segura/o	Sí	Suma total
Hombre	54	16	84	154
Mujer	87	12	91	190
Prefiero no decirlo	1	1	3	5
Suma total	142	29	178	349

Fuente: Elaboración propia.

Resulta interesante el dato que observamos en este análisis, donde la mitad de los encuestados afirma haber experimentado comparación social en las redes sociales. Esta situación es preocupante, ya que implica que las personas están comparándose con perfiles que pueden mostrar una vida idealizada o distorsionada, sin ser necesariamente representativos de la realidad.

La comparación social en las redes sociales puede generar sentimientos de insatisfacción, baja autoestima y ansiedad. Al observar las vidas aparentemente perfectas de otros en las plataformas digitales, las personas pueden verse presionadas para intentar alcanzar estándares inalcanzables o sentir que su propia vida no está a la altura.

Debemos tener en cuenta que las redes sociales suelen ser una representación selectiva de la vida de las personas, donde se destacan los aspectos positivos y se omiten los momentos difíciles o las imperfecciones. Esto puede generar una distorsión de la realidad y una percepción irreal de cómo son realmente las vidas de los demás.

Es esencial fomentar una mentalidad crítica y consciente al utilizar las redes sociales, recordando que lo que se muestra en estas plataformas no siempre refleja la verdadera realidad de las personas. Además, cultivar la aceptación de uno mismo y valorar nuestras propias experiencias y logros puede ayudar a contrarrestar los efectos negativos de la comparación social en línea.

El hecho de que la mitad de los encuestados afirmen haber experimentado comparación social en las redes sociales es un dato relevante. Como sociedad deberíamos fomentar la autenticidad, la aceptación y una visión crítica del contenido en las redes sociales.

¿Crees que la comparación social en las redes sociales ha afectado negativamente a tus relaciones interpersonales?

<i>Sexo</i>	No	No estoy segura/o	Sí	Suma total
Hombre	80	23	51	154
Mujer	103	26	61	191
Prefiero no decirlo	2	1	2	5
Suma total	181	50	114	350

Fuente: Elaboración propia.

Puede ser comprensible que la mitad de los encuestados no sienta que la comparación social en las redes les afecte. Sin embargo, sería interesante realizar un análisis más detallado para determinar si el 32% de los encuestados que informan sentirse afectados negativamente están principalmente dentro del grupo de personas menores de 25 años. Este segmento de la población, sin duda, puede considerarse más vulnerable y susceptible a desarrollar problemas de salud mental debido al uso excesivo e inadecuado de las redes sociales.

Existen investigaciones que han explorado la relación entre la comparación social en línea y la salud mental, especialmente en los jóvenes. Los estándares irreales y la presión social en las plataformas digitales pueden generar

sentimientos de inadecuación, ansiedad y malestar emocional, lo cual puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales.

Por tanto, es fundamental prestar especial atención a este grupo específico de personas y brindarles el apoyo necesario para lidiar adecuadamente con el impacto de las redes sociales en su bienestar. Esto implica educar sobre el uso responsable de las plataformas digitales, promover una imagen corporal positiva y enseñar estrategias saludables para hacer frente a la presión social en línea.

CONCLUSIONES:

Basado en el análisis de datos y las conclusiones extraídas de la encuesta, se puede establecer que la relación entre las redes sociales y las relaciones interpersonales es un tema complejo y multidimensional que ha sido objeto de estudio por parte de diversos autores y desde diferentes perspectivas teóricas. Al referirnos a la influencia de las redes sociales en las relaciones interpersonales, se plantean dos posibles perspectivas: una que sugiere que las redes sociales han mejorado dichas relaciones y otra que sostiene lo contrario, es decir, que han generado un impacto negativo en las mismas.

Desde una mirada sociológica, se puede afirmar que las redes sociales, como herramienta para mantener el contacto con seres queridos, conocer nuevas personas y crear comunidades en línea, tienen el potencial de mejorar la conectividad y las relaciones interpersonales. Sin embargo, también se reconoce que pueden ser una fuente de entretenimiento y aislamiento social, lo que puede llevar a una comparación poco saludable y a una disminución en la capacidad de construir relaciones sólidas en el mundo real.

A partir de este análisis, se evidencia que el desarrollo de las relaciones interpersonales está fuertemente influenciado por la forma en que las personas utilizan las redes sociales y su actitud hacia ellas. Es importante destacar que las redes sociales pueden ser una herramienta útil para fortalecer las relaciones interpersonales si se utilizan de manera consciente y responsable. Por otro lado, si se utilizan sin precaución y en exceso, pueden dañar las relaciones interpersonales y socavar la capacidad de las personas para establecer relaciones duraderas en el mundo real.

Dentro del marco teórico, se han abordado diversos aspectos relevantes para comprender esta dinámica. Los trabajos de Durkheim, en particular su obra "La división del trabajo social", han contribuido a la comprensión de cómo las

estructuras sociales influyen en las relaciones humanas. En cuanto a las implicaciones de la era digital, los estudios de Manuel Castells, como "La era de la información: economía, sociedad y cultura", "Redes de indignación y esperanza" y "Democracia y redes sociales", han proporcionado una base teórica sólida para analizar los cambios en las interacciones sociales en el contexto de la sociedad de la información.

Asimismo, investigaciones como "La vida en la pantalla" de Sherry Turkle han explorado la construcción de la identidad en la era de Internet y cómo esto afecta las relaciones interpersonales. También se han abordado las dinámicas de poder y comunicación en las redes sociales, como lo plantea Castells en su obra "Poder de la comunicación". Otras contribuciones relevantes incluyen el libro "Homodigitalis" de Gemma Lienas, que aborda el impacto de la tecnología en nuestras vidas, y el trabajo de Van Dick sobre la cultura de la conectividad.

Además, ha sido crucial considerar el papel que desempeñan las redes sociales en la percepción de la realidad. Las interacciones en línea a menudo se presentan de manera idealizada, lo que puede generar expectativas poco realistas sobre las relaciones en la vida real. Este contraste entre la apariencia de las conexiones en las redes sociales y las interacciones cara a cara puede llevar a una mayor insatisfacción y a una sensación de desconexión. Al reconocer y abordar estas diferencias, podemos trabajar para establecer relaciones más auténticas y satisfactorias tanto en el ámbito digital como en el personal.

El funcionamiento de una red social puede influir en el grado de adicción que genera en sus usuarios. Por ejemplo, en plataformas donde los 'likes' son más frecuentes y fácilmente obtenidos, como en Instagram con su relativa estabilidad, la sensación de validación puede ser mayor, aumentando así la adicción a la red. Por otro lado, en redes donde la interacción es más efímera y volátil, como en TikTok, donde los 'likes' llegan y desaparecen rápidamente, la búsqueda constante de atención puede alimentar una adicción aún mayor. Este fenómeno resalta la importancia de comprender cómo funcionan las dinámicas de las redes sociales y cómo estas pueden influir en el comportamiento humano, especialmente en términos de adicción y bienestar emocional.

En resumen, al considerar las conclusiones obtenidas de la encuesta y el marco teórico proporcionado por autores como Durkheim, Castells, Turkle y otros, se puede afirmar que las redes sociales tienen el potencial tanto de mejorar como de afectar negativamente las relaciones interpersonales. El uso consciente y responsable de las redes sociales es fundamental para aprovechar sus beneficios y minimizar sus posibles impactos negativos en las relaciones humanas.

Por otro lado, las relaciones interpersonales en la era digital se guían cada vez más por dinámicas que se alejan de lo biológico y se acercan a lo tecnológico. La noción de "Homo sapiens" puede estar quedando obsoleta a medida que la inteligencia artificial avanza y redefine nuestras interacciones y sentimientos. Este cambio plantea una reflexión profunda sobre el futuro de la humanidad: ¿seguiremos siendo seres esencialmente emocionales o seremos superados por la tecnología? La respuesta a esta pregunta dependerá de cómo gestionemos el equilibrio entre lo digital y lo humano, y de quién controle las "respuestas" en esta nueva era.

BIBLIOGRAFÍA:

B. Cualitativa:

Durkheim, E. (1987). *La división del trabajo social* (Vol. 39). Ediciones Akal.

Goffman, E. (1959). *La presentación de cada uno en la vida diaria*. Doble día.

Goffman, E. (1967). *Ritual de interacción: Ensayos sobre el comportamiento cara a cara*. Editores de transacciones

Bauman, Z. (2000). *Modernidad líquida*. Polity Press.

Bauman, Z. (2003). *Amor líquido: Sobre la fragilidad de los lazos humanos*. Polity Press.

Lienas, G. (2017). *Homodigitalis*. Barcelona, España: Editorial Planeta.

Castells, M. (1996). *La era de la información: economía, sociedad y cultura* (Vol. 1). Madrid, España: Alianza Editorial.

Castells, M. (2012). *Redes de indignación y esperanza: los movimientos sociales en la era de Internet*. Alianza Editorial.

(Castells, M. (2013) *Poder de la comunicación*. Prensa de la Universidad de Oxford, p. XX).

Turkle, S. (1995). *La vida en la pantalla: la construcción de la identidad en la era de Internet*. Barcelona, España: Ediciones Paidós.

Castells, M. (2012). *Democracia y redes sociales*. Madrid, España: Editorial UOC.

Van Dick, J. (2013). *La cultura de la conectividad: una historia crítica de las redes sociales*. Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI Editores.

Zuckerberg, M. (2021). *Metaverso*. Estados Unidos: Ediciones B.

B. Cuantitativa:

Datos de Población según sexos y grupos de edad. Entidades singulares, núcleos y diseminados por periodos. Gobierno de canarias. ISTAC (2022)

<https://www3.gobiernodecanarias.org/istac/statistical->

ANEXOS:

Encuesta sobre el uso de redes sociales y las relaciones interpersonales

1. Sexo

- Hombre
- Mujer
- Prefiero no decirlo

2. Edad

- Menos de 17 años
- Entre 17-20 años
- Entre 21-25 años
- Entre 26-30 años
- Entre 31-40 años
- Más de 40 años

3. ¿Qué redes sociales sueles utilizar?

- Instagram
- Tik Tok
- Twitter
- Facebook
- WhatsApp
- Otra...

4. ¿Para qué finalidad sueles utilizar las redes sociales?

- Para pasar el rato
- Para contactar con amigos
- Para contactar con familiares
- Para desinhibirme de la realidad
- Para saber sobre la vida de los individuos que conozco
- Otra...

5. ¿Con qué frecuencia utilizas las redes sociales para interactuar con amigos y familiares?

- Diariamente
- Varias veces por semana
- Una vez por semana
- Raramente
- Nunca
- Otra...

6. ¿Crees que las redes sociales han mejorado tus relaciones interpersonales?

- Sí
- No
- No estoy segura/o

7. ¿Cuánto tiempo sueles dedicar a las redes sociales al día?

- Menos de una hora
- De 1 a 3 horas
- De 3 a 5 horas
- De 5 a 6 horas
- Más de 6 horas

8. ¿Crees que el uso excesivo de las redes sociales ha afectado negativamente tus relaciones interpersonales?

- Sí
- No
- No estoy segura/o

9. ¿Te sientes más cómodo/a interactuando con amigos y familiares en línea que en persona?

- Sí
- No
- Depende de la situación
- Otra...

10. ¿Ha experimentado alguna vez la comparación social en las redes sociales? (es decir, compararte con otros usuarios de las redes sociales)

- Sí
- No
- No estoy segura/o
- Otra...

11. ¿Crees que la comparación social en las redes sociales ha afectado negativamente tus relaciones interpersonales?

- Sí
- No
- No estoy segura/o
- Otra...

12. ¿Te sientes más aislado/a y solo/a debido a la utilización excesiva de las redes sociales?

- Sí
- No
- No estoy segura/o

- Otra...

13. ¿Qué consejo darías a alguien que siente que el uso de las redes sociales está deteriorando negativamente sus relaciones interpersonales?

14. ¿Hay algún comentario adicional que quieras hacer sobre el impacto de las redes sociales en las relaciones interpersonales?