

**Impacto de las Redes Sociales en las Emociones de los/as Adolescentes**  
**Proyecto de investigación**

Cristina de las Mercedes Rodríguez Falcón y María Alejandra Quintero Negrín

Facultad de Educación, Universidad de La Laguna  
Trabajo Fin de Grado de Pedagogía

Tutora: Alicia García Espósito

Julio 2024

## **RESUMEN**

Este proyecto tratará de investigar cómo afectan las redes sociales en los/as adolescentes, centrándonos en las consecuencias que tienen en las emociones de estos/as, con el objetivo de analizar cómo el uso de redes sociales impacta en las emociones de los/as estudiantes de secundaria.

Para que el proyecto fuera más rico se ha realizado un cuestionario a 133 adolescentes de un centro educativo de la isla de Tenerife, creando al final del mismo, un pequeño debate en cada uno de los grupos para obtener un poco más de información, lo cual se expondrá en la parte de conclusiones.

El cuestionario se ha dividido en dos partes. Por un lado, se encuentra el test psicológico TMMS-24, el cual nos permitirá comprobar si saben identificar sus propias emociones y, por otro lado, habrá preguntas que hablen del uso de las redes sociales, los límites que puedan tener, para que las utilizan y que sienten a través de ellas.

Esta investigación nos permitirá observar y comprobar el impacto que están teniendo las redes sociales actualmente en las nuevas generaciones.

## **ABSTRACT**

This project will investigate how social media affects adolescents, focusing on the consequences it has on their emotions, with the aim of analyzing how the use of social media impacts the emotions of high school students.

In order to make the project richer, a questionnaire has been made to 133 adolescents from an educational center of the island of Tenerife, creating at the end of it, a small debate in each of the groups to obtain a little more information, which will be exposed in the part of conclusions.

The questionnaire has been divided into two parts. On the one hand, there is the TMMS-24 psychological test, which will allow us to check if they know how to identify their own emotions and, on the other hand, there will be questions that talk about the use of social networks, the limits they may have, what they use them for and what they feel through them.

This research will allow us to observe and verify the impact that social networks are currently having on the new generations.

### **PALABRAS CLAVE**

Redes Sociales, emociones, uso adecuado, frustración, experiencia digital.

### **KEY WORDS**

Social networks, emotions, appropriate use, frustration, digital experience.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
MARCO TEÓRICO.....	2
1. TIPOS DE REDES SOCIALES Y SU USO. ....	2
2. LA ADOLESCENCIA.....	5
3. EFECTOS DE LAS REDES SOCIALES .....	6
4. LA NORMATIVA ANTE EL USO DE LAS REDES SOCIALES .....	10
OBJETIVOS .....	14
OBJETIVO GENERAL .....	14
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
MÉTODO .....	15
1. POBLACIÓN .....	15
2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	15
3. PROCEDIMIENTO .....	16
RESULTADOS.....	18
CONCLUSIONES .....	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día, las redes sociales son nuestro medio de comunicación, pero para utilizarlas como es debido hace falta tener un buen conocimiento de ellas y una gran responsabilidad sobre su uso.

Los/as adolescentes serán los consumidores principales y son quienes mejor se desenvuelven en este contexto. Es cierto que su utilización no es la más apropiada en la mayoría de los casos, ya que la utilizan como entretenimiento sin pensar en las consecuencias que pueden llegar a tener. Además, sin saber realmente lo que están haciendo, llegando a crear una huella digital de manera inconsciente que perjudica en sus futuros y produciéndose. A través del uso excesivo, consecuencias como la frustración, ansiedad o adicción.

Son muchos los/as profesionales de la educación que se muestran realmente preocupados de cómo ven al alumnado en cuanto a este tema y, no cabe duda, que se deben tomar medidas apropiadas para que el uso sea el adecuado y que no afecte emocionalmente.

Este proyecto se ha basado en una investigación de, en primer lugar, valorar si los adolescentes a los que nos hemos dirigido son capaces de identificar sus emociones y, en segundo lugar, ver qué uso tienen en las redes sociales y lo que puede llegar a generar en ellos/as. Antes de proceder a la práctica se ha hecho una investigación profunda con diversidad de estudios en los últimos años que hablan de las redes sociales y cómo afectan en las emociones, sacando conclusiones que no estaban muy lejos de la realidad que vemos en nuestro día a día y de lo que podríamos suponer como ciudadanas preocupadas por estas plataformas que dirigen nuestros días.

## MARCO TEÓRICO

### 1. Tipos de redes sociales y su uso.

Las redes sociales aparecen con la intención de crear un servicio donde quien acceda a este se cree un perfil público o semipúblico creando una lista de usuarios con que los que se cree o sabes que tienes alguna conexión. Desde sus inicios son un medio creado para poder conectar con diversidad de usuarios, de cualquier parte del mundo, lo cual hace que sean una herramienta comunicativa que hoy se ha convertido en esencial para nuestras vidas profesionales, sociales y personales. La forma que tenemos actualmente de comunicarnos, expresarnos, realizar investigaciones, comprender y obtener información es mediante estas plataformas. (J.J., Flores, J.J., Morán, J.J., Rodríguez, 2009)

Hoy en día son tantas las plataformas que se podrían dividir en dos tipos: horizontales y verticales, siendo las segundas más dirigidas hacia un objetivo en común y, las horizontales, dirigirse hacia una diversidad de usuarios/as que las consumen de una manera más amplia. (Rojas, 2019)

Las redes sociales horizontales son un ambiente amplio, como se mencionaba en el párrafo anterior, sin un tema en concreto y todas las que tienen esta característica se parecen entre sí. Sin embargo, las redes sociales verticales, sí que tienen una temática en concreto y, todas las que pertenecen a este grupo intercambian alguna afición y preferencias de los/as usuarios que la usan. (Rojas, 2019) Además, se consideran más especializadas que las redes sociales horizontales y, quien las crea, puede tener un control sobre los/as usuarios, como la privacidad y, con ello, la intimidad de la diversidad de perfiles que se unen, siendo estas redes las mejores para trabajar en el ámbito educativo, por ejemplo, ya que por esta razón que se expone, al estar trabajando con menores, garantizamos la privacidad. Sin embargo, en las redes sociales horizontales, te unes a redes abiertas, donde puedes mantener cualquier relación con cualquier persona que acceda a esa red, ya que la entrada y la participación que se tenga es totalmente libre y sin un objetivo. En definitiva, las redes sociales verticales se denominan más personales y las horizontales más abiertas y sociales. (L.J., Castañeda, V., González, J.L., Serrano, 2011)

Ya, desde 2009, aparecen datos elevados en cuanto a la cantidad de jóvenes entre 16 y 24 años que utilizan redes sociales o que, por lo menos, tienen un perfil activo, asumiendo que son parte de sus vidas y de su entorno, llegando a tener datos alarmantes en los que se demuestra que el 69% de los/as niños/as de entre 10 y 18 años las utilizan, cuando muchas de ellas permiten el acceso a partir de la mayoría de edad, haciendo que se creen dos tipos de redes sociales según la edad; acceso autónomo, permitiendo el acceso a mayores de 14 años y el acceso tutelado o para menores, lo cual permitirá entrar a menores de 14 años. (L.J., Castañeda, V., González, J.L., Serrano, 2011)

Por otro lado, además de dividir las redes sociales en estos aspectos, también se podrán dividir según el uso que se le quiera dar, ya que, como se ha nombrado anteriormente, hay redes sociales que se dedican a una temática en concreto u otras que son más abiertas y libres de concreción, pero se podrán clasificar según las preferencias de los/as usuarios, distinguiéndose en dos ámbitos: redes sociales profesionales y redes sociales generalistas. (L.J., Castañeda, V., González, J.L., Serrano, 2011)

Empezando por el segundo ámbito, las redes sociales generalistas, buscan la comunicación entre quien las usa, por lo que tendrá un fin de ocio o aspectos personales, ya que los datos que se ofrecerán serán más íntimos, destacando que las propias plataformas te darán la posibilidad de conectar con aquellas personas con las que tengas datos en común o con personas que conozcas, como por ejemplo Instagram, TikTok, Facebook... Por otro lado, las redes sociales profesionales tendrán las características de poner en contacto a los profesionales de un ámbito laboral o colectivo en concreto, lo cual hará que los usuarios puedan conectarse de una manera fácil, como puede ser la plataforma LinkedIn, la cual permite crear un perfil con aspectos laborales y académicos y hará que la información sea exclusiva de ese ámbito (L.J., Castañeda, V., González, J.L., Serrano, 2011)

Como se ha ido observando hay varias plataformas que servirán para una amplia carta de posibilidades. Hoy en día sabemos que las redes sociales más usadas entre los jóvenes son: TikTok, Instagram, WhatsApp, Facebook y BeReal, todas ellas plataformas horizontales.

Estas plataformas han pasado factura en, de manera especial, los/as adolescentes, influyendo en sus vidas y haciendo que las relaciones que hay con sus iguales también se vean afectadas. Además, el consumo ha llegado a ser tanto; cantidad de horas que se pasan en cualquier

plataforma; no se puede estar sin el móvil... Que hace que aparezcan cambios psicosociales que afectarán en la vida de los/as adolescentes y en los procesos que forman sus personalidades y su identificación. (Rubio, 2022)

Los/as adolescentes han nacido con las redes sociales en sus manos, llegando a ser una parte de ellos/as. Las integran en sus rutinas diarias como una herramienta fundamental, no se imaginan una vida sin ellas, llegando a no poder salir de casa sin el móvil o dentro no poder estar separado/a de este. Las utilizan para tener experiencias, conocer lo que los rodea y lo que no está a su alcance con facilidad, para comunicarse con la sociedad y con ello iniciar y/o mantener una relación, comparten sus hobbies y lo que les gusta... Al final es una etapa en la que buscas aprobación, aceptación, integración, el pertenecer a un grupo y, todo eso, te lo da, de una manera más sencilla, las redes sociales. Además, con el COVID´19, las tecnologías aparecieron para estar presentes en nuestro día de una manera continuada, convirtiéndose en una herramienta imprescindible para nuestro desarrollo. (Rubio, 2022)

En el 2020 se registraba que el 91,4% de los hogares en España pueden acceder a internet, según el Informe de Juventud de España. Además, más de la mitad de estos pasan en su día a día tres horas en internet, destacando que el grupo que más frecuenta estos datos son de entre 14 y 19 años. A causa de estos consumos extremos, sin control y sobre el manejo que se tiene del internet en la actualidad, comienzan a aparecer factores que perjudican el uso de las redes sociales como pueden ser el cyberbullying o el ciberacoso, además de las causas psicológicas como es la modificación de los procesos para crear la identidad, ya que estas plataformas forman una parte muy importante de la vida los/as adolescentes que es la vida social, como se mencionaba anteriormente, preocupados/as por la integración con sus iguales hace que las redes sociales ocupen la importancia y el tiempo que tienen en sus vidas. (Rubio, 2022)

Como se ha ido mencionando, las plataformas existen y no son visibles para ellos/as, las utilizan como una parte más en sus vidas, llegando al punto de no poder vivir sin acceder a ellas en un día, provocando con ello, como nombra Paula López y Noelia Carlos (2022) en su estudio, que afecte a la forma de vivir y de actuar, creando adicción y modificando la autoestima de estos/as, ya que se llena de comparaciones con otras personas, con vidas irreales, queriendo recibir una cantidad de “me gusta” por una foto... Los/as adolescentes no atienden a las consecuencias



del mal uso o uso excesivo de las redes sociales y si a esto se le añade que se inician cada vez con una edad más temprana, podemos decir que manejan un arma social sin apenas saber cómo funcionan y afectan, ya no sólo las redes sociales, sino las propias relaciones interpersonales y sus consecuencias. (Arén, E., 2021)

Muchos de ellos/as requieren afecto social y al costarles en la realidad las buscan a través de un “like”, lo mencionado en el párrafo anterior. Esto podría generar, entre otras cosas, una personalidad bipolar o desarrollar varias personalidades, al mostrar continuamente quién no eres. También es importante saber los peligros que tiene este mal uso y lo que podría provocar en consecuencia, siendo la huella digital, los/as jóvenes deben tener claro que lo que cuelgan y lo que comparten, permanece por mucho que se elimine, se guardan y según el ascenso social que puedan llegar a tener en un futuro se puede utilizar en su contra (Arén, E., 2021)

Por otro lado, se pueden ver envueltos en muchos delitos penales como el *ciberbullying* (humillación, amenazas, etc. entre iguales), el *sexting* (sexo-texto, al enviar imágenes íntimas y que las difundan sin consentimiento), *grooming online* (acoso y abuso sexual online, normalmente entre adulto y niño/a el cual busca ganarse su confianza y luego involucrar en actividades sexuales), *stalking* (comportamientos propios de acoso y de seguimiento), violencia de género y, también, la desinformación como las *fake news* o a difusión de mensajes (Arén, E., 2021)

## **2. La adolescencia**

La etapa en la que se quiere trabajar es la que se produce entre la niñez y la edad adulta, empezando a notarse por los cambios biológicos, psicológicos y sociales que se producen, creando consecuencias de crisis, conflictos y contradicciones continuas. Es una etapa donde se van a producir muchos cambios y donde se van a determinar decisiones importantes que afectarán a la etapa adulta. (Pineda, S., Aliño, M.)

Ya Piaget nos hablaba de estos cambios y nos indicaba como en la adolescencia aparecía el pensamiento concreto abstracto con una visión del futuro, en el que aparece la madurez. A partir de los 12 años se comienza a alcanzar el desarrollo cognitivo con este pensamiento y entre los 15 y 16 años el desarrollo moral. Estos/as, al no tener un completo desarrollo, por lo menos hasta los

25 años, harán que sea una etapa donde los impulsos emocionales de ira sean habituales. (Vicario y González-Fierro, 2014)

Como bien nombran Susana Pineda y Miriam Aliño en el Capítulo I de su libro, la adolescencia es una edad donde se producen diferentes cambios y donde se determinan decisiones que afectarán al futuro. (Pineda, S., Aliño, M.) Ya hay estudios, desde hace varios años atrás que hablan del desarrollo psicológico en la adolescencia, como el estudio de Dina Krauskopf en 1999, en el que habla de los cambios significativos en la identidad del o la adolescente y las interacciones sociales con los/as otros/as individuos, lo cual conlleva a nuevos desafíos y riesgos que interfieren en su bienestar, tanto emocional como mental. (Krauskopf, D., 1999)

Asimismo, el estudio de Lucía Rubio nos habla sobre lo que hemos mencionado, pero añade la importancia del estudio en la generación que estamos tratando en la actualidad. Estas generaciones ya vienen con las tecnologías en sus manos y, nos menciona, cómo las redes sociales serán el medio para adquirir valores, opiniones e incluso creencias. Perjudicando, también, en ese proceso que nombramos, en la interacción social, convirtiéndose, las redes sociales, en el medio para ello y donde se identificarán con personas o grupos. Siendo este punto también importante en su etapa, la importancia de pertenecer a un grupo. Estos factores, como bien se nombra en este estudio, te los dará las redes sociales, tienen la facilidad para mostrarse como quieren e interactuar con quien quieran, conectando con personas de cualquier parte del mundo, pero que comparta sus mismos gustos y, perteneciendo así, a un grupo donde poder expresarse con libertad. (Rubio, 2022)

### **3. Efectos de las redes sociales**

Las redes sociales han sido un avance significativo para la sociedad, generando tanto ventajas como desventajas, que la propia población es capaz de identificar sin la necesidad de buscar estudios científicos.

Empezando por las ventajas, algunas de las que ellas exponen hacen referencia a esto último. Son un medio de comunicación que nos hace estar conectados con cualquier persona y en cualquier parte del mundo, por lo que no llegas a sentir soledad y te sientes conectado a lo que te rodea continuamente. Además, esta comunicación es instantánea, por lo que tenemos bastante facilidad para ello y podemos acceder a la información que queramos de forma rápida y, en su

mayoría, eficaz. Esto nos permitirá, también, tener conocimientos sobre otras culturas y personas, ampliando nuestros aprendizajes y pudiéndose trasladar sin la necesidad de viajar al momento, ya que las plataformas a las que tenemos acceso tienen toda esa información. Mediante vídeos, artículos, fotos, gente contando la experiencia, y gente hablando sobre las cosas que necesitas saber de un país, etc. Y estas plataformas también nos permitirán ampliar nuestra búsqueda para conseguir empleo con mayor facilidad. Son varias las que se dedican a colgar ofertas de trabajo sabiendo que son capaces de llegar a grandes cantidades de perfiles y que podrán beneficiarse de ello, tanto las empresas como los futuros empleados o entrevistados.

Por otro lado, actuarán como entretenimiento, ya que, al tener la facilidad de buscar y elegir que ver, se hará más ameno el estar delante de una pantalla mirando lo que quieras en cualquier momento del día sin la necesidad de esperar a un día en concreto como pasaba antes con las televisiones y alguno de sus programas.

Esto, al igual que las ventajas anteriores, juega un doble filo. Aunque son aspectos positivos, también tienen sus desventajas y problemas, especialmente en aquellos/as que no tienen control sobre el consumo. Hoy en día, sabemos que hay adultos, pero especialmente adolescentes, que padecen de esta, se le podría denominar, adicción. Como bien expone este Trabajo de Fin de Grado, están enfocadas a enganchar con el contenido que ofrecen, generando con ello, como se ha dicho anteriormente, adicción en los/as jóvenes. Esto hará que puedan desarrollar comportamientos obsesivos causados por el placer que genera este entretenimiento y que nada nos vaya a ser suficiente en la vida real. Además, la despersonalización que nos produce cambia nuestro comportamiento. Un ejemplo de esto es coger el móvil para escribirle a alguien que tenemos a nuestro lado.

Estas consecuencias lo que al final van causando, además de la dependencia, es ansiedad, ya que las redes sociales hacen que no se lleve a cabo una comunicación real, además del acceso a la información provocando, en la vida real, querer tener una respuesta rápida y creando el malestar por no recibirla, como pasa con los móviles, ordenadores, etc. y su facilidad para buscar y encontrar lo que quieres en el momento, generando con ello sentimientos negativos. Además, también podrán causar pérdida de autoestima, a raíz de las comparaciones de las vidas que ven en

las redes sociales, las vidas que no son reales, queriendo que eso sea así y, asimismo, produciendo también, la frustración.

Actualmente, en las redes sociales, se sigue a aquellas personas que llamamos “Influencer” ya que generan contenido constante y colaboran con marcas, subiendo vidas perfectas, viajes soñados y que hacen que se desee repetir sus conductas, creando una sobreexposición, es decir, exponer tu vida continuamente, compitiendo en las publicaciones; quien tiene más me gusta, quien genera más reacciones o comentarios... Buscando una aprobación continua. Lo que generará esta sobreexposición es que, posiblemente, te enfrentes a cyberbullying, grooming o sexting, creando con ello consecuencias mayores.

*Arén Vidal, en 2021*, comenta de lo que provoca un mal uso de las redes sociales dividiéndolo en una serie de puntos:

1. “Daños en la reputación online”: Cuando metes información en las redes sociales, aunque lo elimines, no se va a borrar definitivamente. Como nombra la autora, en nuestras vidas reales puedes incluso hasta mudarte, pero en la digital alguien puede haberte hecho una foto, un vídeo, etc. y compartirlo años más tarde. O incluso se podrían dar chantajes hacia tu persona, cuando hablas con un/a desconocido/a y te pasas fotos puede jugar o no a tu favor.
2. “Huella digital”: Esto va un poco de la mano con lo anterior. Como bien decíamos, cuando subes algo a las redes queda de por vida, por mucho que tu creas que ya no está, se han visto casos donde se puede llegar a perder hasta un trabajo por algo que colgaste hace tiempo y por lo que no reflexionaste, al final deja huella y termina perjudicando en tu futuro. Es aquí donde se debería de plantear, cada persona que utiliza redes sociales, sus funcionamientos y que accedes a hacer.
3. “Adicción”: Como bien se sabe la adicción se produce cuando hay un factor que de gustar y no poder parar por esa dopamina que genera nuestro cerebro (más adelante se especificará en profundidad este punto), por lo que las redes no son menos y simplemente el hecho de conseguir lo que te gusta, generar contenido que, al final, compartes tus intimidades, que la gente te siga y les guste ese contenido que estás generando... Crea adicción.

4. “*Cyberbullying*”: Es cuando se producen actos intencionados donde, entre iguales, se insultan, amenazan, etc. a través de un aparato electrónico y en una plataforma digital.
5. “*Sexting*”: Esta palabra viene de “*sex*” (sexo) y “*texting*” (texto) y, como bien indica, es cuando se enviarán fotos o vídeos sexuales a través de las redes, normalmente entre jóvenes y adultos. Pero, aunque haya gente que lo haga con consentimiento, lo que produce esta práctica es la divulgación de las imágenes o vídeos.
6. “*Grooming*”: Cuando se produce un acoso o abuso sexual digital, habitualmente es producido por un adulto hacia un niño/a, el cual tratará es de ponerse en contacto con la persona, conseguir su confianza y luego se producirá el acto sexual. Lo más seguro es que la víctima vaya alejándose poco a poco de su círculo de confianza.
7. “*Stalking*”: Es una forma de acoso, la cual se produce mediante cualquier medio de comunicación, persiguiendo a la víctima, etc.
8. “Violencia de género en redes”: Va de la mano del anterior, es cuando se produce un acoso hacia la mujer, ya sea por una discriminación, una desigualdad o el poder del hombre ante la mujer. Básicamente va a ser un problema cuando la mujer vea que su libertad se está cortando.
9. “Desinformación”: Cuando no contrastamos la información o nos fiamos de todo lo que nos envían, al final se produce desinformación y es donde se crean los bulos y, es importante, saber contrastar y buscar todo aquello que nos envían antes de volver a enviar o divulgar la información, sabiendo que puede ser falsa.

Además de esto, se destacan las interacciones que juegan un papel fundamental en estas plataformas, construyendo tanto una identidad individual como grupal. Sin embargo, existen niños/as que no diferencian el mundo real del virtual, naciendo de esto un debate entre el yo real y el yo virtual, desafiando entre lo físico y lo digital.

En la actualidad, los/as adolescentes valoran la opinión de los demás a través de las pantallas, como se ha nombrado anteriormente, algunos/as de los/as jóvenes evitan exponerse demasiado y prefieren mostrar una vida idealizada de sí mismos, pero las investigaciones muestran

que este proceso de socialización es importante. Aunque sea un proceso de socialización, donde utilizando activamente las redes sociales, te permite conocer a muchísimas nuevas personas, sabiendo que algunos/as de ellos/as no son conscientes de los cambios en su autoestima, al sentir la necesidad de sentirse integrados/as virtualmente.

#### **4. La normativa ante el uso de las redes sociales**

Tras todo lo expuesto en los puntos anteriores vemos la necesidad de buscar que hace el Gobierno y la educación ante estos problemas que van en aumento y que cada vez se ven y se dan con más facilidad.

El 30 de enero de este mismo año, 2024, se establece, por parte del Gobierno de Canarias, la limitación del uso de los móviles en los centros educativos públicos no universitarios.

Con esto se intenta buscar medidas para proteger al alumnado de posibles distracciones que podrían estar afectando a su rendimiento escolar, además de promover el respeto hacia el resto dentro del aula. La resolución, publicada por la Consejería de Educación, afectará a los niveles educativos de infantil, educación obligatoria y formación profesional básica, como en la jornada escolar, es decir, incluyendo los descansos, actividades extraescolares, etc. Además de incluir acciones de formación y responsabilidad sobre el uso seguro de las redes sociales hacia toda la comunidad educativa. Esta decisión se tomó tras un debate donde aseguran que el alumnado solo necesita dispositivos que proporcionan los centros para las tareas que requieran su uso.

Asimismo, en esta misma, se nombra el aumento del consumo digital existente en los últimos años, cada vez en edades más tempranas, edades donde empieza un gran riesgo, no solo por ser niños/as sensibles a causa del momento evolutivo y neurodesarrollo que se encuentran, sino también a posibles problemas de salud mental, ansiedad, depresión, violencia, modas que promueven valores negativos a esos niños/as. Destacando que, en los centros, se seguirá promoviendo el uso de las TIC, fomentando su confianza y seguridad en el uso.

La Ley Orgánica 3/2020, establece la protección de datos de los/as estudiantes y la seguridad digital en las escuelas. Autorizando a los centros educativos a tener y manejar datos de los/as estudiantes y sus familias, sabiendo que son datos confidenciales y, cuando el profesorado, utiliza dispositivos personales, como tabletas o móviles, asegurarse de que se cumpla con la

política de privacidad establecida por el centro educativo o la administración, respetando las normativas de protección de datos.

El avance que han tenido las TIC ha hecho que con cualquier móvil puedas hacer fotos o incluso grabar al momento, por lo que se destaca la importancia de imponer políticas de privacidad, tanto para el personal de los centros educativos, como para los/as propios estudiantes. Los centros educativos deben obtener el consentimiento de los/as tutores de dicho alumnado antes de publicar datos en redes sociales, en el caso de que las tengan, además de ir informando sobre qué datos se irán compartiendo y con qué propósito. Es crucial enseñar también al alumnado para que valore tanto su propia privacidad como la de sus compañeros/as, evitando sacar fotos o compartirlas de las demás personas y, así, prevenir situaciones de *ciberacoso*, *grooming*, *sexting* o violencia de género. («Protocolo Sobre el Uso de las TIC, Protección de Datos y Gestión de las Redes Sociales», s. f.)

El uso de los móviles y el directo acceso a las redes sociales, se han convertido en parte de la vida diaria de estos jóvenes. Este problema no solo enfrenta desafíos en la educación, sino también influyen de otra manera a la salud mental y el bienestar emocional de los mismos estudiantes.

Las redes sociales afectan a la forma de vivir y de actuar, crean adicción y afectan a la autoestima. Esto se ha comprobado mediante varios estudios, destacando, en primer lugar, que en el 2022 se realizó una investigación a 170 personas de Tenerife, las cuales fueron divididas en dos generaciones para las conclusiones: La Generación Z (nacidos entre 1994 y el 2010) y los Millennials (1981 al 1993), destacando que la Generación Z es la que ha vivido con las tecnologías y las redes sociales desde que nacen, en especial lo más cercanos al 2010. (Carlos y López, 2022)

En este estudio se demuestra cómo las personas que son investigadas y pertenecientes a la generación nacida con las tecnologías a su alcance, presenta una autoestima baja debido a las redes sociales y la importancia que se le da a como se ven cuando publican una foto, vídeo... y los “likes” que reciben. Además, el uso que realizan es considerado una adicción, ya que hay datos que muestran cómo pueden pasarse entre 2 horas y 5 horas conectados/as en las redes mediante un móvil, el 92,4%. Además de usar redes sociales de preferencia como son el 61,6% en TikTok y el 60,7% en Instagram. Aplicaciones donde continuamente interactúas con lo que te interesa, donde

puedes publicar contenido y esperar a los “me gustas” o comentarios, donde estar viendo vídeos de apenas un minuto por entretenimiento, consumiendo mucha información, pasando horas y horas sin darte cuenta. (Ramos, 2022)

En las investigaciones se concluye que son muchos/as los que experimentan sentimientos de inquietud y aburrimiento cuando no están disponibles o no se pueden conectar, mientras que identifican la toxicidad, el ciberacoso y la adicción como aspectos negativos de su uso. Esto subraya la complejidad del impacto de las redes sociales en el bienestar de la adolescencia. (Ramos, 2022)

Pero, ahora bien, ¿qué produce esa adicción, que puedas pasar tantas horas pasando vídeos o estando pendiente de los comentarios que recibes en una publicación? Hay un neurotransmisor que actúa como mensajero entre las células nerviosas del cerebro, incluyendo la regulación de diversas funciones, como el humor, la motivación, el control de la conducta motora, el procesamiento del placer y la recompensa, así como la regulación de la memoria, denominado “dopamina”. Esta se asocia con experiencias gratificantes como, por ejemplo, experimentar emociones positivas. Implicándose en el sistema de recompensa del cerebro, lo que significa que desempeña un papel importante en el refuerzo del comportamiento y en la formación de hábitos. (BBC News Mundo, 2022)

La psicóloga Marian Rojas desvela en uno de sus vídeos subidos a su canal de YouTube llamado “La verdad oculta detrás de TikTok”, que esta aplicación ha sido creada para generar dopamina en exceso, o lo que es lo mismo, no dar descanso al cerebro y hacerle adicto al estímulo directo y continuo que sufre cuando vemos vídeos en esta aplicación. Hoy en día no sería la única que provoca esto, ya que son en su mayoría tienen esta clase de vídeos.

Esto que comenta va a generar la modificación del sistema de recompensa, que es aquel encargado de mediar la sensación de placer en el organismo y que se consigue siguiendo una rutina con esfuerzo y adoptando hábitos ajenos a los que tenía el sujeto, justo lo que se produce al estar visualizando clips de temas que nos gustan o nos atraen. El sólo hecho de permitir al cerebro acceder a la dopamina tan asiduamente deriva en frustración agravada por no saber gestionarla, lo que genera ansiedad y depresión, pues el sujeto no está aprendiendo a gestionar la frustración que supone el placer que nos genera, que lo único que hace es apoyar y fortalecer todo ese proceso. El



entretenimiento, el placer que pide el cerebro al cabo del día lo encuentras en esta clase de contenido, perdiendo el interés por todo aquello que significa esforzarte o perder tu tiempo, lo que puede llegar a distorsionar de gravedad la realidad de aquellos/as usuarios/as que abusen de esta aplicación. (Rojas, 2023)

Las personas nacidas a partir del siglo XXI se encuentran inmersos en una era digital desde su nacimiento, rodeados por redes sociales y tecnología avanzada. Esto representa una realidad muy diferente a las generaciones anteriores. En este contexto, es de suma importancia que estos jóvenes desarrollen habilidades y competencias digitales apropiadas. Deben aprender a manejar y navegar por estas plataformas de manera segura y efectiva, para evitar cualquier perjuicio que pueda surgir de su uso indebido. La educación digital es, por lo tanto, una necesidad vital en la sociedad actual para garantizar el bienestar de estos individuos en el mundo digital en el que vivimos. (Romero, 2021)

## **OBJETIVOS**

Es necesario comprender el impacto de las redes sociales en la vida de los/as adolescentes, tanto positiva como negativamente y para ello es de gran relevancia marcar los objetivos que seguirá la investigación.

### **Objetivo general**

- Analizar cómo el uso de redes sociales impacta en las emociones de los/as estudiantes de secundaria.

### **Objetivos específicos**

- Identificar los factores que influyen en las emociones como la frecuencia de uso, el tipo de contenido consumido y las interacciones en línea.
- Comprender cómo el uso de las redes sociales afecta tanto positiva como negativamente a las emociones de los/as adolescentes en el entorno escolar.
- Promover un uso saludable de las redes sociales y fomentar el bienestar emocional de los/as estudiantes de secundaria.

## MÉTODO

### 1. Población

La población que hemos estudiado han sido adolescentes de la isla de Tenerife, de un colegio concertado de la zona de San Cristóbal de La Laguna. En este caso se ha podido recoger una muestra de 133 respuestas entre los cursos de Educación Secundaria Obligatoria de primero a cuarto, teniendo la ventaja de que el centro es de línea dos, por lo que el número de muestra ha sido elevado gracias a esto.

Cabe destacar que, al tratarse de un colegio concertado, la población a la que nos hemos dirigido es de un nivel socioeconómico medio-alto y contábamos con que todos/as pudieran tener un teléfono móvil o un dispositivo con acceso a Internet.

### 2. Técnicas e instrumentos

El objetivo principal de este proyecto ha sido analizar cómo el uso de las redes sociales impacta en las emociones y para llevar a cabo este análisis se ha diseñado una investigación de enfoque cuantitativo a través de un cuestionario elaborado para los/as estudiantes de secundaria, con el que se ha podido recopilar datos de manera sistemática y ordenada en consonancia con los objetivos del TFG. A su vez, se ha podido tener una mesa redonda, donde se han establecido algunas opiniones y conclusiones sobre las preguntas planteadas. Además, el profesorado del centro también ha querido involucrarse en estos momentos y han dado sus perspectivas, las cuales serán expuestas en conclusiones junto a las opiniones del alumnado.

El instrumento se ha realizado digitalmente, a través de la plataforma “Formularios” de Google, dividido en tres partes:

La primera parte se ha compuesto de una presentación del porqué del cuestionario y de qué trataba este, continuando con dos preguntas referidas a la edad y al género.

La segunda, trata de exponer 24 preguntas basadas en el test psicológico TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale), el cual trata de recoger información sobre los estados emocionales de la población a la que va dirigido, dividido en tres ítems: la atención (atender a los sentimientos), la claridad (comprender los estados emocionales) y la reparación (regular los estados emocionales).

En este caso las respuestas iban de cómo se sentía cada uno respecto a las preguntas que se establecen, siendo 1 “nada de acuerdo”, 2 “algo de acuerdo”, 3 “bastante de acuerdo”, 4 “muy de acuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo”.

La tercera y última, se establecen 22 preguntas basadas en las redes sociales y que sienten o saben de ellas, algunas con múltiples respuestas y otras con respuestas sencillas de “sí” o “no”.

Tras estas tres partes, las cuales hacen un total de 47 preguntas, se cumple con la información que se necesita recopilar para lograr la identificación de los factores que influyen en estas emociones, como la frecuencia de uso, el tipo de contenido consumido y las interacciones en línea y, además, comprender cómo el uso de las redes sociales afecta tanto positiva como negativamente a las emociones de los/as adolescentes en el entorno escolar.

### **3. Procedimiento**

Como se expone en el punto anterior, se ha podido realizar un cuestionario internamente a través del proceso de prácticas que se ha tenido en el centro educativo.

Para ello se han establecido las dos últimas semanas, cuando ya se conocía a los cursos y al alumnado, dividiendo las sesiones, de treinta minutos cada una, por cursos, es decir, una de las semanas de primero a cuarto “a” y la otra de primero a cuarto “b”.

El cuestionario se hace en diez minutos, pero los minutos restantes de la sesión se han dedicado a tener una conversación que ha permitido recoger datos para las conclusiones, donde se ha expuesto diversidad de opiniones y experiencias.

La institución ha trabajado previamente las redes sociales con este alumnado durante las clases de “Emocrea” por lo que los/as adolescentes eran conocedores de que son y las influencias que hay a través de ellas y, como la propia institución muestra preocupación sobre este tema, no ha habido inconveniente para hablar y pasar el cuestionario en las horas que se permitieron.

En este apartado también es necesario nombrar el procedimiento que se ha realizado con el test psicológico TMMS-24, para el que ha sido necesario evaluar según lo indica.

Esta evaluación se ha basado en crear una hoja de cálculo dividida según ítem y género, es decir, sección masculina del ítem 1 al 8, del 9 al 16 y del 17 al 24 y lo mismo con el género femenino.

Una vez hecho este paso se procede a sumar las respuestas de cada persona, terminando con una valoración total donde se saca la media de cuál es el resultado más elevado y, con ello, pudiendo hacer la evaluación y valoración según la media que indica el propio test por ítem.

## RESULTADOS

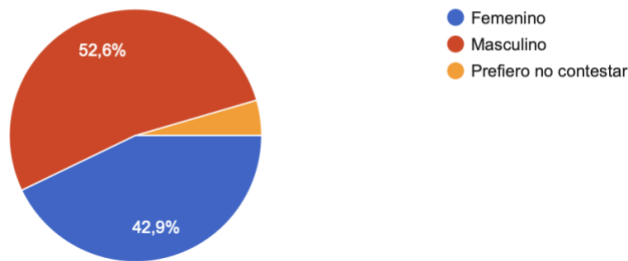
En este apartado se podrá observar los resultados del cuestionario descrito previamente y que nos permitirá comprobar el logro de nuestros objetivos a través de gráficas y una breve descripción de cada una de ellas.

En la primera sección (ver Figura 1 y 2) se observa la población, de forma más concreta, a la que nos dirigimos, siendo un 52,6% de adolescentes masculinos y un 42,9% de adolescentes femeninas y correspondientes, en su mayoría a 15 años (el 27,1%) y a 14 (23,3%).

**Figura 1**

GÉNERO

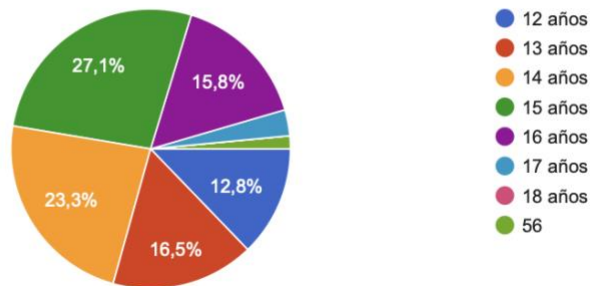
133 respuestas



**Figura 2**

EDAD

133 respuestas



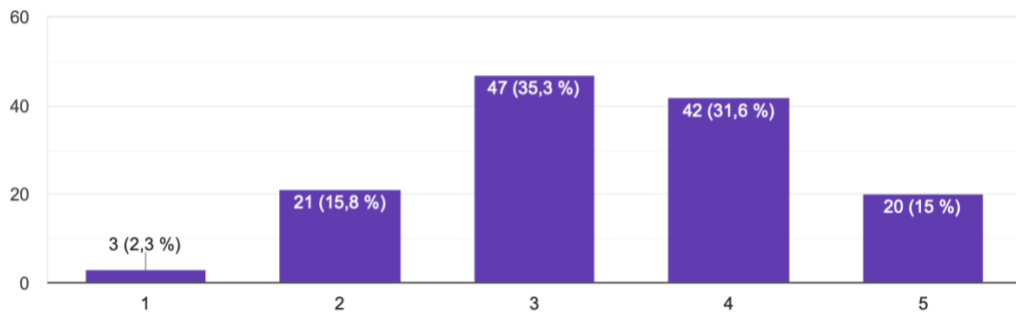
Para la segunda sección, en la que se establece el test psicológico TMMS-24 se dividirá las preguntas según ítem.

En primer lugar, se encuentran las figuras de la 3 a la 10, correspondientes a las preguntas de la 1 a la 8, las cuales suman una media, en el género masculino, de 19 y 29 puntos en su mayoría, por lo que, según el test TMMS-24, al existir un empate de puntuaciones se interpreta como que una mitad deberá de mejorar su atención y, la otra mitad, tiene una adecuada atención.

Sin embargo, en el género femenino, hay una media de 25, indicando que las adolescentes que han respondido al cuestionario presentan una adecuada atención.

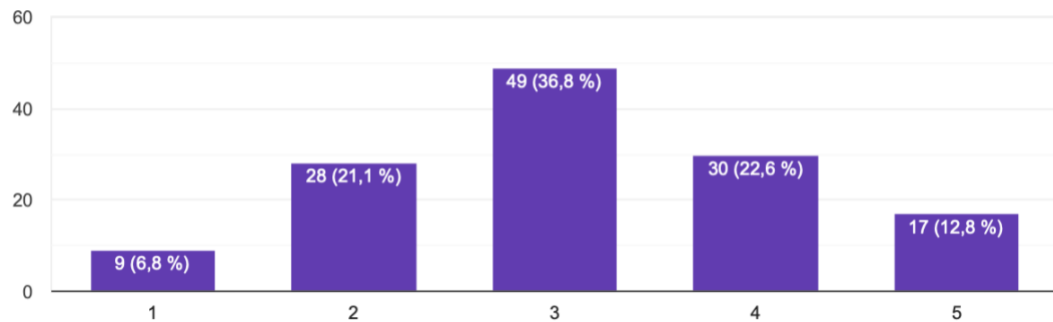
### Figura 3

*Pregunta 1: Presto Mucha Atención a los Sentimientos*



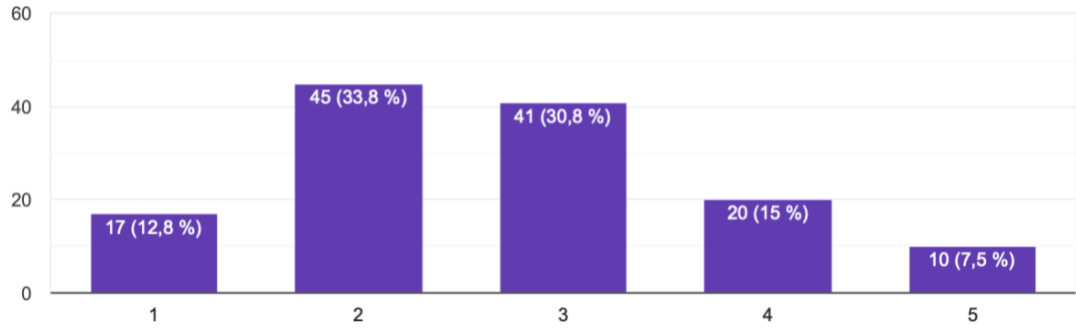
### Figura 4

*Pregunta 2: Normalmente me Preocupo Mucho por lo que Siento*



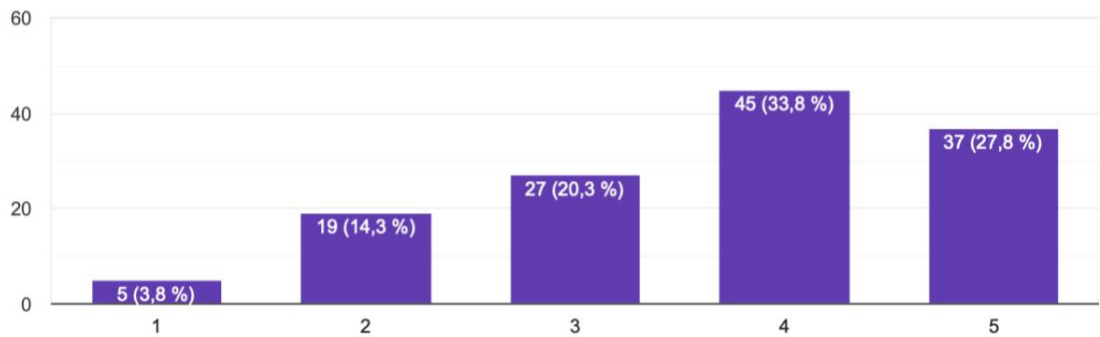
**Figura 5**

*Pregunta 3: Normalmente Dedico Tiempo a Pensar en mis Emociones*



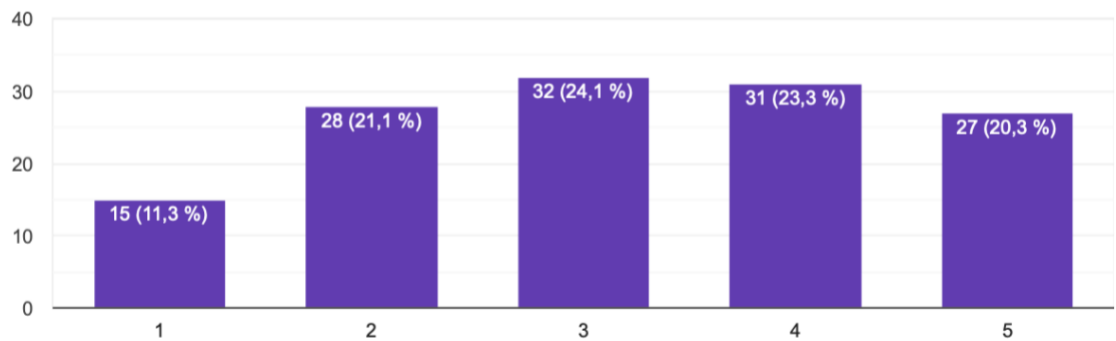
**Figura 6**

*Pregunta 4: Pienso que Merece la Pena Prestar Atención a mis Emociones y Estados de Ánimo*



**Figura 7**

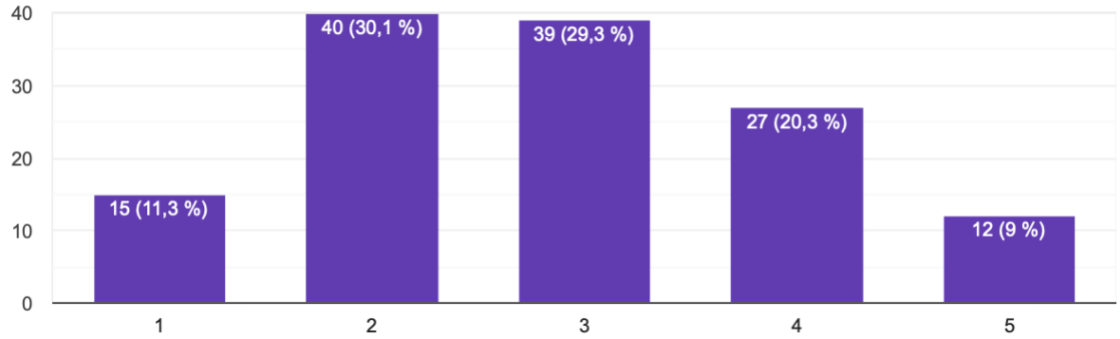
*Pregunta 5: Dejo que mis Sentimientos Afecten a mis Pensamientos*





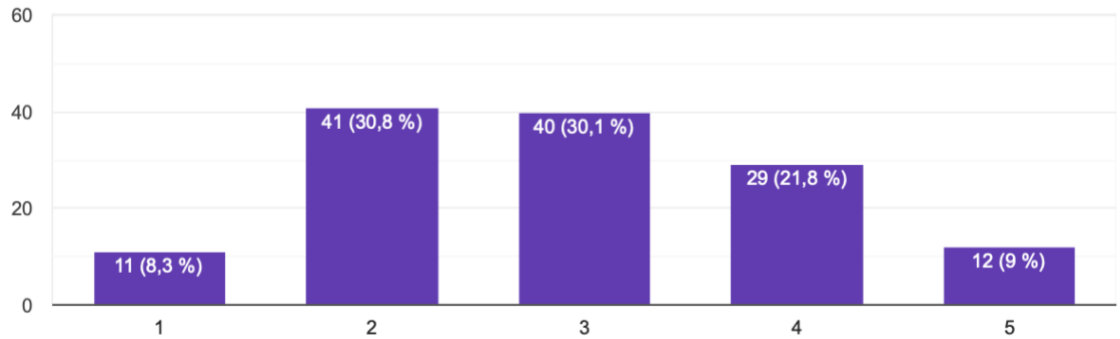
### Figura 8

*Pregunta 6: Pienso en mi Estado de Ánimo Constantemente*



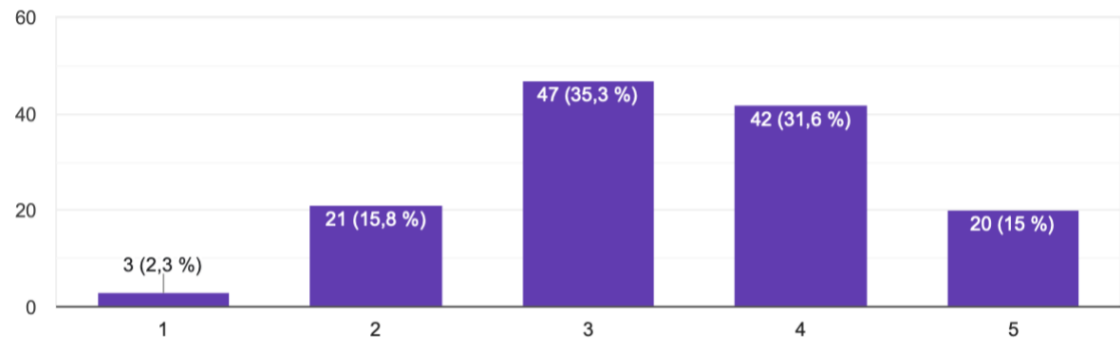
### Figura 9

*Pregunta 7: A menudo Pienso en mis Sentimientos*



### Figura 10

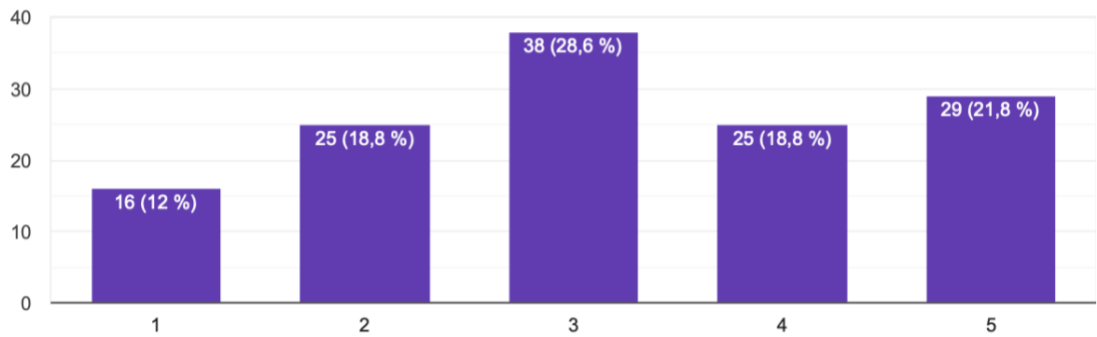
*Pregunta 8: Presto Mucha Atención a Cómo me Siento*



El segundo ítem, la claridad, se refleja en las Figuras 11 hasta la 18, equivalentes a las preguntas de la pregunta 9 a la 16, las cuales indican que los/as adolescentes deben mejorar su comprensión, ya que la media ha dado un total de 24 puntos y, al igual que el primer ítem, el género femenino, con un total de 25 se encuentra en una adecuada, en este caso, comprensión.

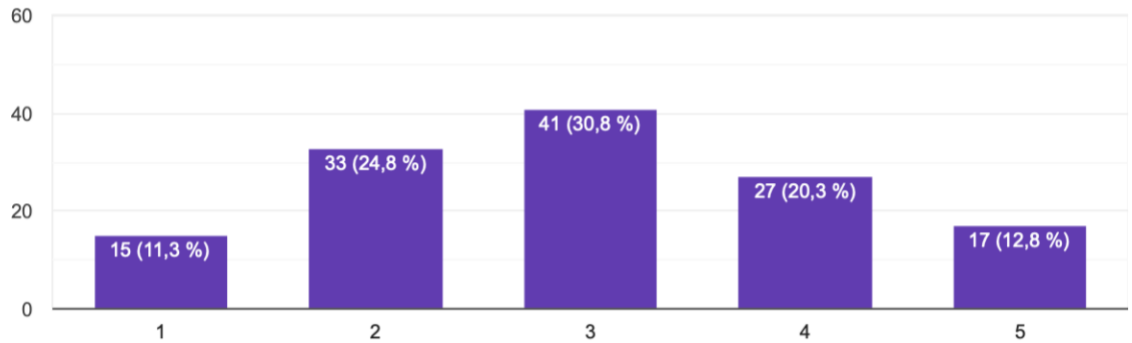
**Figura 11**

*Pregunta 9: Tengo Claros mis Sentimientos*



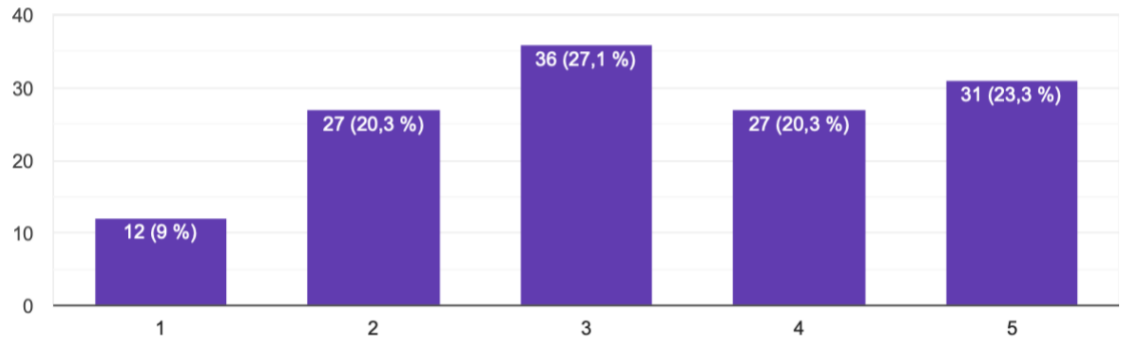
**Figura 12**

*Pregunta 10: Frecuentemente Puedo Definir mis Sentimientos*



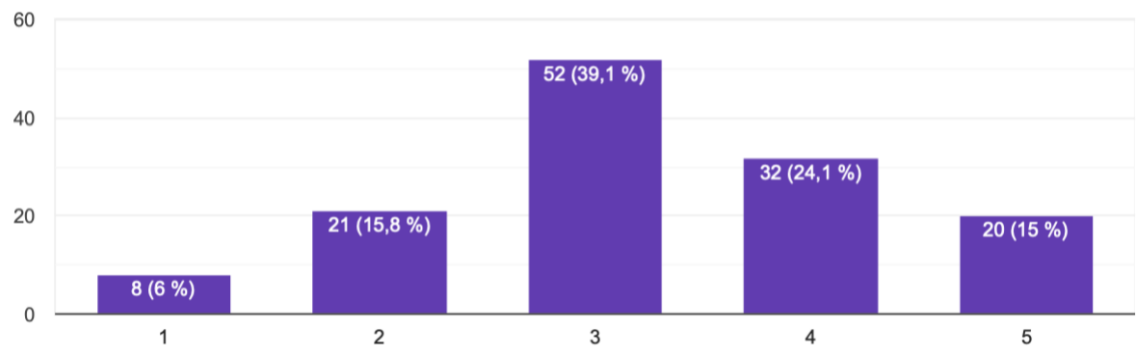
**Figura 13**

*Pregunta 11: Casi Siempre sé Cómo me Siento*



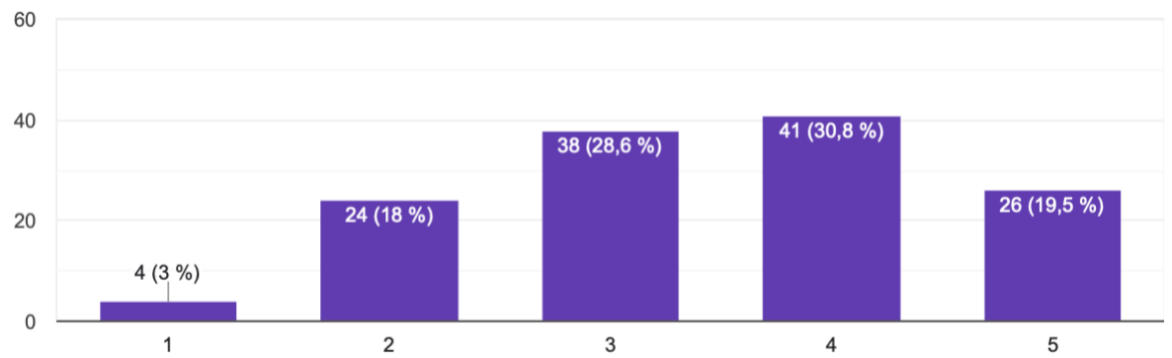
**Figura 14**

*Pregunta 12: Normalmente Conozco mis Sentimientos Sobre las Personas*



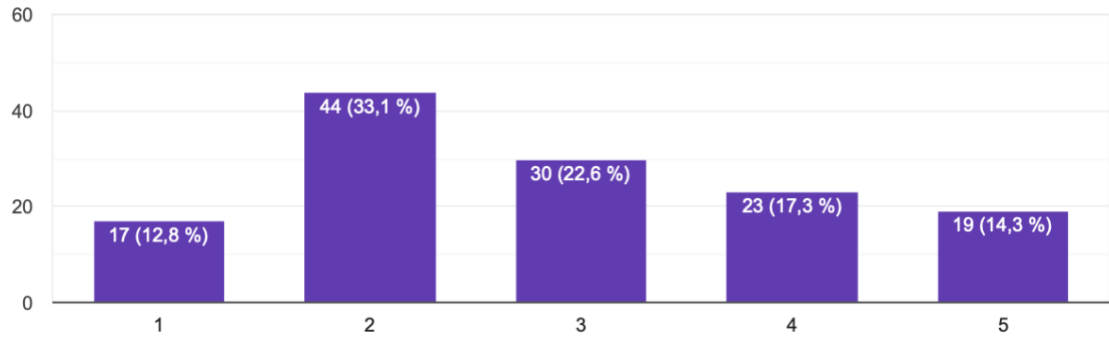
**Figura 15**

*Pregunta 13: A Menudo me doy Cuenta de mis Sentimientos en Diferentes Situaciones*



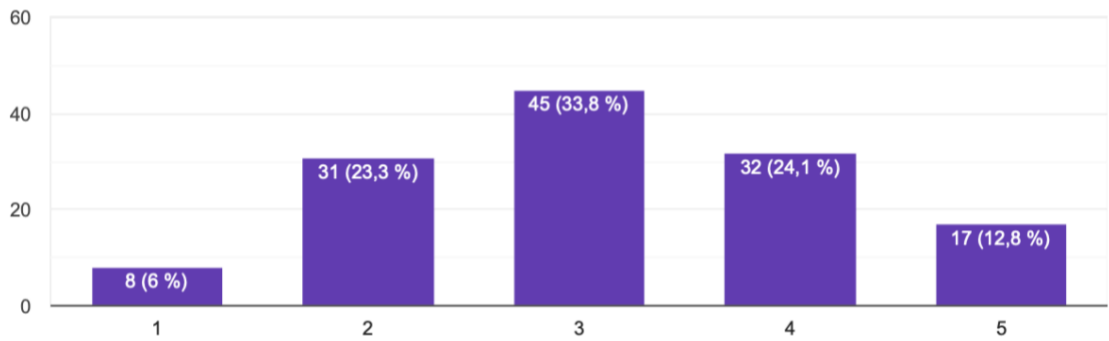
**Figura 12**

*Pregunta 14: Siempre Puedo Decir Cómo me Siento*



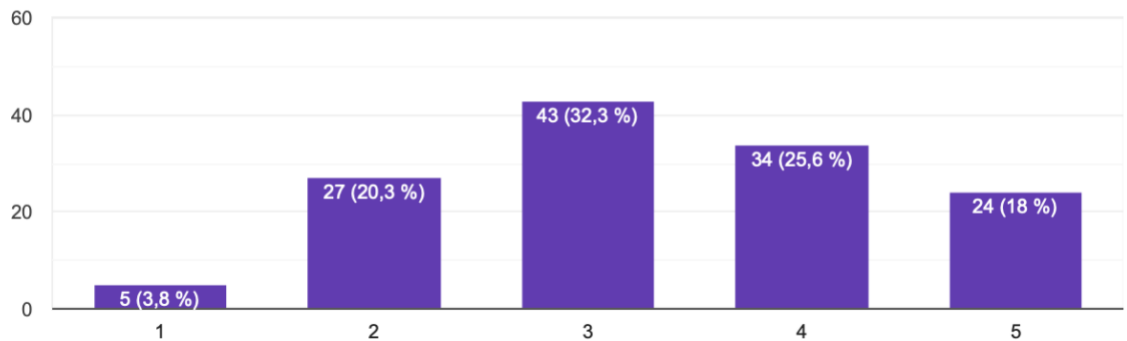
**Figura 13**

*Pregunta 15: A Veces Puedo Decir Cuáles son mis Emociones*



**Figura 14**

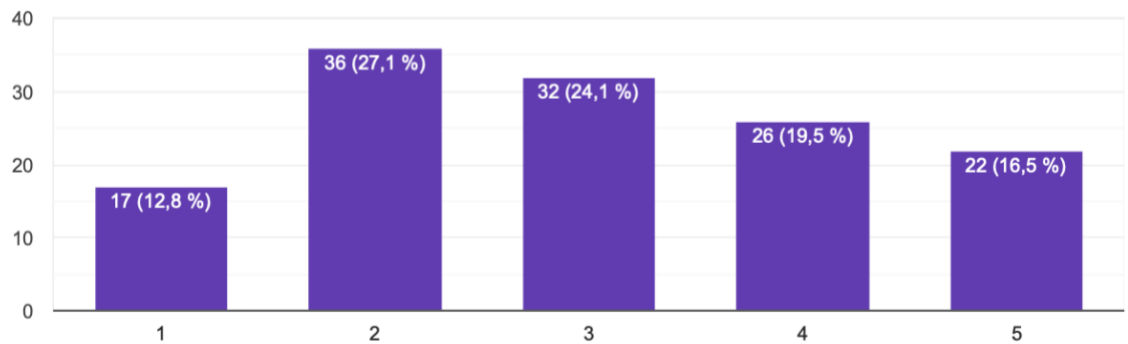
*Pregunta 16: Puedo Llegar a Comprender mis Sentimientos*



Para terminar con esta parte del cuestionario, se ha hecho una última evaluación donde se incluyen las figuras 15 hasta la 22, en este caso valorando la reparación, correspondiente a las preguntas de la 17 a la 24. En este último ítem, el test psicológico nos indica un total de 21 puntos en el género masculino, por lo que según la media deberán de mejorar su regulación. Asimismo, el género femenino, tiene un total de 16 y, en este caso, sí que se presenta un resultado más negativo que las anteriores, indicando que, al igual que los adolescentes, ellas también deberán de mejorar su regulación.

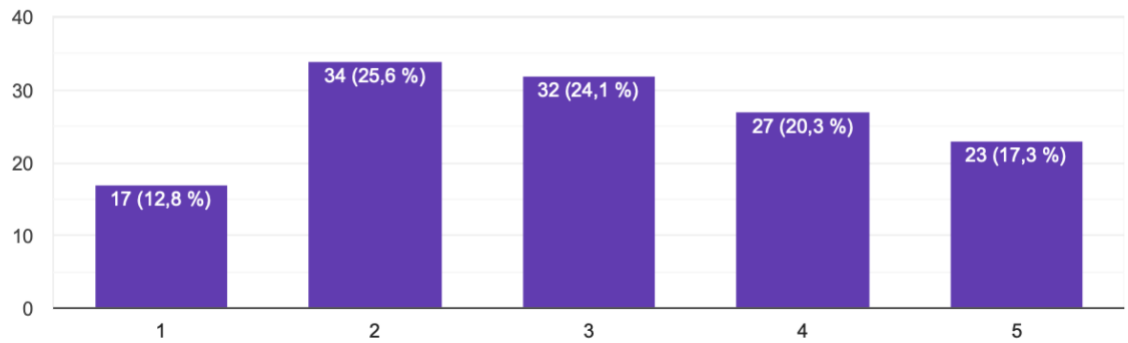
**Figura 15**

*Pregunta 17: Aunque a Veces me Siento Triste, Suelo Tener una Visión Optimista*



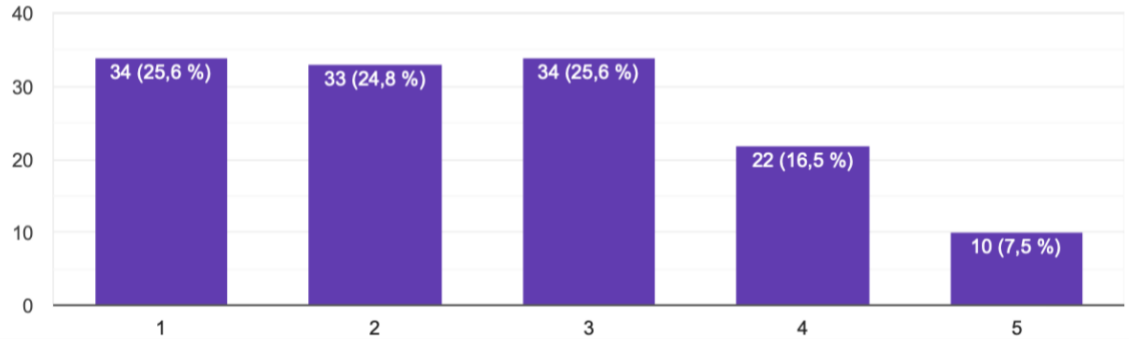
**Figura 16**

*Pregunta 18: Aunque me Sienta mal, Procuero Pensar en Cosas Agradables*



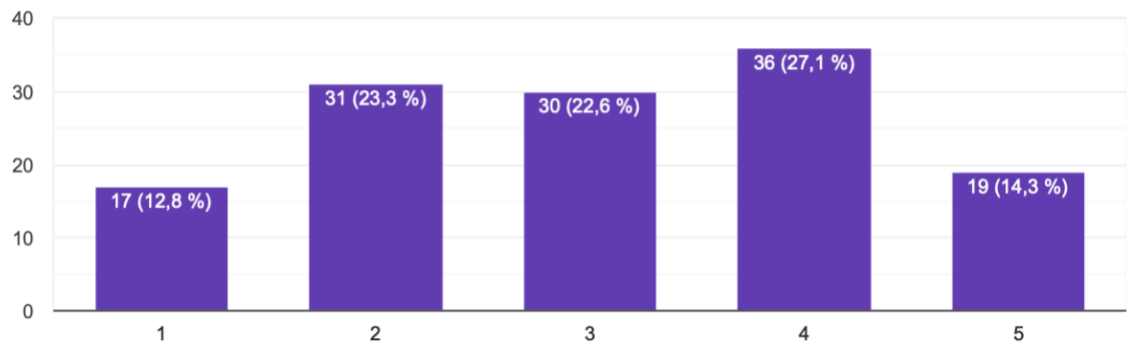
**Figura 17**

*Pregunta 19: Cuando Estoy Triste, Pienso en Todos los Placeres de la Vida*



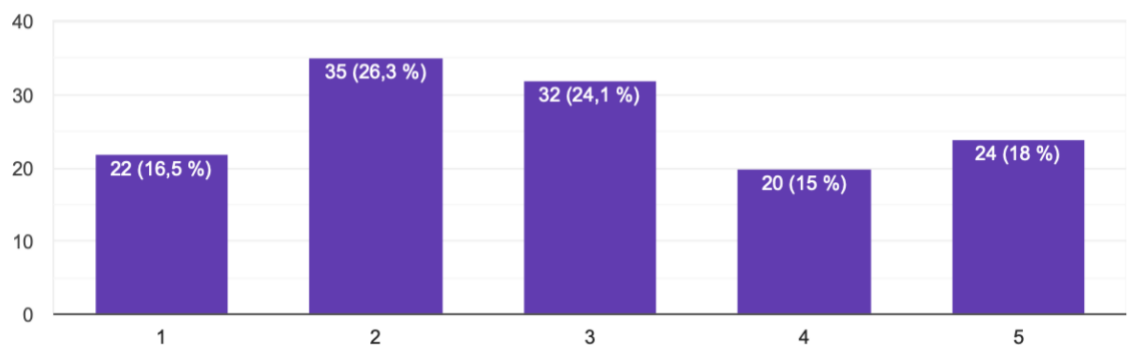
**Figura 18**

*Pregunta 20: Intento Tener Pensamientos Positivos, Aunque me Sienta mal*



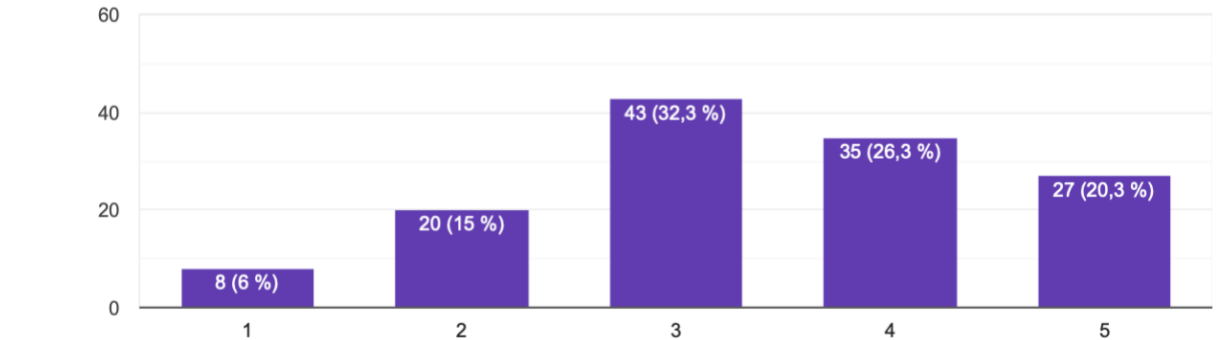
**Figura 19**

*Pregunta 21: Si doy Demasiadas Vueltas a las Cosas, Complicándolas, Trato de Calmarme*



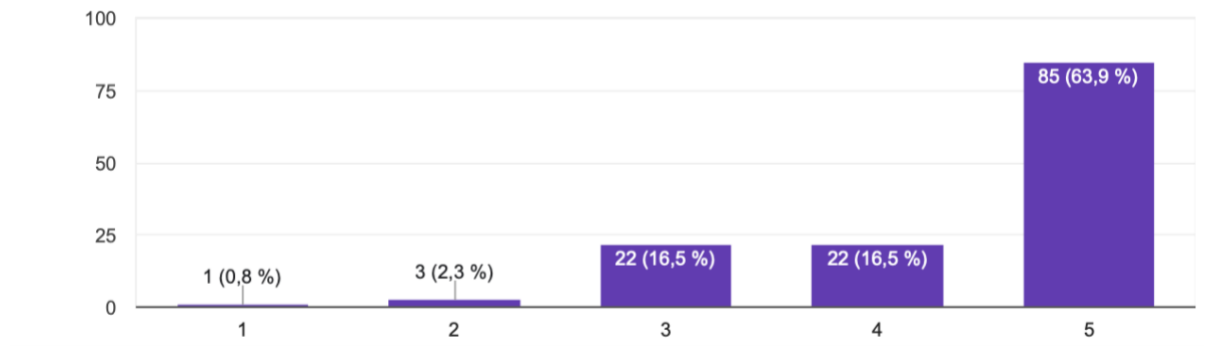
**Figura 20**

*Pregunta 22: Me Preocupo por Tener un Buen Estado de Ánimo*



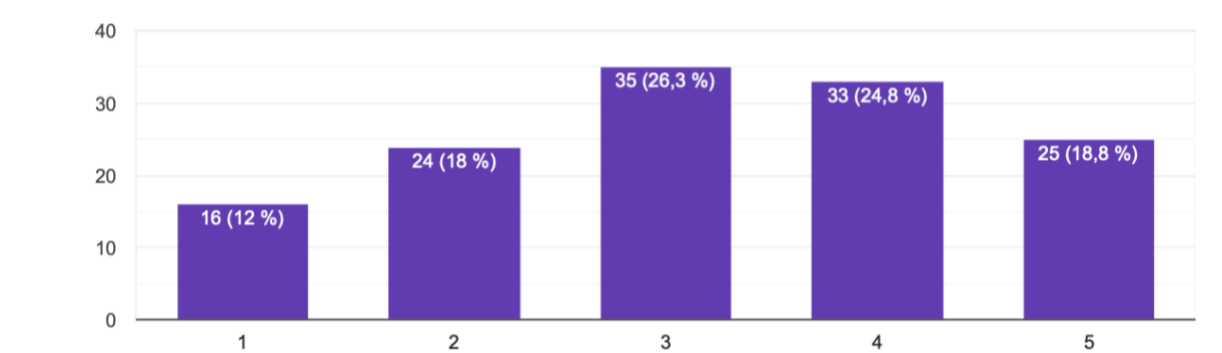
**Figura 21**

*Pregunta 23: Tengo Mucha Energía Cuando me Siento Feliz*



**Figura 22**

*Pregunta 24: Cuando Estoy Enfadado Intento Cambiar mi Estado de Ánimo*



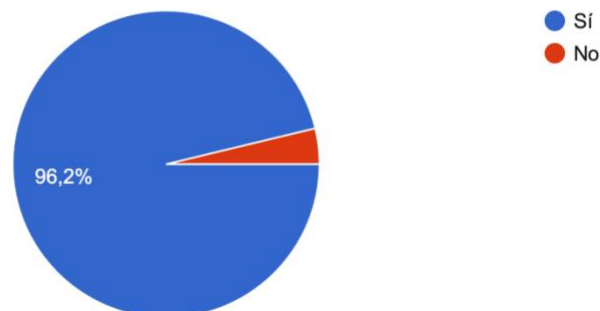
Las siguientes 22 preguntas se realizan con la intención de comprender cómo el uso de las redes sociales afecta tanto positiva como negativamente a las emociones de los/as adolescentes dentro del entorno escolar y, además, identificar factores que influyen en estas emociones, como la frecuencia de uso, el tipo de contenido consumido y las interacciones en línea. Como primer contacto se quiso averiguar si utilizaban las redes sociales (Figura 23) y si tenían buen acceso a internet en su domicilio (Figura 24), ambas respuestas en color azul indicando la mayoría, muestran que más del 90% de las personas que contestan a ambas preguntas utilizan redes sociales y tienen un acceso adecuado desde sus casas.

### Figura 23

#### *Utilización de las Redes Sociales*

25. ¿Utilizas redes sociales?

133 respuestas



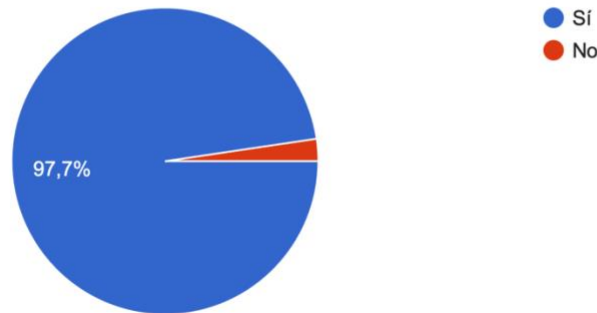


## Figura 24

### Acceso a Internet

26. ¿Tienes buen acceso a Internet en casa?

128 respuestas



Las Figuras 25, 26 y 27 se realizan con la intención de averiguar, en base a la legislación, si el alumnado que utiliza las redes sociales tiene un perfil propio, si es público o privado y a qué edad empezaron a utilizarlas, comprobando con ello si se cumple con lo establecido en la ley.

La mayoría de los perfiles son propios (Figura 25), correspondiendo a un 97,7% (color azul) y, aunque existan perfiles públicos (13%) el 86,7% son privados (Figura 26).

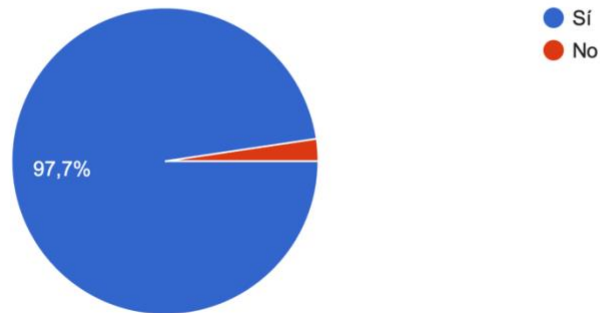
Asimismo, se destaca que la gran mayoría de los/as encuestados, el 47,7% (naranja) han empezado a utilizar redes sociales antes de lo permitido (Figura 27), entre los 11 y 12 años, seguido de 9 y 10 años en color rojo con un resultado de 21,1%.

## Figura 25

### *Perfiles Propios*

27. ¿Tienes perfil propio en las redes sociales?

128 respuestas

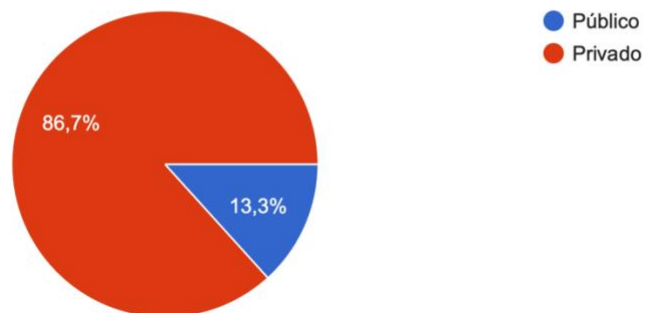


## Figura 26

### *Perfiles Privados o Públicos*

28. ¿El perfil que utilizas es público o privado?

128 respuestas

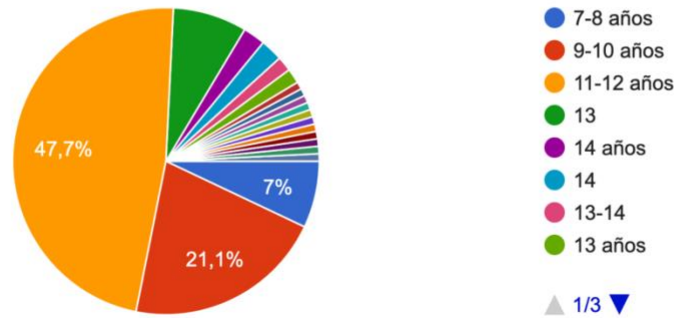


## Figura 27

### *Edad en la que Empiezan a Utilizar Redes Sociales*

29. ¿A qué edad empezaste a usar las redes sociales?

128 respuestas



Una vez hecho un poco de indagación sobre los primeros usos, para seguir analizando y comprendiendo en qué afectan las redes sociales, ha sido necesario saber qué límites tienen los/as adolescentes.

En este caso, en la Figura 28, se pregunta si tienen algún límite de uso, a lo que la mayoría, un 64,1% (color rojo), responden que no, respondiendo en la siguiente (Figura 29) la mayoría responde que ninguno (43,8%) y la otra mitad, el 29,7%, solo podrá utilizar las redes sociales un par de horas al día, dato que corresponde a las 35,9% respuesta de las personas que sí tienen límites.

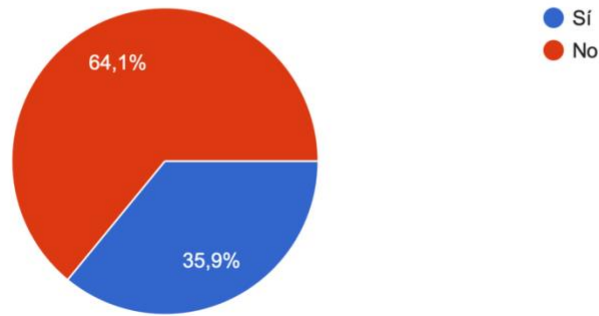
Además, se ha querido averiguar cuánto tiempo las utilizan (Figura 30) y, aunque no se muestra una gran diferencia entre respuesta, sí que se concluye que el 25% de las personas (morado) las utilizan más de 3 horas. Seguidas del 24,2% (naranja) que las consumen de 1 a 2 horas diarias y del color verde, correspondiente al 22,7% que las utilizan de 2 a 3 horas.

## Figura 28

### Límites de uso en las Redes Sociales

30. ¿Tienes límites de tiempo para los aparatos electrónicos?

128 respuestas

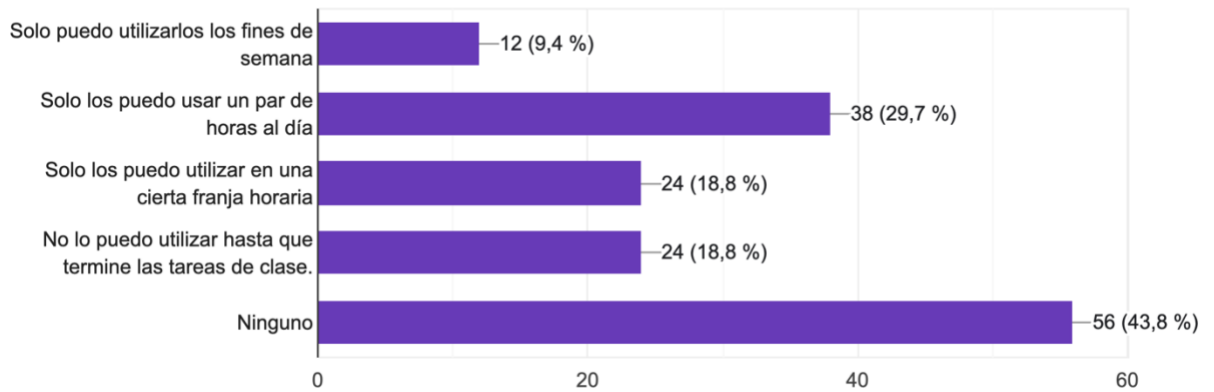


## Figura 29

### Indicaciones de Límites de uso

31. Mis límites de uso son (si tienes más de un límite puedes marcar varias opciones):

128 respuestas

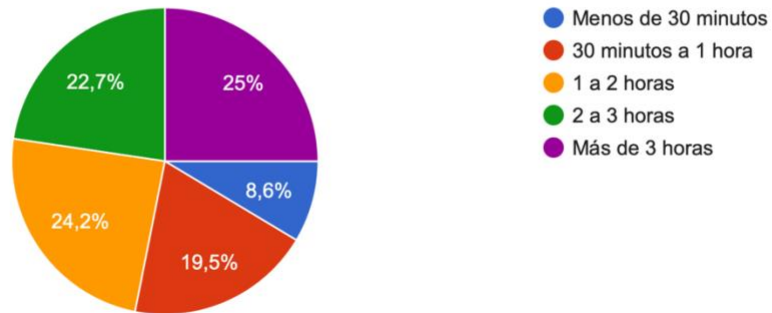


### Figura 30

#### Tiempo de uso

32. ¿Cuánto tiempo pasas en promedio al día utilizando redes sociales?

128 respuestas



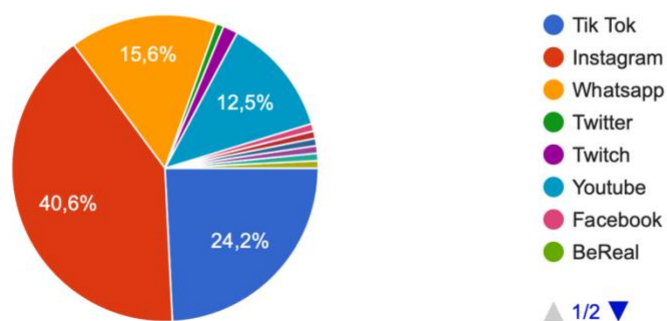
En base a el análisis sobre la identificación de los factores que influyen a las emociones, como es el tipo de contenido consumido, se ha preguntado cuál es la red social que más se utiliza (Figura 31), concluyendo que el 40,6% de las personas utilizan Instagram, seguida de Tik Tok, el 24,2% y, el 72,7% están de acuerdo con que las utilizan para pasar el tiempo libre (Figura 32), seguido del 64,1% que las utilizan para mantener contacto con sus amistades.

### Figura 31

#### Red Social más Utilizada

33. ¿Cuál es la red social que más utilizas?

128 respuestas

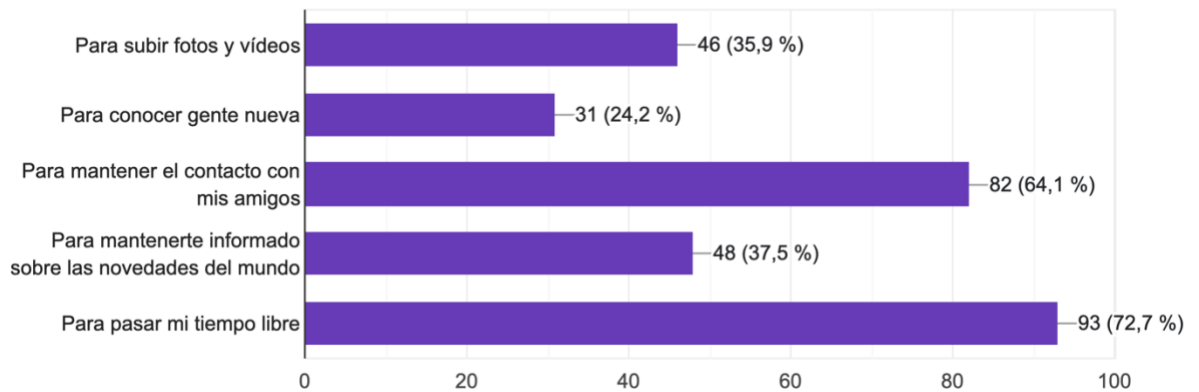


## Figura 32

### Utilización de las Redes Sociales

34. ¿Para qué utilizas las redes sociales? Marca más de una respuesta si es el caso.

128 respuestas



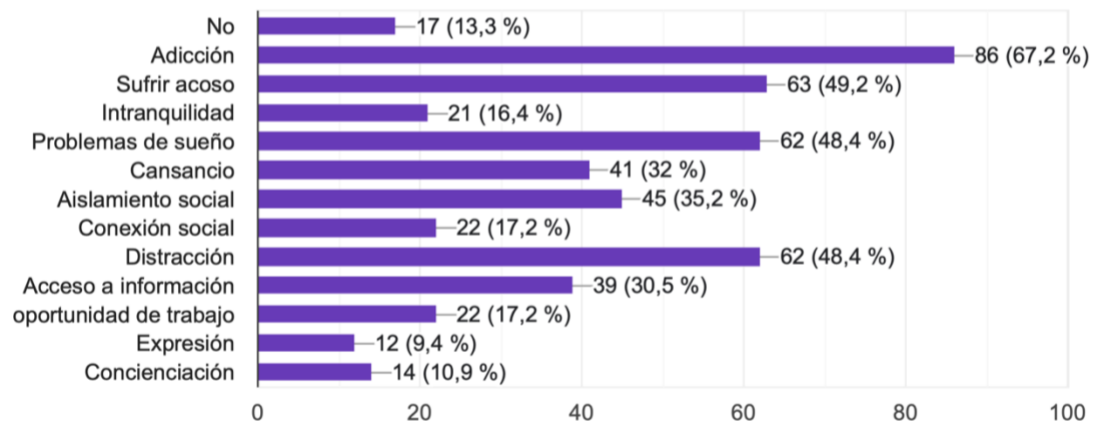
Los/as adolescentes en la Figura 33 indican que saben las consecuencias que tienen las redes sociales y, en su mayoría, el 67,2% contestan que producen adicción, además de acoso (49,2%), problemas de sueño (48,4%) y distracciones (48,4%).

## Figura 33

### Consecuencias de las Redes Sociales

35. ¿Crees que el uso de las redes sociales puede tener alguna consecuencia? En el caso que tu respuesta sea sí, marca máximo 4 de las siguientes opciones.

128 respuestas



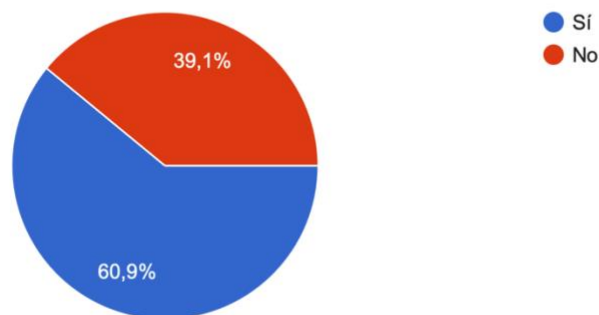
Asimismo, se ha planteado si se refleja lo que muestran en sus perfiles (Figura 34) y si lo ven en los demás (Figura 35) y, aunque la mayoría responde que sí se refleja lo que son (60,9%), el 81,3% responde que no creen que los/as demás muestren la realidad.

### Figura 34

#### *Reflejo de la Realidad en las Redes Sociales*

36. ¿Piensas que tu perfil refleja quién eres realmente?

128 respuestas

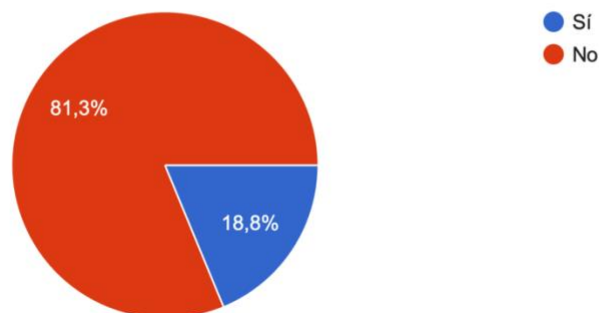


### Figura 35

#### *Reflejo de los demás en las Redes Sociales*

37. ¿Piensas que el perfil de los demás reflejan quienes son?

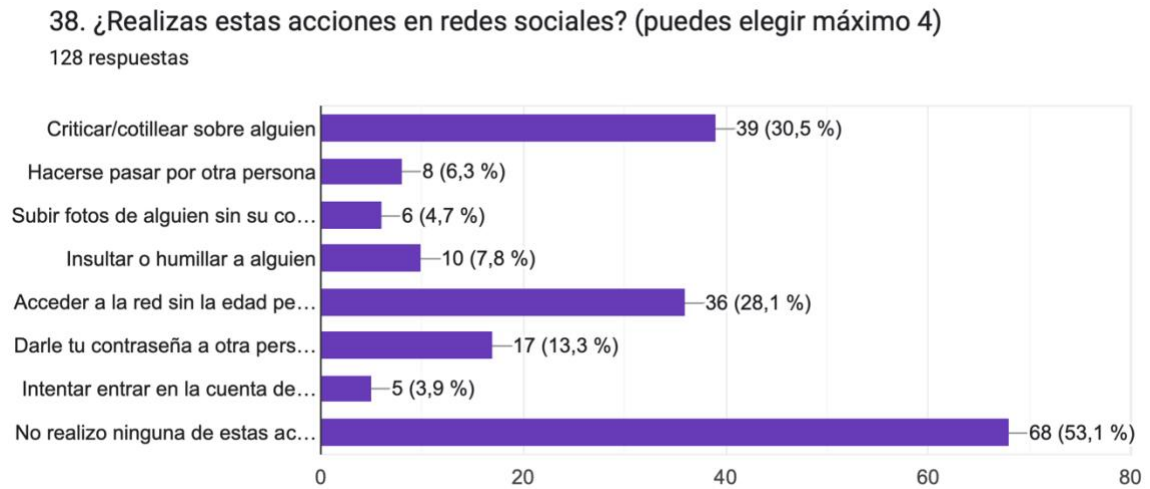
128 respuestas



Seguindo con el interés de lo que llegan a hacer en estas plataformas se ha planteado en la Figura 36 diferentes acciones, en las que la mayoría, el 53,1%, destacando sobre las demás, no realizan ninguna de las que se indican y seguido de un 30,5% las utilizan para cotillear/criticar sobre alguien.

### Figura 36

#### *Acciones que se Realizan en las Redes Sociales*



Profundizando más en lo que sienten a través de las plataformas que utilizan y basándonos en los objetivos se termina el cuestionario con las Figuras de la 37 a la 45.

En la figura 37 el 66,4% del alumnado no ha sentido malestar o incomodidad por no ver las interacciones.

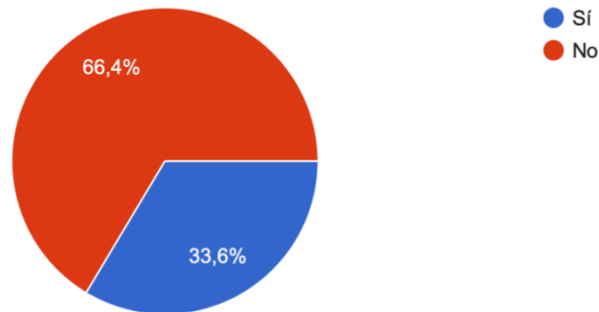


### Figura 37

#### *Malestar o Incomodidad por no ver Interacciones*

39. ¿Has sentido malestar o incomodidad por no poder ver o interactuar con tus redes sociales durante un tiempo?

128 respuestas



En su mayoría (81,3%), en la Figura 38, no han eliminado publicaciones por comentarios negativos o críticas.

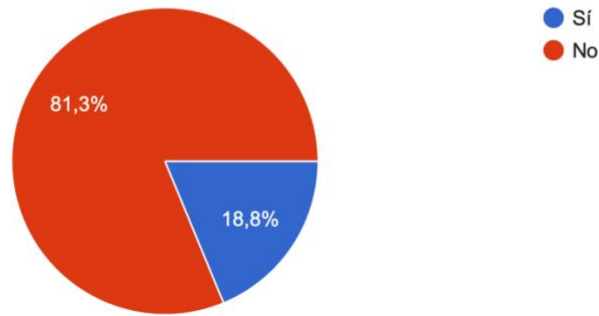
Haciendo un poco más de hincapié en su comportamiento (Figura 39) en base a lo que se puede esconder detrás de un móvil y lo que es la realidad, el 59,4% aseguran tener el mismo comportamiento digitalmente como en persona.

### Figura 38

#### *Eliminación de Publicaciones*

40. ¿Has eliminado alguna vez una publicación por comentarios negativos o críticas?

128 respuestas

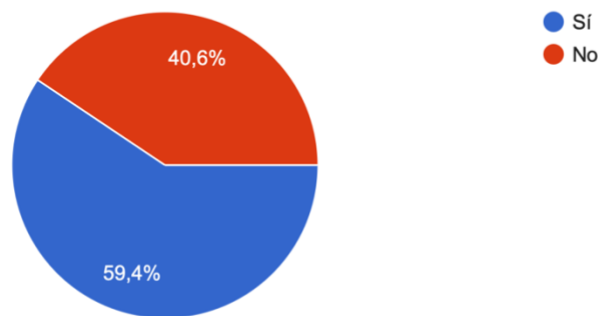


### Figura 39

#### *Comportamiento en las Redes Sociales*

41. ¿Crees que tu comportamiento es el mismo en las redes sociales que cuando estás con tus amigos?

128 respuestas

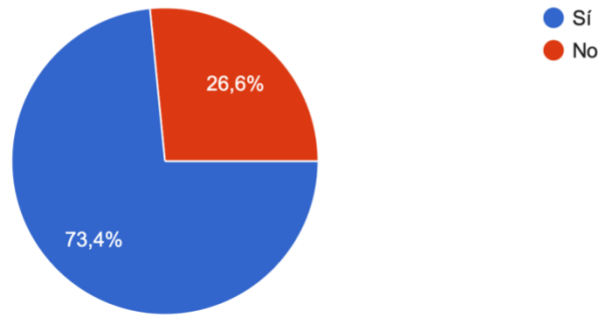


El 73,4% han querido repetir acciones/publicaciones/planes que han visto, obteniendo estos resultados en la Figura 40.

## Figura 40

### *Repetición de acciones/publicaciones/planes*

42. ¿Has querido repetir acciones/publicaciones/planes que has visto en las redes sociales?  
128 respuestas

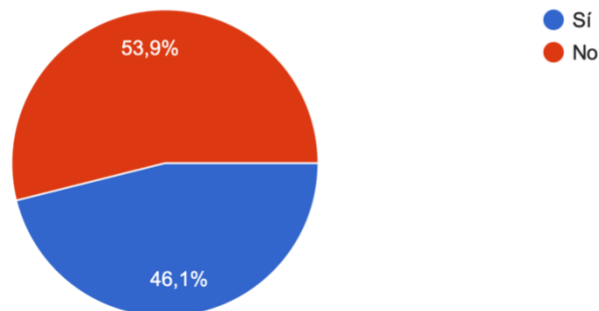


Seguidamente, en la Figura 41, aunque los porcentajes están casi igualados, el 53,9% no han vivido un conflicto en las redes sociales, aunque una gran parte de los encuestados, el 46,1% sí.

## Figura 41

### *Conflictos en las Redes Sociales*

43. ¿Alguna vez has vivido algún conflicto en las redes sociales?  
128 respuestas

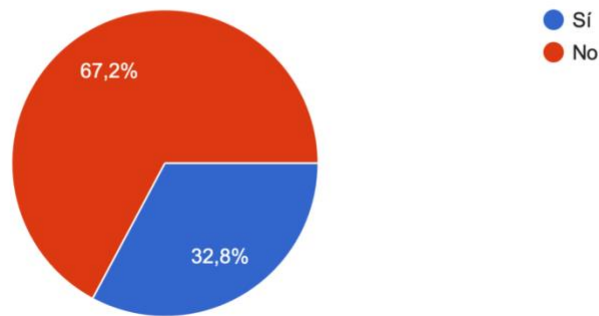


La Figura 42 señala que un gran porcentaje, el 67,2%, indica que no han editado sus fotos antes de compartirlas en las redes sociales.

### Figura 42

#### *Edición de Fotos*

44. ¿Has editado tus fotos antes de compartirlas en redes sociales?  
128 respuestas

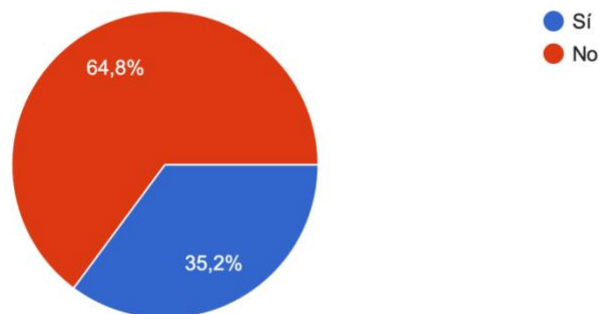


Asimismo, al igual que no se ha vivido un conflicto, el 64,8% no han recibido malos mensajes en sus perfiles digitales (Figura 43).

### Figura 43

#### *Mensajes en los perfiles Digitales*

45. ¿Has recibido alguna vez mensajes que te hagan sentir mal a través de tus redes sociales?  
128 respuestas



Por último, en las Figura 44 el 55,5% coincide en que se siente bien, pero no le da mucha importancia, cuando reciben un “me gusta” o comentarios en alguna publicación que comparten y, el 38,3% le da igual.

### Figura 44

#### *Importancia a los sentimientos a través de una publicación*

46. ¿Cómo te sientes cuando recibes muchos "me gusta" o comentarios en tus publicaciones en redes sociales?

128 respuestas



## CONCLUSIONES

Tras analizar, mediante el cuestionario, el impacto que tiene las redes sociales en las emociones de los/as estudiantes se puede identificar los factores que influyen en estos y comprender cómo el uso de las redes sociales puede afectar, positiva y negativamente.

Desde hace años son varios los estudios que hablan de las redes sociales y, en especial, de los problemas que pueden llevar si no se usan de una forma adecuada o no se sabe bien lo que son. En la actualidad, es un tema que trae muchas preocupaciones en las familias, en los centros educativos y en la sociedad. Nosotras, como pedagogas, tomamos la decisión de investigar sobre ello y en base a los resultados obtenidos podemos sacar nuestras propias conclusiones.

En primer lugar, nos interesaba saber si a las personas que nos dirigimos sabían lo que eran las emociones y si sabían identificarlas, por esta razón decidimos pasar el test psicológico TMMS-24, el cual nos transmite bastante información sobre cómo se muestran ellos/as mismos/as sobre sus sentimientos.

En la prueba nos da un claro resultado y se ve en cada ítem como el género masculino identifica menos o incluso no le llega a prestar atención a sus emociones en comparación con el género femenino. Por lo que, partiendo de estos datos, nos planteamos en qué punto los objetivos que buscábamos en nuestra investigación se podrían cumplir, ya que las personas que más contestaron, el 52,6%, son del género masculino, destacando que, al no ser capaces de tener una identificación clara hacia sus emociones, ¿cómo saben lo que sienten a través de las redes sociales?

Basándonos en las lecturas y el análisis de varios estudios nos ha sorprendido como hay muchas de las respuestas como la de la Figura 44, la 42, la 38 y la 36, son diferentes a lo que se había concluido antes de pasar el cuestionario. Pero al ver los resultados del género en base a sus emociones, se puede concluir que, estas respuestas están sesgadas en la “no identificación” de los sentimientos.

Asimismo, en el cuestionario, hay preguntas que para la investigación se consideran importantes:

1. ¿A qué edad empezaste a usar las redes sociales?

## 2. ¿Tienes límites de tiempo para los aparatos electrónicos?

Refiriéndonos a la primera pregunta, la nueva Ley de Protección de datos establece que la edad mínima para poder entrar a las redes sociales es a partir de los 16 años con la verificación de edad y dando poder a los centros educativos para que establezcan normas en cuanto al consumo del teléfono móvil y otros dispositivos. En el cuestionario se comprueba que esto no se sigue, ya que muchos de los/as niños/as que han contestado han accedido y se han registrado con una edad de 11 años (47,7 de los/as encuestados, Figura 27), ¿de dónde viene el problema? Está claro que estos niños y estas niñas no dispondrían de un acceso a las redes sociales si las familias no les permitieran un dispositivo y si se velara por un juego al aire libre y es aquí cuando también nos planteamos si realmente el problema viene a darse a raíz de las redes sociales o en la falta de juego al aire libre.

Las familias no son conscientes de este problema, relacionando con la segunda pregunta, no se ponen límites y piensan que si tienen a sus hijos/as en casa están controlados y hay más calma ya que no se exponen al peligro de las calles, pero la realidad es que está afectando psicológicamente a su desarrollo. Como nombrábamos en el tercer objetivo específico, es fundamental destacar la importancia de fomentar un uso saludable de las redes sociales y de promover el bienestar emocional de los/as estudiantes de secundaria. Los resultados obtenidos en nuestra investigación subrayan la necesidad de implementar estrategias educativas que no solo informen sobre los riesgos del uso excesivo de las redes sociales, sino que también enseñen habilidades para gestionar emociones y resolver los conflictos que surjan digitalmente. El integrar estas ideas en el plan escolar puede ayudar a los/as estudiantes a desarrollar una comprensión más profunda de cómo las interacciones en línea influyen en sus emociones y relaciones personales.

Una vez obtenidos los resultados de cuestionario, dándole paso al primer objetivo específico, se tuvo la oportunidad de crear una mesa redonda. En esta se verificó la identificación de los factores que influyen en estas emociones, como la frecuencia de uso, el tipo de contenido consumido y las interacciones en línea, donde se observó que la frecuencia de uso de las redes sociales está directamente relacionada con cambios emocionales en los/as estudiantes, como nos cuentan varios/as profesores/as que han observado a niños/as que sufren de ansiedad por no estar conectados/as o por problemas que surgen a través de las redes sociales. Estos resultados concuerdan con estudios previos que sugieren que el uso excesivo de redes sociales puede llevar a

una disminución en el bienestar emocional debido a la presión social y las comparaciones constantes. Los/as estudiantes que consume contenido negativo o que promueve estándares inalcanzables reportaron mayores sentimientos de insuficiencia y tristeza, mientras que aquellos/as que consumen contenido positivo mostrarán mejoras en su estado de ánimo.

En los datos recopilados, la comprensión del uso de las redes sociales revela que estas, por un lado, pueden ser una fuente de apoyo social, permitiendo a los/as adolescentes conectarse con sus iguales y compartir experiencias. Sin embargo, también se identificaron efectos negativos como la exposición constante a imágenes idealizadas y vidas perfectas, alcanzando la comparación social. Además, en la Figura 41, no es el porcentaje mayoritario, pero sí que casi la mitad (46,1%), han vivido un conflicto en las redes sociales, por lo que se crea una preocupación sobre el ciberacoso, con muchos/as estudiantes reportando experiencias de acoso en las plataformas, lo que afecta negativamente su salud mental y emocional. Estos resultados verifican los estudios que se han analizado sobre la salud emocional, dándole respuesta al segundo específico nombrado.

Como futuras pedagogas, es fundamental desarrollar competencias que nos permitan comprender y abordar los desafíos emocionales y sociales que enfrentan los/as estudiantes en el contexto digital. En la guía docente de nuestro grado se nos pide “Ser competente para la integración de las TIC en la educación” y, esta investigación nos ha hecho ver como de relevante es esta competencia, pero que, sin duda, como muchas otras, no se han adquirido en la carrera, sino que formarán parte de nuestra práctica futura. Tales como “Ser competentes en los diferentes elementos que intervienen en el desarrollo de todo proceso educativo” también cobra una gran importancia en cuanto a la emocionalidad, la cual es crucial para identificar y apoyar a los/as estudiantes que puedan estar experimentando problemas emocionales debido al uso de redes sociales.

El perfil del pedagogo/a deberá de incluir muchas más competencias que, mediante el proyecto han cobrado importancia mostrando la escases dada durante los cuatro años en cuanto a las habilidades de investigación y el análisis. En este caso también se debe mencionar la poca capacidad práctica de empatía, comunicación efectiva para fomentar un entorno de aprendizaje seguro y de apoyo.



En resumen, nuestra investigación nos ha permitido no solo entender mejor los efectos de las redes sociales en las emociones del alumnado, sino también identificar áreas claves donde la educación y la intervención pueden marcar una diferencia positiva. Es crucial que los/as educadores, junto a la comunidad escolar en general, trabajen juntos para desarrollar estrategias efectivas que promuevan un uso responsable de las redes sociales y apoyen el bienestar emocional de los jóvenes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arén, E. (2021). Las consecuencias de un mal uso de las redes sociales en los adolescentes. *Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, IX (2), 46-53. Recuperado de: [https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-IX-n2-2021/2021-n2-46\\_53-Mesa-Las-consecuencias-de-un-mal-uso-de-las-redes-sociales-en-los-adolescentes.pdf](https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-IX-n2-2021/2021-n2-46_53-Mesa-Las-consecuencias-de-un-mal-uso-de-las-redes-sociales-en-los-adolescentes.pdf)
- BBC News Mundo. (2022, 11 abril). *Dopamina, el neurotransmisor que nos da la felicidad, pero también nos la quita*. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-61067620>
- Carlos, N., & López, P. (2022). *Influencia de las redes sociales en la autoestima de dos generaciones diferentes (Generación Z y Millennials)* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de La Laguna]. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28381/Influencia%20de%20las%20Redes%20Sociales%20en%20la%20autoestima%20de%20dos%20generaciones%20diferentes%20%28Generacion%20Z%20y%20Millennials%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castañeda, L., González, V., & Serrano, J. L. (2011). *Donde habitan los jóvenes: precisiones sobre un mundo de redes sociales* [Enlace virtual]. En Martínez, F. y Solano, I. *Comunicación y relaciones sociales de los jóvenes en la red*. Recuperado de: [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/25353/1/castaneda\\_gonzalez\\_serrano.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/25353/1/castaneda_gonzalez_serrano.pdf)
- *Competencias /*. (s. f.). Recuperado de: <https://www.ull.es/grados/pedagogia/plan-de-estudios/competencias/#competencias-especificas-generales>
- Flores, J. J., Morán, J. J., & Rodríguez, J. J. (2009). *Las redes sociales* (nº 1) [Enlace virtual]. Boletín electrónico de la Unidad de Virtualización Académica - UVA. Recuperado de: [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23969w/Redes\\_sociales.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23969w/Redes_sociales.pdf)

- Krauskopof, D. (1999). *El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios*. Recuperado de: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-41851999000200004](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200004)
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (2020). En *BOE, Legislación Consolidada* («BOE» núm. 340, de 30 de diciembre de 2020 Referencia: BOE-A-2020-17264). Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2020/BOE-A-2020-17264-consolidado.pdf>
- Pineda, Dra. S., & Aliño, Dra. M. (s. f.). El concepto de adolescencia. En *Manual de Prácticas Clínicas para la atención . . . en la adolescencia* (pp. 15-23). Recuperado de: <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>
- Protocolo sobre el uso de las TIC, protección de datos y gestión de las redes sociales. (s. f.). En *Gobierno de Canarias*. Recuperado de: <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublog/ceipansite/wp-content/uploads/sites/506/2020/01/31-proteccion-de-datos-y-uso-de-redes-sociales.pdf>
- Ramos, N. (2022). *El uso de las redes sociales en adolescentes* [Trabajo de investigación de Fin de Grado, Universidad de La Laguna]. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/30563/El%20uso%20de%20las%20redes%20sociales%20en%20adolescentes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rojas, J. A. (2019). *Estudio comparativo sobre privacidad y confianza en redes sociales horizontales y verticales en una institución de educación superior* [Estudio para el Magíster en Auditoría de Tecnologías de la Información, Universidad Espíritu Santo, Ecuador]. Recuperado de: <http://201.159.223.2/bitstream/123456789/3061/1/ROJAS%20BUSTOS%20JANNETH.pdf>
- Rubio, L. (2022). *Las redes sociales y su influencia en la identidad de los adolescentes* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Sevilla]. Recuperado de: [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/136496/PER\\_RUBIOCIVANTOS\\_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/136496/PER_RUBIOCIVANTOS_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Vicario, M. I. H., & González-Fierro, M. J. C. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Anales de Pediatría Continuada*, 12(1), 42-46. Recuperado de: [https://doi.org/10.1016/s1696-2818\(14\)70167-2](https://doi.org/10.1016/s1696-2818(14)70167-2)