

Facultad de
Ciencias Sociales y de la Comunicación

Trabajo de Fin de Grado

Grado en Periodismo

Uso de redes sociales y tecnoestrés en una muestra de
adultos jóvenes de Canarias

Social Media Use and Technostress in a Sample of
Young Adults From the Canary Islands

Alumna: Alicia de Miguel Valencia

Tutor: Dr. Alberto Ardèvol Abreu

Curso Académico: 2021/2022

1. Resumen /Abstract	4
2. Introducción	6
3. Revisión de la literatura	9
3.1. Redes sociales: alcance y trascendencia	9
3.2. Conceptos de estrés y tecnoestrés	11
3.3. Contexto social y económico de Canarias: posible influencia en el tecnoestrés	14
4. Preguntas de investigación	15
5. Metodología	16
6. Resultados	18
7. Discusión y conclusiones	28
8. Referencias bibliográficas	31
Anexo I	33
Anexo II	36

1. Resumen:

El uso de redes sociales es un fenómeno cada vez más generalizado. Por este motivo, resulta importante abordar los efectos que esta exposición creciente puede producir sobre las personas. Este TFG se centra en determinar la posible relación entre la utilización de redes sociales y la percepción de estrés (tecnoestrés) en la población joven de Canarias. El estudio tiene lugar en un contexto social y económico particular, ya que los datos se recogieron durante el segundo año de la pandemia por covid-19 en Canarias y a pocos meses de finalizar una erupción volcánica en La Palma. Durante la investigación, se recogieron datos cuantitativos procedentes de una encuesta a 164 residentes canarios de entre 18 y 35 años. También se obtuvieron datos cualitativos de tres grupos de discusión con jóvenes de Canarias ($N = 15$) de entre 18 y 23 años. Los resultados de la encuesta reflejaron la existencia de una sobrecarga de estímulos y de una invasión de la vida personal percibida por los encuestados, ambas provenientes de las redes sociales. En el análisis de los datos cuantitativos no se encontró una relación directa entre el uso de redes sociales y el estrés, aunque sí hubo una fuerte tendencia hacia la significación estadística en la asociación entre uso de redes sociales y percepción de invasión. Se estudiaron los efectos de la pandemia en Canarias, y se determinó que, desde su comienzo, las personas pasan más horas conectadas en la mayoría de las redes sociales. Los datos de los *focus groups*, sugieren que la percepción de dependencia y de pérdida de tiempo son importantes tecnoestresores. Por último, en el tercer grupo de discusión se concluyó que tanto la pandemia como la erupción del volcán de La Palma jugaron un papel determinante en la relación entre las redes sociales y el estrés.

Palabras clave: Redes sociales, estrés, tecnoestrés, pandemia, Canarias, población joven.

Abstract:

The use of social media is an increasingly widespread phenomenon. For this reason, it is important to address the effects that this increasing exposure can have on people. This end-of-degree project is intended to determine the possible relationship between social media use and perceptions of stress (technostress) among the young in the Canary Islands. The study takes place in a particular social and economic context, since the data was collected during the second year of the covid-19 pandemic in the Canary Islands and a few

months after the end of a volcanic eruption in La Palma. During the investigation, quantitative data was collected through a survey of 164 residents in the Canary Islands aged 18-35 years old. Qualitative data were also obtained from three focus group discussions with young people from the Canary Islands ($N = 15$) aged 18-23 years old. Survey results reflected respondents' perception of an overload of stimuli and an invasion of personal life, both coming from social media. In the analysis of the quantitative data, a direct relationship between the use of social media and stress was not found, although there was a strong tendency towards statistical significance in the association between social media use and perceptions of invasion. The effects of the pandemic in the Canary Islands were also studied, and it was determined that, since its onset, people spend more hours connected to most social media. Focus groups data suggests that the perception of dependency and loss of time are important technostressors. Finally, in the third focus group it was concluded that both the pandemic and the volcano eruption in La Palma affected the relationship between social media and stress.

Keywords: Social media, stress, techno-stress, pandemic, Canary Islands, young population.

2. Introducción

La utilización de redes sociales está en continuo auge desde hace décadas, y la popularidad de algunas de ellas es hoy innegable. Además, se conoce que “las redes sociales (por ejemplo, Facebook, Twitter o Instagram) se han convertido en un factor omnipresente en la forma en que nos relacionamos con los demás. Estos medios permiten que las personas se conecten con casi cualquier persona, en cualquier lugar, en cualquier momento” (Wang *et al.*, 2015, p. 40). Aunque algunos las consideren como redes sociales, en este TFG no se incluirán aplicaciones de mensajería instantánea como WhatsApp, ya que, por sus características y usos específicos, merecen un estudio diferenciado.

En la actualidad existen multitud de redes sociales en las que se comparten cantidades ingentes de información y que requieren de atención e interacción constantes. Se sabe que los usuarios de las diferentes redes sociales pueden llegar a sentirse exhaustos debido a la complejidad que demanda la tecnología, y que las exigencias para su uso muchas

veces superan las habilidades del usuario, lo que puede generar reacciones psicológicas como estrés (Maier *et al.*, 2015)

En este sentido, los usuarios de redes sociales se exponen en mayor o menor medida a una estimulación audiovisual sin precedentes durante un elevado número de horas al día. Según un informe de Data Reportal (2022), el tiempo dedicado al uso de redes sociales en el mundo es de 2 horas y 27 minutos al día. Algunos estudios previos sugieren que determinados usos pueden afectar negativamente al modo de vida de las personas, causando problemas físicos o mentales (Acosta, 2019). Por ejemplo, se ha descrito la asociación entre abuso de redes sociales y trastorno por déficit de atención e hiperactividad, insomnio o disminución de horas totales de sueño, entre otros (Arab y Díaz, 2015). En conexión con estos aspectos, utilizaremos el marco teórico del tecnoestrés, definido como el estrés que experimentan las personas debido al uso de los sistemas de información (Tarafdar, Cooper y Stich, 2019).

Por otro lado, en este estudio se pretenden considerar las consecuencias que la situación económica y social experimentada en los últimos años ha podido tener sobre la relación entre uso de redes sociales y el tecnoestrés. En el caso de Canarias, existen unos factores contextuales particulares que incluyen, en especial, la pandemia por covid-19 y sus efectos sociales y económicos, ya que “la crisis sanitaria ocasionada por el covid-19 ha supuesto una alteración radical e inesperada en la actividad productiva canaria con una especial incidencia en el sector turístico” (Hernández *et al.*, 2020, p. 661), sector económico clave en el archipiélago. A esto se unió la erupción de un volcán en la isla de La Palma (desde septiembre hasta diciembre de 2021). Partiendo de estas ideas, en este TFG se trata de determinar cuáles pueden ser los creadores de estrés o tecnoestresores propios del uso de redes sociales. Para ello, empleamos datos cuantitativos y cualitativos obtenidos a partir de una encuesta distribuida a través de internet entre residentes canarios con edades comprendidas entre los 18 y los 35 años ($M = 20,75$; $DT = 2,49$) y de tres grupos de discusión con jóvenes residentes en Canarias ($N = 15$).

3. Revisión de la literatura

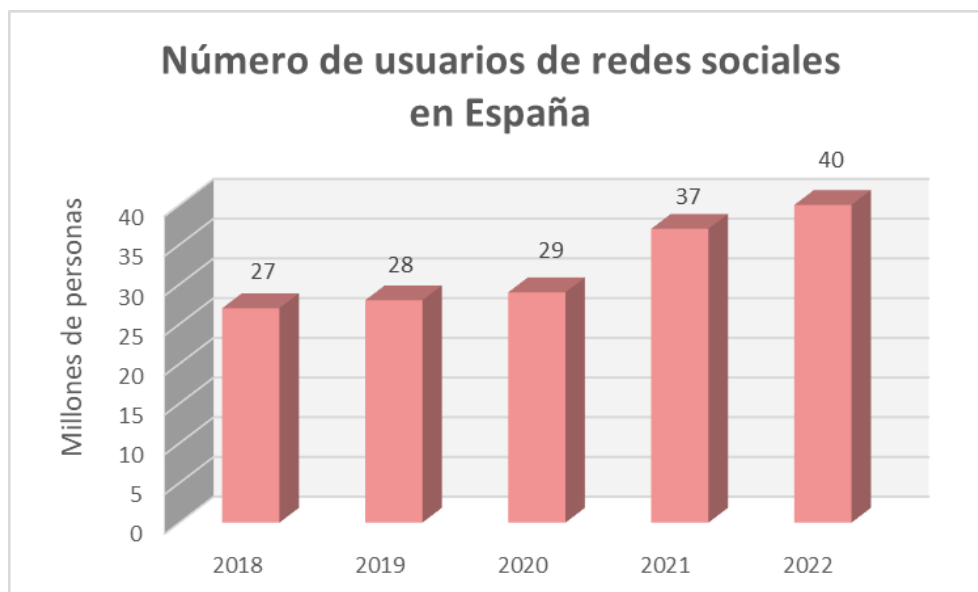
3.1. Redes sociales: alcance y trascendencia

A lo largo de los últimos años, el número de usuarios de redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter o TikTok ha ido creciendo en todo el mundo (gráfica 1), a la vez que su

uso se ha ido normalizando. En el caso de España, los datos también dejan constancia del mismo fenómeno (gráfica 2).



Gráfica 1. Evolución de los usuarios de redes sociales a nivel mundial (2015-2020). *Fuente:* We are social / Hootsuite



Gráfica 2. Evolución de usuarios de redes sociales en España a lo largo del tiempo (en millones de personas). *Fuente:* We are social / Digital 2022

Las redes sociales están presentes en el día a día de muchas personas, y, a veces, son consideradas un espacio paralelo al de la vida real en el que se va desarrollando una comunidad virtual. La aparición de estas comunidades virtuales ha ido “modificando

profundamente los hábitos comunicativos de los usuarios de la Red. Facebook, Twitter, usados por millones de individuos, han permitido que grupos de personas se sientan permanentemente comunicados, pero para que estas redes funcionen, cada participante debe concitar el interés de muchas personas, tener siempre algo que decir y estar conectados de manera constante” (Ayala, 2014, p. 29)

A pesar de que el uso de las redes sociales puede ser beneficioso en muchas esferas de la vida de las personas, algunas investigaciones también sugieren que puede estar asociado con una serie de patologías o problemas psicológicos y emocionales que surgen en relación con la necesidad de estar conectados, especialmente en el caso de los más jóvenes (Przybylski *et al.*, 2013). Estos estudios previos se refieren, entre otros, al concepto de *fear of missing out*, también conocido por sus siglas en inglés FoMO, es decir, el “miedo a perderse lo que está pasando” (Przybylski *et al.*, 2013, p. 1841). Este miedo debe entenderse como una aprensión generalizada provocada por la idea de que otros puedan estar teniendo experiencias gratificantes en las que uno está ausente (Przybylski *et al.*, 2013).

3.2. Factores de estrés y tecnoestrés

El concepto de estrés puede entenderse desde distintas perspectivas. En el caso de este TFG, seguiremos la conceptualización de Tarafdar (2007), en la que el estrés es “una respuesta cognitiva que experimentan los individuos cuando anticipan su incapacidad para responder adecuadamente a las demandas percibidas por una situación dada” (p. 5). Más allá del concepto de estrés, este trabajo se centra en el estrés relacionado originado por la interacción con la tecnología, y más concretamente con las redes sociales. Es entonces cuando aparece el concepto de tecnoestrés, que “está directamente relacionado con los efectos psicosociales negativos del uso de las TIC”, como la fatiga informativa y la ansiedad, por ejemplo (Salanova, 2003, p. 227).

Es de especial relevancia considerar la diferenciación que Lazarus y Cohen (1977) establecen entre los distintos factores desencadenantes del estrés o estresores. Los autores distinguen tres tipos de acontecimientos: los cambios mayores (que a menudo se refieren a cataclismos y afectan a un gran número de personas), los cambios menores que afectan solo a una persona o a unas pocas y los ajetreos diarios. Dentro del primer tipo de acontecimientos (cambios mayores), “se incluyen los desastres naturales, las catástrofes producidas por el hombre, tales como la guerra, el encarcelamiento, el desarraigo y la readaptación consiguiente” (Lazarus y Cohen, 1977, p. 91). En este sentido, y según esta

clasificación, la situación de pandemia experimentada y la erupción del volcán de La Palma estarían considerados como factores de estrés, más concretamente como acontecimientos de cambios mayores. De esa manera, la pandemia, como factor ambiental precursor del estrés, se extendió por todo el mundo, mientras que el volcán solo afectó a Canarias, más especialmente a La Palma. Lazarus y Cohen (1977) se refieren a los ajetreos diarios como aquellas pequeñas cosas que pueden irritarnos o perturbarnos en un momento dado. Estos pequeños inconvenientes del día a día pueden llegar a ser incluso más relevantes que los “cambios mayores” en el proceso de adaptación y conservación de la salud (Kanner *et al.*, 1981). En este estudio se aborda el uso de redes sociales como posibles estresores, que formarían parte de lo que los autores denominan “ajetreos diarios”.

Dentro del proceso de generación del estrés, este trabajo busca averiguar cuáles pueden ser los disparadores ambientales del estrés o tecnoestresores asociados al uso de las mencionadas redes sociales. Los estudios más clásicos sobre el uso de las TIC en el ámbito laboral sugieren que el proceso del tecnoestrés puede iniciarse de cinco formas distintas o a través de cinco tecnoestresores (Tarafdar *et al.*, 2007): *tecno-sobrecarga* (la percepción de que la tecnología obliga a las personas a trabajar más rápido y durante más tiempo), *tecno-invasión* (invasión de la vida personal y la privacidad de los trabajadores), *tecno-complejidad* (percepción de que se tiene que dedicar tiempo y energía a comprender la tecnología), *tecno-inseguridad* (sensación de inseguridad laboral por miedo a ser reemplazado por la tecnología) y *tecno-incertidumbre* (incertidumbre acerca de las propias capacidades para adaptarse a los constantes cambios y actualizaciones en las TIC) (Tarafdar *et al.*, 2007, p. 16).

De manera análoga, el uso no necesariamente laboral de las redes sociales puede estar asociado a estos tecnoestresores u otros similares. Algunos estudios previos ya han abordado la posible relación entre el uso de redes sociales y el estrés o tecnoestrés. Por ejemplo, se ha sugerido que una elevada intensidad de uso de la red social TikTok se asocia a un mayor nivel de estrés para los usuarios activos (Ismail *et al.*, 2022). En otro estudio reciente, se encontró una relación positiva entre la frecuencia de uso de redes sociales y los niveles de estrés percibido, siendo esta relación más intensa entre las mujeres (Rödlund, 2020). Además, “las personas con tendencias adictivas de uso de las redes sociales (conectarse al menos una vez cada hora) [parecen tener] una mayor probabilidad de percibir estrés” (Rödlund, 2020, p. 30). De modo similar, un estudio realizado por autores de las universidades de Lancaster (Reino Unido), Bamberg (Alemania) y Erlanger-Nürnberg (Alemania) explica que, cuando los usuarios de redes sociales experimentan tecnoestrés, se

enfrentan a él mediante la distracción, para lo que muchas veces terminan recurriendo a las propias redes sociales (Weitzel *et al.*, 2019). Según esta idea, el usuario terminaría cayendo en un círculo vicioso de consumo de redes sociales para aliviar el estrés que solo empeoraría aún más la situación.

3.3. Contexto social y económico de Canarias: posible influencia sobre el tecnoestrés

Las particularidades del contexto social y económico en Canarias en el momento de realizar este trabajo pueden haber influido tanto en los hábitos de consumo de redes sociales, como en el tipo de tecnoestresores asociados con ellas. En el archipiélago canario, a la situación epidémica por covid-19 experimentada en todo el mundo a partir de 2019 se unió la erupción de un volcán en la isla de La Palma entre los meses de septiembre y diciembre de 2021.

La pandemia tuvo en Canarias características particulares que aumentaron sus efectos negativos, tanto económicos como sociales. El cese de llegada de turistas que se produjo durante 2020 dejó fuertes estragos en el sector turístico, dañando la economía de las islas. De esta manera, la contribución del turismo a la economía canaria se redujo al 17,8 % frente al 33 % que había supuesto en el año anterior (Exceltur, 2020). Este impacto sobre las cifras macroeconómicas de las islas se acabó trasladando a la vida de las personas y familias canarias. Esto, a su vez, pudo haber influido sobre la salud mental de parte de la población. Según la Fundación FOESSA, la probabilidad de sufrir algún trastorno o enfermedad de salud mental se multiplicó por cuatro, alcanzando al 19 % de la población canaria, lo que equivale a más de 400.000 personas (FOESSA, 2022).

En el segundo año de pandemia, Canarias sufrió además los efectos de una erupción volcánica en la isla de La Palma. Este acontecimiento afectó a los habitantes de las islas, tanto de forma directa como indirecta. Aunque las consecuencias más directas las experimentaron los habitantes de La Palma, los residentes en el resto de islas también se vieron afectados de manera más indirecta. Por un lado, muchos canarios pudieron experimentar sentimientos de incertidumbre y preocupación al no saber qué sucedería, cuándo cesaría la situación o qué consecuencias podría tener para el resto del archipiélago. Por otro lado, el flujo constante de información a través no solo de los medios de comunicación tradicionales sino también de las redes sociales, pudo suponer un factor adicional de estrés, al ver de forma más detallada todo lo que estaba sucediendo en La Palma. Aunque hay escasez de trabajos académicos en relación con el impacto del volcán de

La Palma, no puede decirse lo mismo de la pandemia. Por ejemplo, Zhao y Zhou (2021) encontraron que el estrés asociado al impacto del covid-19 se asocia positivamente con el uso adictivo de las redes sociales (SMU). El trabajo sugiere que las personas que experimentan más estrés por covid-19 tienen un mayor riesgo de uso adictivo de redes sociales. Aunque en este caso la asociación entre estrés y uso de redes sociales se estudia en una dirección diferente a la de este TFG, el trabajo muestra cómo la pandemia puede alterar los patrones de uso de redes sociales. Algo similar puede suceder en conexión con la crisis volcánica. De este modo, en el contexto de una crisis sanitaria más una crisis asociada al fenómeno eruptivo, los usuarios de redes sociales pueden hacer mayor uso de ellas para disminuir su incertidumbre. Además, los contenidos a los que se exponen y las interacciones que tienen lugar en este contexto (noticias o conversaciones sobre las consecuencias del volcán, información sobre el avance de la pandemia, etc.) pueden tener características específicas que condicionen el tipo de estresor encontrado y modificar el proceso del estrés.

Por estas razones, esta investigación también explora si el contexto social y económico asociado a la pandemia por covid-19 y a la erupción puede haber influido en los hábitos de uso de redes sociales, así como en la percepción de estrés o tecnoestrés asociado. Este estudio se centra en población canaria joven, ya que son los jóvenes los que pasan más horas conectados a las redes sociales (IAB Spain, 2022).

4. Preguntas de investigación

PI1: ¿Existe relación (positiva o negativa) entre el uso de redes sociales entre la población joven canaria y el tecnoestrés?

PI2: ¿Cuáles son los tecnoestresores o creadores de tecnoestrés asociados al uso de redes sociales en la población joven canaria?

PI3: ¿Cómo ha afectado la pandemia y la erupción del volcán de La Palma a la relación entre uso de redes sociales y tecnoestrés?

5. Metodología

La metodología empleada en este trabajo de investigación es de carácter mixto, cualitativo y cuantitativo. Así, los datos recogidos proceden de una encuesta distribuida a través de internet a una muestra de conveniencia (estudio 1) y de tres grupos de discusión o *focus groups* (estudio 2), tal y como se detalla a continuación.

Estudio 1

Se llevó a cabo un primer estudio de tipo cuantitativo a partir de una encuesta distribuida a través de internet que permitió obtener información para responder a la primera pregunta de investigación (relación entre el uso de redes sociales y el tecnoestrés). El enlace estuvo disponible para los encuestados entre el 4 y el 16 de mayo de 2022 (durante 12 días) y se distribuyó principalmente mediante redes sociales: historias de Instagram, Twitter, Facebook y grupos de WhatsApp. La encuesta también se hizo llegar a estudiantes de primer año del Grado en Psicología de la ULL a través de un aviso en el aula virtual de la asignatura Motivación y Emoción.

Un total de 314 personas respondieron al cuestionario, con un rango de edad de entre 16 y 67 años. Como este TFG se centra en población joven de Canarias, en un segundo paso se seleccionaron únicamente los casos cuyas edades estuvieran comprendidas entre los 18 y los 35 años y que residieran en Canarias. Así, tras filtrar los casos no relevantes para este estudio, la muestra utilizada por los análisis incluyó a 164 personas (edad media, 20,75 años; $DT = 2,49$). La distribución por sexos de esta muestra final fue de 126 mujeres y 35 hombres, lo que indica un amplio predominio de mujeres (76,83 % de los encuestados). Dos de los encuestados se abstuvieron de contestar acerca de su sexo y solo hubo una persona que se consideró como de género no binario. El nivel de estudios de más alto nivel cursado por los encuestados fue, de manera predominante, el bachillerato, con un total de 112 personas (el 68,29 % de la muestra). Para el resto de niveles de estudio, la distribución de respuestas fue la siguiente: formación profesional, 16 personas; estudios universitarios medios, 15 personas; estudios universitarios superiores, 13 personas; secundaria inferior, 5 personas; y postgrado y doctorado, 3 personas.

La encuesta se confeccionó y distribuyó de manera coordinada con las autoras de otro TFG, e incluyó algunas preguntas sobre nuevas formas de periodismo que no se utilizaron para este estudio. El cuestionario comenzó con preguntas de carácter sociodemográfico y sobre la frecuencia de uso de Facebook, Twitter, Instagram y TikTok en el último mes (escala tipo Likert, entre 0 = “nunca” y 4 = “muy a menudo”). La encuesta también incorporó tres medidas de estrés percibido. Así, se incluyó la versión española de la

Escala de Estrés Percibido (PSS, por sus siglas en inglés) de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983), formada por catorce ítems. En estas catorce preguntas se pedía a los encuestados que respondieran en una escala del 0 al 4 (0 = “nunca” a 4 = “muy a menudo”) acerca de la frecuencia con la que ha experimentado una serie de situaciones “estresantes” o relacionadas con el control de las situaciones (algunos ítems invertidos se recodifican antes de calcular la puntuación total). La suma de las puntuaciones en los 14 ítems se interpreta como el nivel de estrés percibido de cada uno de los encuestados. Para interpretar el estrés percibido, se tomaron como referencia los puntos de corte fijados por Lagunas y colaboradores (2015): valores del 0 al 14 indican que casi nunca o nunca existe estrés; entre 15 y 28 que de vez en cuando existe estrés; de 29 a 42 que hay estrés a menudo, y entre 43 y 56 existe estrés muy a menudo.

También se adjuntaron dos medidas específicas de tecnoestrés (sobrecarga e invasión), basadas en un estudio previo (Ardèvol-Abreu *et al.*, 2022). Se incluyeron dos preguntas sobre *sobrecarga* (en qué medida se percibe una sobrecarga de estímulos por parte de las redes sociales) y dos preguntas sobre *invasión* (en qué medida las redes sociales invaden la vida personal). Las alternativas de respuestas se presentaron en una escala Likert (1 = “nunca” a 5 = “todo el tiempo”). Los ítems utilizados fueron los siguientes (el listado completo de preguntas puede leerse en el anexo I):

- Ítems referidos los sentimientos de sobrecarga (de estímulos y de interacciones):
 1. Pensando en las últimas dos semanas, indica con qué frecuencia te ves obligado a interactuar con demasiadas personas a la vez al usar las RR. SS.
 2. Pensando en las últimas dos semanas, indica con qué frecuencia al usar las RR. SS te llegan más mensajes o estímulos audiovisuales de los que puedes leer, responder o procesar.

- Ítems referidos a la invasión de la vida personal:
 1. Pensando en las últimas dos semanas, indica con qué frecuencia al usar las RR. SS sientes que tu vida personal se ve invadida.
 2. Pensando en las últimas dos semanas, indica con qué frecuencia al usar las RR. SS sientes que estas distraen tu atención de otras actividades.

También se incluyeron una serie de preguntas sobre el uso de redes sociales durante el período de pandemia y de crisis volcánica, desde marzo de 2020 hasta el momento de realizar la encuesta. Las preguntas tenían tres posibles opciones de respuesta, mediante las que los participantes debían reflejar si incrementaron o no del número de horas que pasan conectados a las redes sociales desde marzo de 2020. Así, la escala de respuesta tipo Likert tenía tres valores: 1 = “menos horas”, 2 = “aproximadamente las mismas horas” y 3 = “más horas”. Las redes sociales que se incluyeron fueron Facebook, Instagram, Twitter, TikTok y YouTube (5 ítems).

Finalmente, también se incluyó un bloque sobre el uso de esas redes sociales durante el periodo específico de confinamiento (15 de marzo al 21 de junio de 2020). Para ello se elaboraron una serie de preguntas sobre el número de horas de uso de cada red social durante estos tres meses (1 = “menos horas”, 2 = “aproximadamente las mismas horas”, 3 = “más horas”).

Estudio 2

Además de la encuesta, se llevó a cabo un estudio de tipo cualitativo en el que se recogieron datos de grupos de discusión o *focus groups*. La finalidad de las conversaciones fue la de establecer un diálogo entre los participantes para recopilar datos que permitieran resolver los interrogantes del estudio (PI1, PI2 y PI3).

Se organizaron un total de tres *focus groups*, cada uno de ellos conformado por cinco personas reclutadas mediante invitación a través de las redes sociales de la autora de este TFG. Después de que aceptasen participar, se fijó una fecha y una hora y se les agrupó en función de su disponibilidad horaria. Se trató de reunir a jóvenes de distintos círculos sociales con el fin de recabar información y opiniones de distinta índole. Las conversaciones se desarrollaron por videoconferencia, mediante la herramienta Google Meet. La videollamada no fue grabada debido a dificultades tecnológicas, ya que no se disponía de un programa de grabación de pantalla y la grabación a través de Windows no estaba operativa. No obstante, sí se grabó el audio de las conversaciones. En el anexo II puede leerse la transcripción completa de las conversaciones.

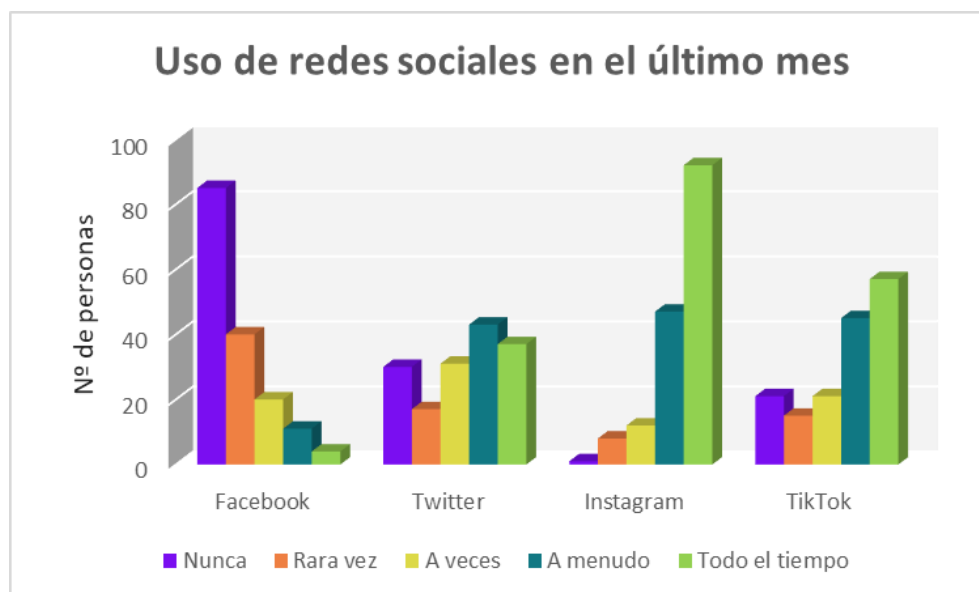
En el primer grupo de discusión (G1) el intervalo de edad de los participantes fue de 18 a 23 años (18, 21, 22, 22 y 23 años), con una media de 21,2 años. Sus participantes fueron mayormente de sexo femenino (4 chicas y 1 chico), con estudios universitarios en curso (excepto en el caso de una de las participantes, que estaba terminando bachillerato).

En el G2, el intervalo de edad de los participantes fue de 20 a 22 años (20, 21, 22, 22 y 22 años), con una media de 21,4 años. La totalidad de las participantes de este grupo eran mujeres, y todas ellas se encontraban cursando estudios universitarios. En el G3, el rango de edad de los participantes estuvo comprendido entre los 20 y los 22 años (20, 20, 21, 21 y 22 años), con una media de 20,8 años. En este caso, predominaron los hombres (3 chicos y 2 chicas) que estaban estudiando en la universidad (al igual que en el resto de grupos). Solo uno de los participantes trabajaba y no estudiaba. En conjunto, las edades de todos los participantes de los *focus groups* (15 personas) oscilaron entre los 18 y los 23 años, con una media de 21,13 años y una desviación típica de 1,25.

6. Resultados

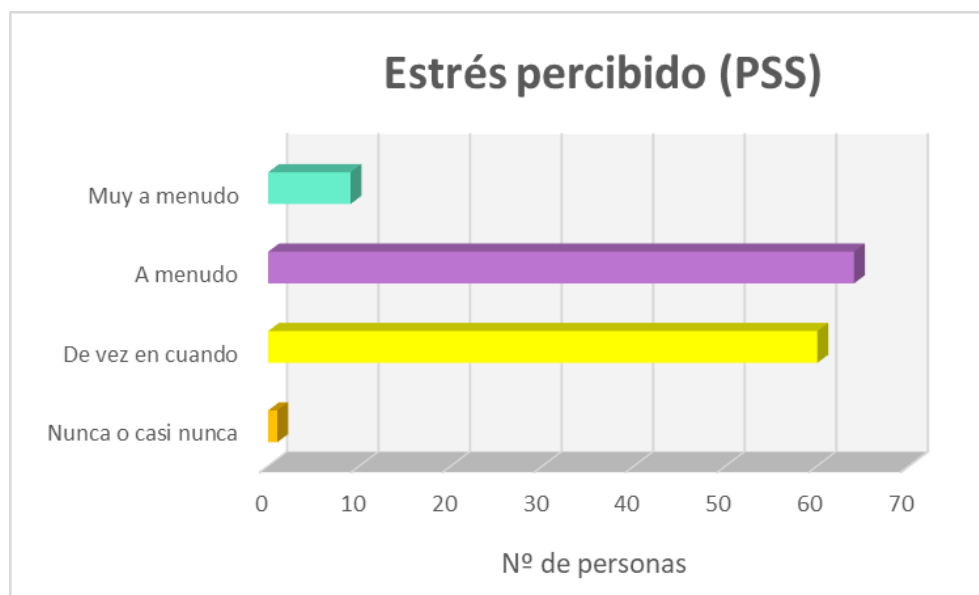
Estudio 1

Con respecto a la frecuencia de uso de redes sociales, los resultados sugieren que la mayoría de los encuestados utiliza Twitter, Instagram y Tiktok con bastante frecuencia. Facebook parece ser la red social menos utilizada en nuestra muestra, resultado esperable debido a que nos centramos en población joven, de un máximo de 35 años. Destaca la frecuencia de uso de Instagram, pues es la red social más utilizada: un 57,23 % dice estar conectado a Instagram “todo el tiempo” (gráfica 3).



Gráfica 3. Frecuencia de uso de redes sociales en el último mes.

Con respecto a la PSS, los resultados revelaron que un total de 60 personas (44,78 %) siente estrés de vez en cuando (valor total entre 15 y 28) mientras que un total de 64 personas, (47,75 %) siente estrés a menudo (valor total entre 29 y 42). Cabe mencionar que solo uno de los 134 encuestados nunca o casi nunca siente estrés (puntuación entre 0 y 14), lo que representa un 0,75 %. El porcentaje de personas que experimenta estrés con mayor frecuencia (muy a menudo) es de un 6,72 %. Por lo tanto, los valores obtenidos en la PSS reflejan que la mayor parte de los encuestados siente estrés de vez en cuando y a menudo. El detalle del número de personas en cada franja puede verse en la gráfica 4.



Gráfica 4. Frecuencia con la que los encuestados sienten estrés (según los resultados de la PSS).

Una vez obtenida esta información, se debía averiguar si dicho estrés puede tener relación con el uso de las redes sociales (PI1). Para responder a esta primera pregunta de investigación, se comenzó por calcular las correlaciones simples entre la frecuencia de usos de redes sociales y las tres medidas de estrés. En este primer análisis se encontró una correlación positiva entre uso de redes sociales y las tres medidas de estrés, pero esta asociación solo resultó ser estadísticamente significativa para el caso del estresor ‘invasión’: uso de redes sociales y PSS, $r = .15$, *n. s.*; uso de redes sociales y sobrecarga, $r = .10$, *n. s.*; uso de redes sociales e invasión, $r = .18$, $p = .03$. La correlación entre todas las medidas de estrés, en cambio, fue positiva y significativa: PSS y sobrecarga, $r = .21$, $p = .01$; PSS e invasión, $r = .42$, $p < .001$; sobrecarga e invasión, $r = .42$, $p < .001$. Sin embargo, una vez

incluimos variables de control sociodemográficas en un modelo de regresión lineal (tabla 1), los coeficientes beta del uso de redes sociales como predictores de las variables de estrés no alcanzan el umbral de significación estadística: $\beta = .098$, *n. s.* (modelo 1, de estrés percibido), $\beta = .140$, *n. s.* (modelo 2, de sobrecarga), $\beta = .176$, $p = .052$). Puede observarse, sin embargo, que el valor de p para el coeficiente beta de la asociación entre uso de redes sociales e invasión es solo marginalmente no significativo.

Tabla 1. Regresión lineal por mínimos cuadrados ordinarios para predecir niveles de estrés

Predictores	Estrés		
	Estrés percibido (PSS)	Tecnoestrés (sobrecarga)	Tecnoestrés (invasión)
<i>Bloque 1: demográficos</i>			
Edad	-,166#	-,099	-,074
Sexo (0/1; 1 = mujer)	,111	-,099	,003
Nivel educativo	,156	,044	-,045
Ingresos familiares	-,048	,337***	,113
ΔR^2	5,9 %	13,0 %	2,6 %
<i>Bloque 2: variable de interés</i>			
Uso de redes sociales	,098	,140	,176#
ΔR^2	0,9 %	1,8 %	2,8 %
R^2 total	6,8 %	14,8 %	5,4 %

Nota. Tamaño muestral: modelo 1, $n = 129$; modelo 2, $n = 137$; modelo 3, $n = 137$. Se han incluido los coeficientes estandarizados de regresión (betas). # $p < .10$; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$ (dos colas).

Por otro lado, se trató de conocer cuáles son los tecnoestresores o creadores de tecnoestrés asociados al uso de redes sociales en la población joven canaria (PI2). Un total de 143 encuestados respondió a las dos preguntas de sobrecarga. Al sumar las respuestas de los 143 encuestados y dividirlos entre dos, se encontró que solo cuatro personas obtuvieron

una puntuación de 1 (que equivaldría a “nunca”). Esto quiere decir que, de las 143 personas encuestadas, solo cuatro no habrían experimentado “nunca” una sobrecarga de estímulos debido al uso de redes sociales. Se observó una clara mayoría de encuestados en los valores 3 (“a veces”), con un total de 37 personas y 3,5, con 32 personas (figura 1).

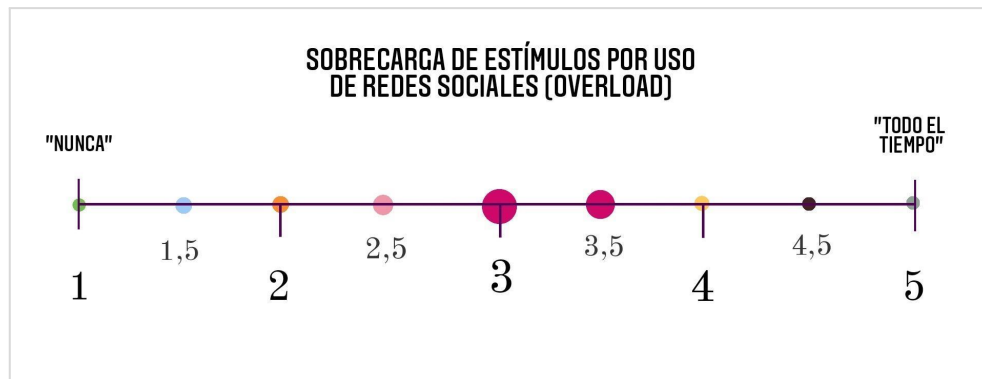


Figura 1. Sobrecarga de estímulos en los encuestados según los distintos niveles de medición. El tamaño de los círculos representa la cantidad de encuestados: a mayor tamaño, mayor número de respuestas con esa puntuación.

Un total de 143 personas respondieron a las preguntas sobre invasión por las redes sociales. Tras analizar las respuestas a las dos preguntas sobre invasión, se encontró que solo dos personas obtuvieron un valor promedio de 1 (“nunca”). Es decir, que solo una persona no experimentó invasión de su vida personal por parte de las redes sociales en ningún momento. Por otro lado, el valor más repetido fue el 3 (“a veces”), con un total de 33 personas, seguido de 3,5, seleccionado por 28 personas. En este caso, los valores 4 (“a menudo”), 4,5 y 5 (“todo el tiempo”) reúnen a un número de encuestados más elevado que en el caso de las preguntas de sobrecarga: 19, 11 y 10 personas, respectivamente. Por lo tanto, los resultados reflejaron que la mayoría de encuestados experimentan, en algún grado, una invasión de su vida personal por parte de las redes sociales. Así mismo, las puntuaciones más repetidas (3 y 3,5) reflejan que un mayor número de personas se siente invadido por las redes sociales con una frecuencia media. De esta manera se pudo determinar que, por lo general, los encuestados experimentan más frecuentemente una invasión de la vida personal por parte de las redes sociales que una sobrecarga de estímulos (figura 2).

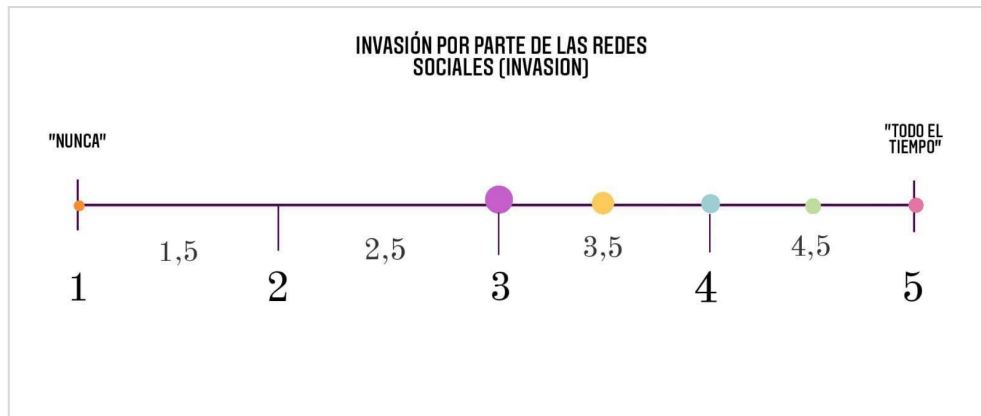
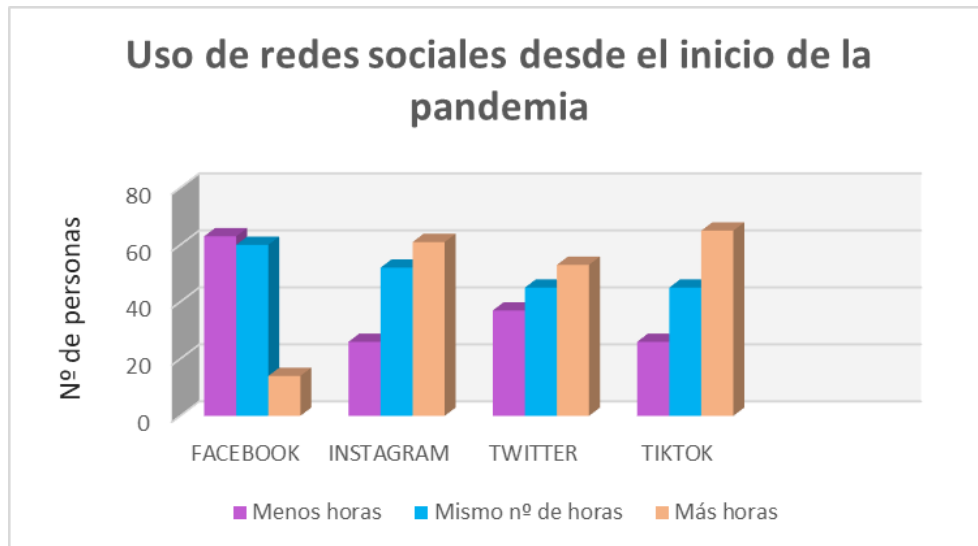


Figura 2. Invasión por parte de las redes sociales según los distintos niveles de medición. El tamaño de los círculos representa la cantidad de encuestados: a mayor tamaño, mayor cuantía.

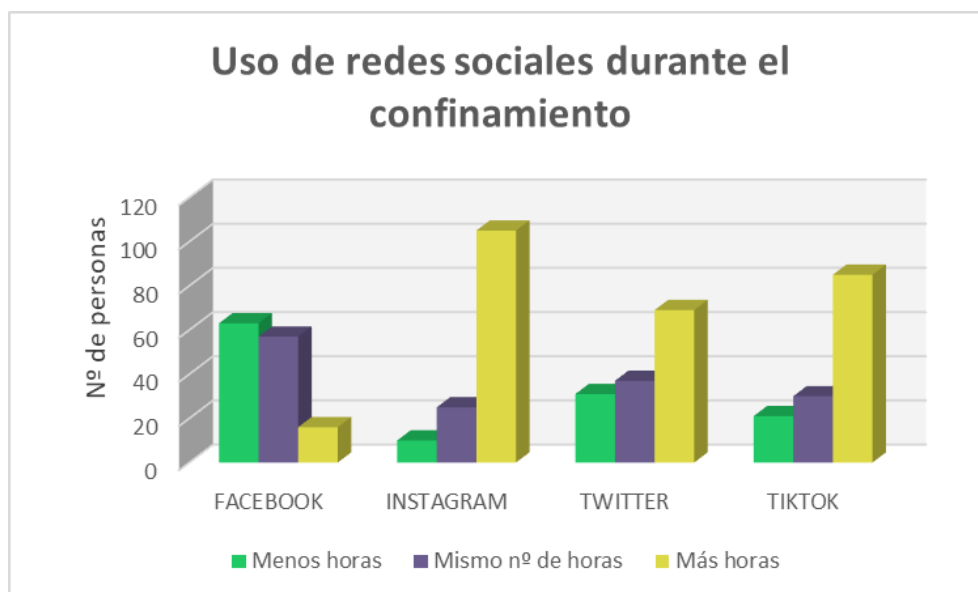
La tercera pregunta de investigación se refería al posible efecto de la pandemia y la erupción del volcán de La Palma sobre la relación entre uso de redes sociales y tecnoestrés. Para responder a ella, se analizaron las respuestas a las preguntas sobre incremento del uso de redes sociales durante el período de pandemia y de crisis volcánica, desde marzo de 2020 hasta el momento actual. Un total de 139 personas respondieron a las preguntas.

Se encontró que Facebook fue la única red social en la que la respuesta predominante fue “menos horas”, ya que solo el 10,22 % (14 personas) de los encuestados dice pasar más horas en esta red social que antes de la pandemia. La red social que más respuestas de “más horas” obtuvo fue TikTok (47,79 % del total de encuestados), con un total de 65 personas (gráfica 5). Por ende, los resultados desvelaron que los encuestados pasan más horas conectados a la mayoría de las redes sociales desde el inicio de la pandemia y la crisis volcánica.



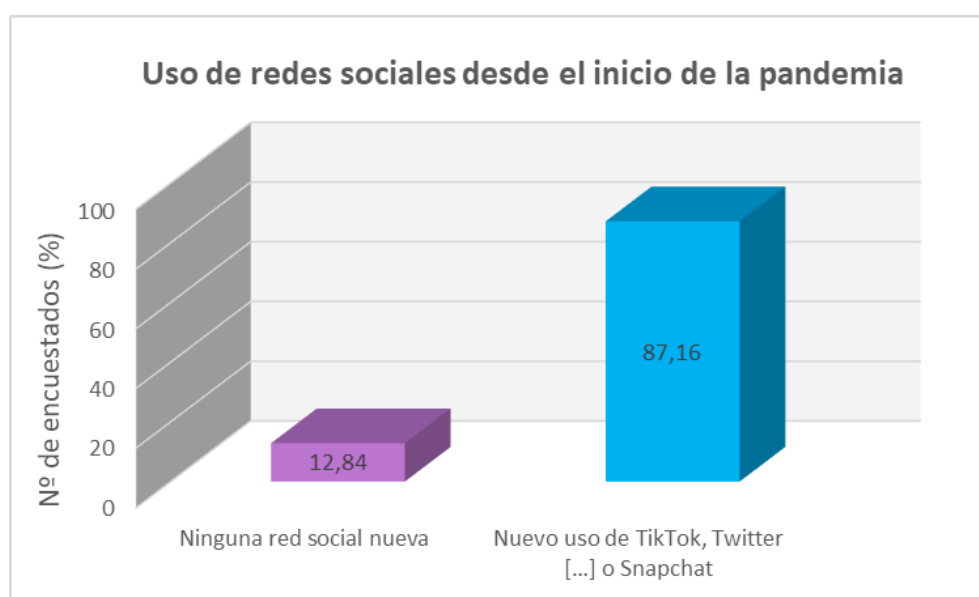
Gráfica 5. Uso de redes sociales a partir del comienzo de la pandemia.

También se quiso tener en cuenta el periodo específico de confinamiento (15 marzo al 21 de junio de 2020). Un total de 140 encuestados respondieron a estas cuatro preguntas (una sobre cada red social). Los resultados reflejan que, durante el confinamiento, la mayor parte de los encuestados utilizó las redes sociales durante más horas que antes de confinarse. La única excepción es Facebook, que, como se mencionó anteriormente, parece usarse menos desde el inicio de la pandemia (gráfica 6). Destaca la red social Instagram con un total de 105 personas (75 %) que dicen haberse conectado un mayor número de horas que antes del confinamiento, seguida de Tiktok, con 85 personas (60,71 %).



Gráfica 6. Uso de redes sociales durante el confinamiento.

Por otro lado, se trató de averiguar si, debido a la pandemia y la erupción volcánica, los jóvenes canarios comenzaron a utilizar redes sociales que antes no utilizaban. Los datos respaldan la idea de que la gran mayoría de los encuestados (95 de los 109 que respondieron a esta pregunta) comenzó a utilizar redes sociales nuevas. En el 68,81 % de los casos se trató de TikTok, seguida de Twitter (18,35 %), y Twitch (10,09 %). Por el contrario, un 12,84 % (14 personas) no comenzó a utilizar ninguna red social desde que comenzó la pandemia (gráfica 7).



Gráfica 7. Uso de redes sociales desde que comenzó la pandemia.

Por tanto, los resultados indican que la situación de pandemia vivida desde 2019, así como el confinamiento, pueden haber incentivado un mayor uso de las redes sociales, así como haber causado un incremento del número de usuarios de algunas redes tales como Twitter o TikTok. De hecho, esta última parece haber ganado una especial popularidad desde el comienzo de la pandemia. Lógicamente, nuestros datos puramente observacionales y tomados en un solo momento (estudio transversal) no permiten afirmar que la pandemia o la crisis volcánica fueran los causantes de este incremento, ni tampoco cuantificar el posible efecto de cada uno de estos factores (pandemia y volcán) sobre el uso de las redes sociales.

Estudio 2

Los tres grupos de discusión o *focus groups*, también facilitaron información relevante para los interrogantes planteados en este estudio. La primera pregunta de investigación se refería a la posible relación entre el uso de redes sociales y tecnoestrés. Durante las conversaciones, a los participantes se les preguntó directamente si creían que el uso de las redes sociales puede suponer una fuente de estrés, y la mayoría respondió que sí. Algunos de ellos pusieron ejemplos concretos. Los nombres que se utilizan son ficticios, para proteger la identidad de los participantes.

Manuel (23 años, hombre): A veces estaba viendo Instagram o Twitter y, después de un rato, acababa de mal humor y tenía que soltar el móvil de golpe.

Rosa (22 años, mujer): Yo, por ejemplo, cuando estoy estresada, muchas veces prefiero no coger el móvil, porque cuando lo cojo me genera más estrés, no sé por qué.

Los participantes también pusieron ejemplos sobre cómo las redes sociales interfieren en su vida diaria:

Kiara (18 años, mujer): Tengo que desayunar viendo Instagram o tengo que desayunar viendo TikTok, porque es como una necesidad y sin darme cuenta es como que no puedo dejarlo. Me siento desrealizada [*sic*] y siento que ese tiempo lo podría estar invirtiendo en algo mejor.

Mediante el análisis del texto generado durante estas conversaciones, también se ha tratado de definir los tecnoestresores o creadores de estrés asociado al uso de las redes sociales en nuestra población de estudio (PI2). El factor generador de tecnoestrés más comentado en los grupos de discusión fue el sentimiento de dependencia. Por ejemplo, Gema (mujer de 22 años) explicaba en estas palabras con qué frecuencia accedía a las redes sociales: “Yo entro a las redes todos los días y todo el rato”. Algunos de los participantes aseguraron sentirse nerviosos al tener el móvil lejos, apagado o sin batería. Atenea (mujer de 22 años) afirmaba lo siguiente: “En mi caso, aunque lo tenga lejos estoy pensando en que lo tengo lejos y me frustra no poder tenerlo al lado y estar pendiente de lo que me envían”.

Por otro lado, la mayoría de los participantes en los grupos de discusión afirmó que mientras están usando las redes sociales no se sienten mal, pero que, al salir de ellas y darse cuenta de que han dedicado más tiempo del esperado, comienzan a experimentar sentimientos y emociones negativas como el estrés y la frustración:

Manuel (hombre, 23 años): Terminaba perdiendo un montón de tiempo y salía de la cama ya estresado por ir tarde con la rutina de la mañana, por decirlo así.

En las discusiones también se abordaron los efectos de la pandemia en relación con el uso de redes sociales. Algunos participantes comentaron que fue durante el periodo de confinamiento de 2019 cuando comenzaron a usar las redes de manera excesiva. Kelvin (hombre de 20 años), por ejemplo, asegura que pasaba entre el 70 y el 80 % del tiempo conectado. Otros dicen haber comenzado a utilizar las redes sociales TikTok y Twitch por primera vez durante la cuarentena. Eva (mujer de 22 años) explicaba lo siguiente: “Me instalé TikTok cuando comenzó la pandemia”.

De la misma manera, como parte de la tercera pregunta de investigación, se abordó el papel que la erupción del volcán de La Palma pudo haber jugado en la relación entre el uso de redes sociales y el tecnoestrés. En el tercer grupo de discusión se obtuvo una respuesta positiva por parte de todos los integrantes con respecto a la erupción del volcán como factor de estrés para la población canaria:

María (mujer, 21 años): Ha afectado bastante, porque era algo inesperado y no se sabía a ciencia cierta lo que iba a pasar. Y no se sabía hasta cuando iba a estar activo y cuando se podría volver a la normalidad.

Pasó lo mismo cuando se les preguntó si las redes sociales podían haber supuesto un factor de estrés para la población:

Jorge (hombre, 20 años): Creo que las redes sociales, sobre todo Instagram o WhatsApp, pueden haber influido negativamente, porque los canarios estábamos como super pendientes de lo que estaba pasando con el volcán y podíamos estar un poco estresados esos meses.

7. Discusión y conclusiones

Durante la elaboración de este TFG se ha tratado de responder a los tres interrogantes que se plantearon en la investigación. En otras palabras, se ha querido averiguar si existe relación, ya sea negativa o positiva, entre el uso de redes sociales y el tecnoestrés; cuáles son los tecnoestresores que entran en juego al hacer uso de las distintas redes sociales; y cuál es el

papel que ha jugado la pandemia y la erupción del volcán de La Palma en la posible relación entre las redes sociales y el estrés.

Por un lado, los resultados de los análisis cuantitativos procedentes de la encuesta con jóvenes canarios no permiten rechazar la hipótesis nula —esto es, que no exista relación entre el uso de las redes sociales y las diferentes medidas de estrés—. Estudios futuros deberían comprobar estas asociaciones utilizando muestras más diversas que la empleada en este TFG, así como posibles rutas indirectas en la relación entre uso de redes sociales y estrés. En la encuesta también se midió la presencia de dos posibles factores de tecnoestrés, definidos *a priori* (de manera deductiva): la sobrecarga de estímulos y la invasión. Tras ello se determinó que la mayor parte de la muestra había experimentado una sobrecarga de estímulos con una frecuencia media (3 = “a veces”). Sin embargo, tal como se explicó anteriormente, los análisis no permiten descartar la hipótesis nula. Futuros estudios deberían incluir otros tecnoestresores (diferentes a los de sobrecarga e invasión) que pudiesen estar implicados en el proceso de estrés asociado al uso de redes sociales.

En el caso de los *focus groups*, se encontró que el uso de redes sociales puede derivar en dependencia. Y el problema aparece cuando su uso excesivo termina provocando emociones y sentimientos negativos. La mayoría de los participantes en los grupos de discusión afirmó que mientras están usando las redes sociales no se sienten mal y se mantienen entretenidos, pero que al salir de ellas es cuando se dan cuenta de que, sin quererlo, han dedicado más tiempo del esperado. Y es entonces cuando comienzan a experimentar sentimientos y emociones negativas, tales como el estrés y la frustración. De esta manera, uno de los hallazgos de la parte cualitativa de este TFG (estudio 2) es que podría existir una relación positiva entre el uso de redes sociales y el estrés. Pero ese estrés percibido por el uso de redes sociales sería un estrés más bien indirecto: el uso en sí de las redes sociales no provocaría estrés a los jóvenes de manera directa e inmediata, sino que serían aspectos como un excesivo tiempo de uso o una saturación de contenidos lo que terminaría generando sentimientos negativos tales como el estrés. Es decir, se determinó que el uso excesivo de las redes acaba generando sensación de pérdida de tiempo, que es el desencadenante de muchos de los sentimientos negativos. Así mismo, ambos aspectos (sensación de pérdida de tiempo y dependencia) se podrían considerar a su vez como tecnoestresores (PI2). Se encontraron otros posibles tecnoestresores o creadores de tecnoestrés asociados al uso de redes sociales durante el estudio 2. Así, en los grupos de discusión se habló de la necesidad de sentirse conectado como uno de los motivos por los que los jóvenes aseguran hacer uso casi constante de las redes sociales.

No obstante, tras la investigación se determinó que de todos los tecnoestresores comentados, los factores más factibles de provocar tecnoestrés (PI2) en las redes sociales fueron la percepción de dependencia y de pérdida del tiempo. Ambas percepciones se acompañan, en algunos casos, de un sentimiento de impotencia o frustración.

Por otro lado, los datos obtenidos durante esta investigación sugieren que la situación de pandemia existente en Canarias pudo haber jugado un papel importante en el tiempo de uso de las redes sociales, así como en la relación entre el uso de las redes sociales y el tecnoestrés. Varios participantes afirmaron que, para sobrellevar la cuarentena, acudieron a las redes sociales. De hecho, según los resultados obtenidos en la encuesta, las redes sociales (excepto Facebook) han sido utilizadas durante un mayor número de horas desde el inicio de la pandemia. Lo mismo sucedió durante el confinamiento. Todo esto sugiere que la relación entre redes sociales y estrés es compleja, y probablemente coexistan elementos asociados a su uso que amortiguan y otros que disparan el estrés. Futuros estudios deben indagar más en estas cuestiones.

De manera similar, en los grupos de discusión se pudo observar cómo predominaba la idea de que la erupción del volcán de La Palma fue motivo de estrés para la población canaria, y que la exposición a la información a través de las redes sociales pudo haber potenciado este efecto. Así, las redes sociales actuaron como una ventana desde la que observar el estado en el que se encontraba el volcán, y esto pudo haber incrementado los estados de tensión, incertidumbre y miedo. Los participantes no se limitaron a hablar de los efectos más directos (sobre los habitantes de La Palma), sino que se consideró que fue un acontecimiento que afectó a la población de todo el archipiélago, tanto directa como indirectamente.

Este TFG tiene una serie de limitaciones que han de comentarse. Por un lado, el estrés es un proceso complejo y difícil de identificar y medir, y en este estudio solo disponemos de datos procedentes de un cuestionario y de conversaciones semiestructuradas. Por esta razón, podría suceder que algunas de las emociones y sentimientos negativos identificados por los participantes y encuestados no fueran estrés. Otra limitación tiene que ver con las características de ambas muestras, que son pequeñas y poco representativas. La población joven de Canarias es mucho más diversa de la población a la que pudimos acceder en este estudio. Relacionado con esto, los grupos de discusión se limitaron a un número reducido de personas, puesto que no se contaba con financiación para ofrecer incentivos económicos a cambio de participación. Por otro lado, el rango de edad a estudiar en este trabajo se fijó entre los 18 y 35 años, y la población que se pretendía estudiar era la

canaria. Sin embargo, la encuesta, distribuida por internet, llegó a personas con edades superiores o inferiores y que residían en otros lugares. Esto obligó a eliminar a todos aquellos encuestados cuyas edades no entraban en el intervalo de estudio y a todas aquellas personas que no residían en las islas. Así que la muestra estudiada, en este caso, se redujo a la mitad (de 314 personas a 164). De la misma manera, los grupos de discusión incluyeron a estudiantes universitarios de entre 18 y 23 años, lo que dejó fuera al grupo de edad más viejo (de 24 a 35 años). Otra limitación con respecto a la tercera pregunta de investigación (PI3), fue que en el caso de la erupción del volcán de La Palma, solo se contó con la opinión de los participantes de uno de los tres *focus groups* (no se comentó este tema en los otros dos grupos de discusión).

Por tanto, a la hora de aportar mejoras y sugerencias para la realización de un futuro estudio de esta índole, se han de considerar todas las limitaciones o carencias antes mencionadas. En primer lugar, se necesita de la cooperación entre investigadores del ámbito de la psicología y de la comunicación para así poder abordar con mayor precisión la posible asociación entre el uso de redes sociales y las emociones y sentimientos negativos que puedan manifestar o percibir los jóvenes canarios debido a su uso. En segundo lugar, se recomienda disponer de los medios para abarcar una muestra poblacional mucho mayor y representativa que la utilizada en este trabajo, todo ello con la finalidad de obtener unos resultados más claros, exactos y precisos. Si se repitiese la modalidad de *focus groups*, sería conveniente poder conceder incentivos económicos a cambio de asistencia a las discusiones, lo que posibilitaría la organización de un número mucho mayor de grupos de discusión, así como la obtención de más participantes. De esta manera, el trabajo se realizaría teniendo en cuenta la totalidad de las edades acotadas en el intervalo de estudio.

8. Referencias bibliográficas

Arab, L. E., y Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>

Ardèvol-Abreu, A., Rodríguez-Wangüemert, C. y Delponti, P. (2022). Mobile instant messaging techno-stressors: Measurement, dimensionality, and relationships with type of

usage. Profesional de la información, 31(4), e310401.
<https://doi.org/10.3145/epi.2022.jul.01>

Ayala, P. T. (2014). Redes sociales, poder y participación ciudadana. *Revista Austral de Ciencias Sociales*, 26, 23-48. <https://doi.org/10.4206/rev.austral.cienc.soc.2014.n26-02>

Campo-Arias, A., Pedrozo-Cortés, M. J., y Pedrozo-Pupo, J. C. (2020). Escala de estrés percibido relacionado con la pandemia de COVID-19: Una exploración del desempeño psicométrico en línea. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(4), 229-230. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.005>

EXCELTUR. Estudio del impacto económico del turismo sobre la economía y el empleo de las Islas Canarias.. *IMPACTUR Canarias*.
<https://www.exceltur.org/wp-content/uploads/2022/02/IMPACTUR-Canarias-2020.pdf>

Fundación FOESSA. (2022). *Informe sobre exclusión y desarrollo social en Canarias*. 157. https://www.foessa.es/main-files/uploads/sites/16/2022/03/Informes-Territoriales-2022_Canarias.pdf

González, A. A. (2019). *Influencia de las redes sociales en nuestro entorno*. Universidad de La Laguna.

Hernández, J. J. D., Díaz, D. J. L., y Fariña, E. D. (2020). *Turismo pos-COVID-19: Reflexiones, retos y oportunidades*. <https://doi.org/10.25145/b.Turismopos-COVID-19.2020>

IAB Spain. (2022). *Estudio de redes sociales 2022*.

Ismail, N. S., Rustham, A. T. P., y Ibrahim, A. (2022). The relationship between the intensity of using Tik Tok social media and stress level among teenagers in Makassar city during the pandemic. *Atlantis Press*, 639, 265-268. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220203.039>

Kanner, A. D., Coyne, J. C., Schaefer, C., y Lazarus, R. S. (1981). Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 1-39. <https://doi.org/10.1007/BF00844845>

- Lazarus, R. S., y Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. *Human behavior and environment: advances in theory and research*, 2, 89-127. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-0808-9_3
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., y Weitzel, T. (2015). Giving too much social support: Social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 24(5), 447-464. <https://doi.org/10.1057/ejis.2014.3>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., y Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rödlund, A. (2020). *Social media and stress*. Malardalen University.
- Salanova, M. (2003). Trabajando con tecnologías y afrontando el tecnoestrés: El rol de las creencias de eficacia. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 19(3), 225-246.
- Tarafdar, M., Cooper, C. L., y Stich, J.-F. (2019). The technostress trifecta - techno eustress, techno distress and design: Theoretical directions and an agenda for research. *Information Systems Journal*, 29(1), 6-42. <https://doi.org/10.1111/isj.12169>
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., y Ragu-Nathan, T. S. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24(1), 301-328. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222240109>
- Torres-Lagunas, M. A., Vega-Morales, E. G., Vinalay-Carrillo, I., Arenas-Montaña, G., y Rodríguez-Alonzo, E. (2015). Validación psicométrica de escalas PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puérperas mexicanas con y sin preeclampsia. *Enfermería Universitaria*, 12(3), 122-133. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.001>
- Wang, C., Lee, M. K. O., y Hua, Z. (2015). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems*, 69, 40-49. <https://doi.org/10.1016/j.dss.2014.11.002>
- We Are Social y Hootsuite. (2022). *Digital 2022: Global overview report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>

We are social y Hootsuite (2021). *Evolución de los usuarios de redes sociales en el mundo*.

<https://www.epdata.es/evolucion-usuarios-redes-sociales-mundo/24b2a290-4106-4992-a1e3-d9bc31de4216>

Zhao, N., y Zhou, G. (2021). COVID-19 stress and addictive social media use (SMU): mediating role of active use and social media flow. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-8.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.635546>

Anexo I

Encuesta online del estudio 1. Las siguientes preguntas conformaron la encuesta grupal que se distribuyó como parte de la investigación de este TFG. Esta sirvió para recoger información sobre actitudes y comportamientos respecto a los medios de comunicación, las redes sociales y otras cuestiones relacionadas con la vida social (En este TFG solo se han incluido aquellas preguntas con las que guarda relación).

¿Cuál es tu sexo?

¿Cuántos años tienes?

¿En qué Comunidad o Ciudad Autónoma resides? (marca 'Fuera de España' si no resides en España)

En caso de que estés estudiando alguna titulación actualmente, escribe a continuación el nombre de la titulación, el curso y el centro (por ejemplo, Psicología, segundo curso, Universidad de La Laguna):

En la actualidad existe una diversidad de redes sociales y aplicaciones de mensajería. Cada persona hace un uso diferente de ellas. En el último mes, ¿con qué frecuencia has utilizado...

- Facebook?

- Twitter?

- Instagram?

- TikTok?

- Twitch?

- WhatsApp?

- Telegram?

- Facebook Messenger / chat?

A continuación se muestran diferentes enunciados en relación con tu uso de las redes sociales (como Instagram, Facebook o TikTok), a las que nos referiremos por sus siglas (RR. SS.) por brevedad. Pensando en las últimas dos semanas, indica con qué frecuencia has experimentado las situaciones descritas en cada frase. Al usar las RR. SS....

- Te ves obligado a interactuar con demasiadas personas a la vez

- Te llegan más mensajes o estímulos audiovisuales de los que puedes leer, responder o procesar

- Sientes que tu vida personal se ve invadida por las RR. SS.

- Sientes que las RR. SS. distraen tu atención de otras actividades

El siguiente bloque de preguntas se refiere a tu uso de redes sociales durante el confinamiento de marzo-junio de 2020. Durante ese período, ¿estuviste conectado a las siguientes redes sociales menos horas, más horas, o aproximadamente las mismas horas que antes del confinamiento?

- Facebook

- Instagram

- Twitter

- TikTok

- YouTube

El siguiente bloque de preguntas se refiere a tu uso de redes sociales durante el período de pandemia, desde su inicio en marzo de 2020 hasta hoy. Durante este período, ¿has estado conectado a las siguientes redes sociales menos horas, más horas, o aproximadamente las mismas horas que antes de la pandemia?

- Facebook

- Instagram

- Twitter

- TikTok

- YouTube

Desde el inicio de la pandemia en marzo de 2020 hasta hoy, ¿has comenzado a utilizar redes sociales que antes no utilizabas (por ejemplo, Instagram, TikTok, Facebook, YouTube, etc.)? Escribe a continuación todas las redes sociales nuevas que hayas comenzado a utilizar desde entonces:

Hemos acabado el bloque de redes sociales. Las preguntas siguientes se refieren a tu vida en general, y no a la MMI. Marca la opción que mejor se adecue a tu situación actual. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia...:

- has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?

- has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?

- has estado seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?

- has sentido que las cosas te van bien?

- has podido controlar las dificultades de tu vida?
- has sentido que tienes el control de todo?
- has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?
- te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?
- te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión)?
- has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?
- has estado enfadado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?
- has pensado sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer)?
- has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?
- has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?

En las últimas dos semanas, ¿con qué frecuencia te han supuesto una molestia los siguientes problemas? - Sentirte nervioso/a, angustiado/a o muy tenso/a

- Ser incapaz de dejar de preocuparte o de controlar la preocupación.
- Preocuparte demasiado por diferentes cuestiones
- Tener problemas para relajarte
- Estar tan inquieto/a que te resulta difícil permanecer sentado/a
- Enfadarte o irritarte con facilidad
- Sentir miedo de que algo terrible pueda ocurrir.

Anexo II

FOCUS GROUP RRSS Y ESTRÉS GRUPO 1

Fecha: 10 de mayo de 2022

Horario: de 21:30 a 22:20

Duración: 50 minutos

Alicia (Moderadora): Buenas tardes a todos, primero que nada, agradeceros la asistencia a todos. Yo me llamo Alicia, tengo 21 años y soy estudiante de Periodismo en la Universidad de La Laguna. Hoy voy a realizaros una serie de preguntas sobre hábitos del día a día con respecto al uso de redes sociales. Son preguntas muy sencillas no os preocupéis. Mi TFG trata sobre la relación que existe entre el uso de las redes sociales y el estrés. Por cierto, os aviso de que voy a grabar la llamada, pero no voy a grabar imagen, solo lo haré para poder transcribir la conversación que tengamos. Además, voy a utilizar seudónimos, así que no daré vuestros verdaderos nombres. Irene, cierra el micrófono por favor.

Irene: Uy, perdón.

Alicia (Moderadora): No pasa nada. Bueno lo que os decía, voy a utilizar seudónimos así que ni se preocupen. Bueno, me gustaría que participéis siempre que os apetezca decir algo, no voy a hacer preguntas directas, sino abiertas. Así que hablen cuando quieran, e incluso si quieren dar su opinión sobre algo pues incluso mejor, ya que al final esto para lo que sirve es para recoger información acerca del estudio, así que cuántas más cosas digáis, mejor.

Alicia (Moderadora): Bueno, primero me gustaría que digan su nombre, edad, y qué estudian. Si quieres empieza tú Rosa, que me sales la primera.

Rosa: Lo sabía. ¿Nombre y apellido y todo?

Alicia (Moderadora): No importa, con tu nombre basta.

Rosa: Ah bueno. Pues me llamo Rosa y estudio Restauración y Conservación de Bienes Culturales.

Alicia (Moderadora): ¿Y la edad?

Rosa: Ah, 22 años.

Alicia (Moderadora): Vale. Pues, Brenda si quieres continuar tú...

Brenda: Sí. Eh, yo soy Brenda, tengo 21 años y estudio Periodismo.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Manuel?

Manuel: Hola. Yo me llamo Manuel, estudio Física y tengo 23 años.

Alicia (Moderadora): Perfecto. ¿Kiara?

Kiara: Eh, yo me llamo Kiara, estudio segundo de bachillerato de Ciencias Sociales y tengo 18 años.

Alicia (Moderadora): ¿Irene?

Irene: Yo me llamo Irene, tengo 22 años y estudio Relaciones Laborales.

Alicia (Moderadora): Vale. Pues nada, empiezo a preguntarles. Voy a empezar con preguntas más bien genéricas y ya de resto más enfocadas a lo que sería el tema.

Alicia (Moderadora): Primero que nada, quería saber qué redes utilizáis en vuestro día a día. Instagram, Facebook...

Rosa: Pues, yo utilizo sobre todo Instagram, WhatsApp, TikTok y muy de vez en cuando Facebook. Ah bueno y Twitter también.

Kiara: Yo utilizo mucho el TikTok y el Instagram sobre todo y ahora hace poquito empecé a usar Facebook por las ofertas de trabajo y demás.

Alicia (Moderadora): Okey. ¿Alguien más?

Irene: Yo por mi parte la red social que más utilizo ahora mismo es Twitter, seguida por Instagram y WhatsApp. Y últimamente estoy viendo TikTok como algo nuevo.

Manuel: Yo por ejemplo utilizo bastante WhatsApp y YouTube si se puede considerar una red social.

Brenda: Yo lo que más utilizo es WhatsApp, después Instagram y Twitter.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Y cuál es la red social que más usáis? ¿Si tuviérais que elegir una?

Manuel: WhatsApp.

Rosa: Yo WhatsApp, más o menos igual que Instagram, pero yo creo que WhatsApp más.

Kiara: TikTok e Instagram.

Irene: A nivel comunicación con usuarios Instagram y WhatsApp son para mí las mejores. Pero a nivel de noticias e información interesante me quedo con Twitter.

Brenda: Yo lo que más uso es WhatsApp.

Alicia (Moderadora): Vale... ¿Y seguido de WhatsApp entiendo que más o menos lo que más usáis es Instagram y TikTok?

Manuel: Sí, Instagram, aunque va por rachas, depende de si me lo instalo o me lo desinstalo, pero sí.

Alicia (Moderadora): Vale, Irene tú habías dicho que lo que más usas...

Irene: Yo ahora uso más Twitter que Instagram la verdad.

Alicia (Moderadora): Vale... Okey. Pues ya voy a empezar con preguntas un poquito más específicas. Vale. Cuando usáis redes sociales, ¿con qué frecuencia sentís que estáis obligados a interactuar con varias personas al mismo tiempo? Esa obligación de tener que contestarles, mantener conversaciones con más de una persona a la vez...

Rosa: A ver, yo es que, por ejemplo, depende porque en WhatsApp sí que me veo un poco como en la obligación moral de contestar a la gente, pero luego en Instagram y en las demás redes sociales no hablo con nadie, simplemente observo y ya.

Kiara: Yo...más o menos igual. Cuando estoy por WhatsApp y es una persona cercana pues sí me veo en la necesidad de responderle. Pero si es por Instagram es por rachas, a veces respondo y a veces no.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Y creéis que el número de estímulos audiovisuales, sobre todo en TikTok e Instagram es abrumador a veces? ¿Os puede llegar a agobiar?

Manuel: Sí, yo diría que sí. Sobre todo, porque muchas veces entras solo para estar un rato, dices nada cinco minutos tal en lo que descanso, y al final acabas ahí enchufado.

Rosa: A mí eso me pasa sobre todo con TikTok. Es el que más me engancha así. Porque Instagram no tanto.

Alicia (Moderadora): Vale...

Kiara: A mí me pasa con TikTok también, pero yo creo que es porque pasa un vídeo, pasa otro y al final siempre estás conectado y no sabes cuándo parar.

Alicia (Moderadora): ¿Entonces diríais que es adictivo o no?

Irene: Sí, sin duda. Sobre todo por el formato que tiene de vídeos de duración tan corta y con tanta información y que entretengan y puedas pasarlos así de rápido... Pues al final lo hace adictivo.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Y con qué frecuencia sentís que las redes sociales interfieren en vuestra vida diaria?

Kiara: Todos los días. Yo me levanto y muchas veces lo primero que hago es entrar a Instagram o a TikTok, y no me gusta, pero es como que siento que me falta algo si no lo hago. Y ese pensamiento me lo quiero quitar, pero realmente es algo que uso todos los días.

Alicia (Moderadora): Pero ¿cómo te hace sentir que te pase eso?

Kiara: Pues a veces me despierto y como ya es un hábito entrar a Instagram pues a veces como que me falta algo. Tengo que desayunar, pero tengo que desayunar viendo Instagram o tengo que desayunar viendo TikTok. Porque es como una necesidad y sin darme cuenta es como que no puedo dejarlo. Me siento desrealizada y como que siento que ese tiempo lo podría estar invirtiendo en algo mejor o hacer cosas productivas para mí y no perder tiempo viendo la vida de los demás. Pero también soy vaga y no puedo salir de eso.

Alicia (Moderadora): ¿Y a alguien más le pasa eso?

Rosa: A mí me pasa, pero es como... osea... es distinto. En plan, por ejemplo, si yo entro por la noche antes de acostarme a Instagram o hay alguna noticia importante que va a salir por la noche o algo así, por ejemplo, el álbum de Bad Bunny que salió ahora. Eh, salió a las cuatro de la mañana, pues como que me acuesto con esa inquietud, y a lo mejor me despierto de madrugada y tengo que entrar al Instagram para ver si salió o no salió. ¿Sabes? Como para... eh... como ansiedad, sí, como de saber si está o no está cualquier cosa.

Manuel: Sí, yo... Me pasa también como dijo Kiara, por las mañanas al despertarme directamente como que cogía el móvil y revisaba la información, no me fuera a perder algo de Instagram y Twitter. Y al final eso, terminaba perdiendo un montón de tiempo y salía de la cama ya estresado por ir tarde con la rutina de la mañana, por decirlo así.

Alicia (Moderadora): Entonces, ¿Si tuvieras que definir si las redes sociales interfieren en tu vida de manera positiva o negativa con qué te quedas?

Manuel: Hombre, ahí estaría haciendo mal uso yo. Así que diría que negativamente influye. Positivamente afecta WhatsApp sobre todo en el tema de comunicación y tal.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Los demás?

Irene: A ver yo creo que al final tienen que interferir sí o sí, porque sin ellas no te puedes enterar de si hay un cambio de clase, si se mueve un horario o lo que sea. Interfieren, pero al final son necesarias. Osea, yo sé que hay puntos de sobrepasarse del tiempo, que no es lo mismo pegarte media hora viendo Tik Tok que pegarte tres horas acostada en la cama teniendo que haber ido a lo que sea. Afecta negativamente pero también depende del uso que tú le des.

Alicia (Moderadora): ¿Y en tu caso sueles sentir que pierdes el tiempo?

Irene: Sí porque se te van las horas. Al final se te van horas que no te das ni cuenta de que se te han ido.

Brenda: Yo por esa parte también, pero Twitter también afecta de forma positiva para informarte es como lo más rápido que puedes mirar para ver lo que ha pasado. Entonces, por la parte positiva sería eso, y la parte negativa pues el acabar perdiendo tiempo. Te tiras ahí quince o veinte minutos sin hacer nada productivo.

Alicia (Moderadora): Y... ¿Con qué frecuencia os soléis sentir expuestos en redes sociales? Bueno, ¿alguno se siente expuesto?

Irene: ¿A qué te refieres con expuestos?

Alicia (Moderadora): A que no tenéis intimidad o que de algún modo las redes sociales no están incluyendo en una especie de atmósfera pública en la que todos saben lo que haces, lo que no haces... ¿Ustedes sienten que están expuestos?

Rosa: Yo la verdad es que no... Sí que suelo publicar algunas cosas, pero cuando me apetece. Normalmente no soy de sentirme muy expuesta.

Brenda: Yo lo de sentirse expuesto lo veo más por ejemplo en eventos. Cuando vas a un festival o a algún sitio y de repente publican la foto en redes sociales y así. Es la situación en la que yo más o menos me siento más expuesta. Lo demás, tampoco... Porque al final es la gestión que haces tú de las imágenes que publicas.

Kiara: Yo en lo personal me he dado cuenta de que sí me he sentido expuesta. Ahora mismo no, pero anteriormente, cuando he estado en relaciones con gente y han hablado de mí. A lo mejor gente sin conocerme o han comentado cosas que no venían a cuento. Me he sentido normalmente juzgada por si subo esto o qué van a pensar o el qué dirán. Y antes por ejemplo no le daba tanta importancia, pero ahora con tantas opiniones ajenas es como que te piensas las cosas antes de subir una publicación a Instagram, por ejemplo.

Manuel: Sí, yo coincido ahí. Sobre todo, porque muchas veces a lo mejor subes algo, cualquier cosa sin contenido explícito ni nada, pero luego te paras y te quedas a pensar 'ostia tal, esta persona me seguía, o aquella persona...' y a lo mejor no te interesa que lo vea, por decirlo así.

Alicia (Moderadora): Okey. Por otro lado, ¿sentís en algún momento que las redes sociales son una vía de escape a los problemas?

Manuel: Mmmm, yo ahí no.

Rosa: Mmm, yo no a los problemas, pero sí quizás en momentos de descanso que llego a casa y me pongo a ver Instagram, sobre todo, pero es como una vía de descanso. Sí, en plan, por tal de no utilizar la mente básicamente, no pensar.

Irene: Yo coincido con Rosa también, en plan, es como lo que usas cuando no tienes ganas de hacer nada pero tampoco puedes dormir, pero tampoco tal... Es como, ¿qué hago que no me requiera esfuerzo? Pues vamos a utilizar Instagram o TikTok sobre todo que son como las redes en las que puedes encontrar cosas más divertidas, afines a tus gustos y ese tipo de cosas.

Kiara: Yo considero que, desde muy pequeña, por ejemplo, tenía un mal día y me ponía a ver YouTube en mi casa o a veces tengo un mal día en clase y me pongo a ver vídeos en Tik Tok que me hagan reír, entonces creo que no es una forma viable de mantener tu estado emocional, pues, dependo de las redes para estar feliz, pero pienso que en ciertos momentos me viene bien para despejar la mente y reírme un rato.

Alicia (Moderadora): Vale. Las preguntas que os voy a hacer ahora se refieren al rato durante el que estáis utilizando las redes sociales. En el momento en el que lo hacéis, ¿Os sentís como con mayor irritabilidad?

Rosa: Yo no, o por lo menos no me he dado cuenta.

Irene: En mi caso depende. Twitter es un hervidero de gente indeseable.

Alicia (Moderadora): (Risa) vale, coincido.

Brenda: Sí, yo creo que es eso. En redes sociales al final cada uno opina lo que quiere y hay opiniones con las que estás de acuerdo y otras con las que no, y al final ver determinadas actitudes por redes sociales sí que te hace irritarte un poco en cierta forma.

Manuel: Sí, a mí por ejemplo Twitter hay veces que me saca más la parte tóxica por decirlo así. Pero luego Instagram me da la sensación de estar perdiendo el tiempo.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Alguna vez os ha resultado difícil concentraros en lo que estáis haciendo porque estáis esperando a que alguien os conteste?

Rosa: A mí sí, la mayoría del tiempo.

Kiara: A mí, totalmente sobre todo hace poquito que empecé a hablar con un chico que vivía en Estados Unidos y realmente era como esperando todo el tiempo a que me respondiese y era horrible. A veces no me concentro en hacer las tareas o en las cosas de clase por estar esperando a que esa persona me conteste. Aunque sea un mensaje de una persona que ni me importe, pero se me va la mente a eso.

Manuel: A mí me ha pasado también, sobre todo esperando los mensajes por WhatsApp y tal.

Irene: Sí, yo igual, sobre todo con tema parejas y relaciones y tal, típicas conversaciones de decir ‘contéstame ya, que me estoy muriendo’.

Brenda: Sí, yo también, con las prácticas, sobre todo, porque al final por redes sociales tienes que contactar con mucha gente, y a lo mejor tienes que esperar bastante tiempo a que te respondan y estás pendiente de eso para poder seguir haciendo otras cosas.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Y eso cómo os suele hacer sentir?

Kiara: A mí me hace sentir como que me estoy valorando poco y que al dedicar tan poco a mi tiempo se lo dedico a otra persona que a lo mejor no me ha ni contestado. Es como de poco amor propio y me sienta mal, sobre todo porque soy consciente de ello y no hago nada. Pero es algo que no puedes evitar porque lo piensas.

Rosa: A mí me pasa más o menos igual. Yo me siento como dependiente de la gente.

Irene: Yo un poco igual supongo, al final es como una ansiedad de ‘no me está contestando porque no quiere o porque está haciendo cosas como deberías estar haciendo tú’. Ser una persona responsable, estar en lo tuyo, y el móvil debería ser opcional, no una prioridad como lo estamos poniendo normalmente.

Brenda: Yo opino lo mismo y al final muchas veces también te enfadas con esa persona por no responderte sin tener en cuenta que esa persona puede estar ocupada con otras cosas y no estar pendiente de las redes.

Manuel: Sí, a mí es como que a veces la conversación es un poco infinita y tienes que estar esperando ahí mensaje a mensaje. No es como una llamada que termina y listo. Entonces pasas a hacer otras cosas y te quedas pendiente de la conversación todavía y te terminas de desconcentrar, o sea no lo veo nada positivo eso.

Alicia (Moderadora): Ahora que mencionas eso, iba a entrar ahora en el siguiente bloque de preguntas y me gustaría saber vuestra opinión. Con respecto a lo que has dicho, hoy en día con las redes sociales estamos como en una especie de comunicación permanente, ¿Qué opináis de este tipo de comunicación?

Manuel: A mí me parece que te puede terminar consumiendo un poco. Porque es una conversación que no termina tampoco y te puede ocupar mucho tiempo en un día. Y como comentaron antes, te genera cierta dependencia.

Rosa: A mí por una parte me parece bien y por otra pienso igual que Manuel. Pero la parte buena es que creo que también nos ha ayudado muchísimo a la hora de interactuar con otras personas. Con información o a la hora de quedar con alguien, y si pasa algo puedo mandar un WhatsApp y avisar de que no puedo ir.

Kiara: Yo creo que tiene sus pros y sus contras, pero si me pones a elegir yo prefiero encontrarme con una persona físicamente porque creo que por WhatsApp he tenido un montón de discusiones por cosas insignificantes y al no tener a la persona directamente en la cara, pues puedes malinterpretar los mensajes o discutir y cada uno no entiende el tono del que está escribiendo y te enfadas cuando a lo mejor no os estáis entendiendo.

Alicia (Moderadora): ¿Alguien más tiene algo que opinar?

Brenda: Yo lo de estar siempre conectados lo veo también un poco negativo. Porque al final te hace mezclar un poco todo. Relaciones personales con tu trabajo, hobbies y lo que sea. Al final para todo utilizas las redes sociales y no puedes terminar de trabajar y despejarte de eso. No puedes hacerlo porque al final está todo como mezclado en las redes sociales.

Irene: Sí, yo pongo en conjunto también lo que han dicho todos y que también hacemos las relaciones un poco más impersonales. Porque te acostumbras a contarle toda tu vida a una persona por WhatsApp y luego no eres capaz de decir oye, ¿Por qué no quedamos luego a las tres y nos tomamos una cerveza y nos contamos todo esto en persona? En plan, siento como que se ha creado un muro de socialización complejo en el que hablamos con mucha gente pero tenemos muy poca calidad de amigos en general.

Manuel: Yo ahí coincido también. Muchas veces las conversaciones por WhatsApp pueden ser una cosa muy diferente a lo que es el trato en persona al final. Por WhatsApp fluye un montón o cualquier cosa y luego en persona es como ‘hola, qué tal’.

Alicia (Moderadora): Vale. También les iba a preguntar si creen que hay alguna relación entre las redes sociales y el estrés. Ya sea buena o mala.

Rosa: Yo creo que en todo caso te genera, porque yo, por ejemplo, cuando estoy estresada muchas veces prefiero no coger el móvil porque cuando lo cojo me genera más estrés. No sé por qué, pero me genera más.

Irene: Yo creo que es un poco relativo, porque en redes sociales te puedes ver tanto personas que te van a generar más ansiedad porque te están enseñando la vida guay que tienen, el buen cuerpo que tienen, la buena rutina que tienen, lo que hacen que tú no puedes hacer... Y eso te genera unas expectativas y una frustración a raíz de ello, pero también puedes llegar a seguir a ejemplos de superación, de constancia, de gente que te anima a hacer más cosas y que intenta aprovechar los canales de redes sociales como para aportar su granito de arena a tu autoestima y tal. Pero eso ya depende de cada uno y del contenido que quiera seguir y de cómo se encuentre en las redes sociales.

Rosa: Bueno sí, también la gente a la que le gusten los ASMR y todas estas cosas supongo que sí que le relajará, igual que los podcasts de Spotify que son de relajación. Supongo que sí. A mí personalmente no me relaja, pero habrá a gente que sí.

Manuel: A mí personalmente me generan bastante ansiedad las redes sociales por decirlo así. Es verdad que por ejemplo Instagram, sobre todo, WhatsApp a veces, pero YouTube no tanto. Y no es que me busque vídeos de relajación y tal pero como que YouTube es más el momento no sé, lo sé gestionar mejor. Me veo un vídeo en lo que como y ya está. Con Instagram se me va más de las manos.

Kiara: Yo creo que más que las redes sociales, es el compararte con otra persona físicamente o comparar la vida que lleva otra persona y que te hace sentir mal a ti... Entonces, yo creo que a lo mejor el uso del internet para ver meditaciones o un vídeo en YouTube pues sí te

puede ayudar. Pero en el tema de redes sociales como Instagram, yo creo que es lo que más ansiedad te provoca. El no ser igual que las otras personas o ser menos.

Brenda: Yo pienso un poco lo mismo, y sí que es verdad que existe contenido que no está pensado para generar estrés sino para ayudar. Pero eso es una parte muy pequeña de lo que hay en redes sociales, al final yo creo que la mayoría de contenido no está enfocado en ese sentido y que le cuesta más llegar al contenido que sí que es positivo.

Irene: A mí me desestresa porque en general voy a contenido que me distraiga, porque salto de una plataforma a otra hasta encontrar algo que me haga sentir a gusto.

Alicia (Moderadora): Si pudierais, ¿Os gustaría pasar un tiempo desconectado de las redes sociales? Entiendo que hoy en día son necesarias, pero si no lo fueran, ¿Os gustaría pasar un tiempo sin ellas?

Brenda: Sí, yo por lo menos en verano o así paso mucho tiempo sin utilizarlas y me siento bien porque es como un tiempo de descanso y al final desconectas un poco de todo.

Rosa: Yo también, sobre todo cuando estoy de vacaciones, aunque subo fotos y demás no me pongo a mirar las historias de los demás o las publicaciones de los demás y como que me olvido de las redes. Simplemente subo la foto por postureo, pero me llega a relajar el no estar pendiente de los demás.

Manuel: Sí, yo también lo haría.

Kiara: A mí si me dieran la posibilidad y no estuviera dependiendo de las redes, porque a lo mejor las necesito para el trabajo o las clases o cualquier otra cosa. Pero si pudiera y me fuera un mes o tres meses a alojarme a una isla, lo haría para desconectar y sobre todo para quitarme esa dependencia que sé que tengo hacia las redes y hacia el móvil.

Irene: A mí por mi parte me es un poco indiferente la verdad. Osea lo aceptaría tipo experimento social conmigo misma a ver qué sensaciones tengo. Pero no lo veo necesario porque creo que no consumo tantas horas diarias de redes sociales como para verme en la necesidad de hacer una desintoxicación.

Manuel: Exacto, yo lo que quería decir es eso, en plan, lo probaría y estaría un tiempo así. Pero al final sí que es verdad que tienen su punto útil las redes sociales y por esa parte gestionándolas bien y sin que den estrés, yo las utilizaría por un tiempo.

Alicia (Moderadora): ¿Y alguna vez se han cuestionado borrarse las cuentas de alguna red? ¿Lo han llegado a hacer? Manuel, creo que dijiste antes que tú sí.

Manuel: Sí, yo Instagram lo tuve durante fleje años y luego me lo quité y estuve varios meses sin Instagram. Pero me lo volví a descargar y otra vez me lo volví a quitar porque me dio otra vez la ansiedad y tal. Entonces, no sé.

Brenda: Yo también, la única que conservo como tal es WhatsApp, las otras un poco lo mismo, hay redes sociales que me tiro mucho tiempo sin usar. La única que veo un poco necesaria es WhatsApp, y ahora pues utilizo otras, pero más para temas de prácticas y cosas así. Las personales las uso de vez en cuando pero no les doy un gran uso.

Rosa: Yo nunca me he quitado una cuenta. Pero por ejemplo Facebook la tengo abierta pero no la uso. Y no la elimino ni la borro. No sé. Pero yo porque soy así con todas las aplicaciones, me las descargo y luego las dejo ahí, aunque no las borre.

Irene: A mí me pasa un poco como a Rosa también. Algún día a lo mejor dentro de seis meses digo ‘ostia, yo tenía Facebook’ y entro un ratito. Y bueno con TikTok me pasa bastante igual.

Kiara: A mí me pasa como a Manuel en ese aspecto, que yo de vez en cuando me lo desinstalo porque me crea ansiedad. Sobre todo, en época de exámenes para obligarme a no distraerme de lo que tengo que hacer.

Alicia (Moderadora): ¿Y qué es lo que sentís para que creáis que os estáis estresando?

Rosa: A mí me entra como nerviosismo, en plan, en el pecho.

Kiara: A mí sobre todo me hace sentir culpable porque estoy perdiendo el tiempo y bastante inútil. También a veces me da ansiedad y me pasa como a Rosa y me siento mal o siento que estoy perdiendo mi vida y malgastando mi juventud, pero aun así no hago nada y eso me molesta.

Manuel: Sí, yo lo que sentía era eso también. Y en los momentos de descanso a veces estaba viendo Instagram o Twitter, y después de un rato acababa de mal humor y tenía que soltar el móvil de golpe.

Irene: En mi caso muchas veces siento frustración. Porque ves a gente de tu edad ganándose la vida con sus redes sociales y haciendo cosas que tú dices ‘dios mío cómo podemos tener la misma edad y que esta persona esté recorriéndose medio mundo y ganando un montón de dinero, premios y cosas y yo estoy aquí en mi casa sacándome una carrera de mierda que me va a servir para estar en la cola del paro’. Es como un pensamiento también un poco negativo en general pero ese sentimiento de frustración sí que lo he sentido varias veces en las redes sociales.

Rosa: Me pasa totalmente igual.

Kiara: A mí también.

Alicia (Moderadora): Vale chicos. Yo creo que ya más o menos hemos terminado, porque algunos de ustedes han respondido sin querer a las últimas preguntas. Así que nada, como última pregunta. ¿El estrés que proviene de las redes sociales de dónde procede? Es decir, ¿Del formato o del contenido que publican terceras personas?

Kiara: Yo creo que es la manera en la que interpretamos las cosas. Osea, si a lo mejor tú en este momento sientes que estás desperdiciando tu vida y ves que una persona se va de vacaciones a Los Ángeles, por ejemplo, tú como te identificas con ese sentimiento de no hacer nada con tu vida y ves a una persona que sí está haciendo algo con su vida lo tomas personal. Pero quizás otra persona que no siente eso, piensa ‘ah qué guay, se va a Los Ángeles, yo también quiero ir’. Entonces yo creo que te comparas, pero llevando realmente los sentimientos que tienes tú como persona.

Irene: A ver yo creo que al final proyectamos nuestras inseguridades en aquellos que vemos que son nuestro ideal. Entonces, sí es una plataforma que se basa en crear vidas idealizadas, pues al final vamos a hacer ahí un trauma psicológico de cosas que nosotros creemos que necesitamos ser o que necesitamos tener porque se supone que las redes nos dicen que eso es lo que hay que tener.

Rosa: Yo pienso igual pero también añadiría la dependencia a ciertas personas. De pensar en qué estarán haciendo y meternos en Instagram para ver si han subido algo. Osea, depender de alguien.

Alicia (Moderadora): Osea que el disponer de la red social alimenta esa dependencia. ¿No?

Rosa: Eso, eso, sí.

Brenda: Yo creo que el formato también influye en cierta forma, por ejemplo, en Tik Tok, que estábamos diciendo que ves un vídeo y saltas directamente a otro. Y así te tiras un buen rato sin dejar de mirar. Entonces yo creo que la plataforma también está enfocada a eso, de un vídeo salta a otro y lo que busca la final es que pases el mayor tiempo posible en esa plataforma. Entonces en ese sentido creo que el formato también influye en generar ese estrés.

Manuel: Sí, yo también coincido, creo que el formato influye bastante. Porque por ejemplo TikTok o Instagram buscan tu atención todo el rato. Pero en Twitter por ejemplo eso no lo veo de esa manera. Y WhatsApp pues depende de la conversación y de si te importa menos o más contestarle o no. Pero sí, para mi gusto, depende de la plataforma.

Alicia (Moderadora): Genial. Pues nada chicos, esa era la última pregunta. Lo que les decía, grabé la llamada, pero no va a salir en ningún lado porque solo la voy a transcribir y los nombres se van a sustituir por seudónimos. Y pues nada, ¡Muchas gracias por participar! Hasta luego.

Irene: Bueno.

Kiara: Gracias a ti.

Manuel: Hasta luego.

Brenda: Bueno.

Rosa: Chao.

FOCUS GROUP RRSS Y ESTRÉS GRUPO 2

Fecha: 11 de mayo de 2022

Horario: de 21:30 a 22:00

Duración: 30 minutos

Alicia (Moderadora): Buenas tardes a todos. Me gustaría agradecerles obviamente la participación. Yo me llamo Alicia, tengo 21 años y soy estudiante de Periodismo en la Universidad de La Laguna. El *focus group* consiste en que voy a realizaros una serie de preguntas con respecto al uso que hacéis de las redes sociales, ya que mi TFG trata sobre la relación que existe entre el uso de las redes sociales y el estrés. Son preguntas muy sencillas así que sabréis responder. Primero que nada, avisaros de que voy a grabar la llamada, pero no voy a grabar imagen, ya que lo que me interesa es poder transcribir la conversación. Además, voy a utilizar seudónimos, así que no tienen de qué preocuparse. Me gustaría que expresen sus ideas y que intentemos tener una especie de diálogo. Y nada, me gustaría empezar con las presentaciones, es decir, sus nombres, edad y qué están estudiando. Andrea, si quieres empezar tú que me sales la primera...

Andrea: ¡Eh, hola! Yo soy Andrea y tengo 22 años y estudio Periodismo en la Universidad de La Laguna.

Alicia (Moderadora): Genial. ¿Laura?

Laura: Yo soy Laura, tengo 20 años y estudio Contabilidad y Finanzas en La Laguna.

Alicia (Moderadora): Vale... ¿Atenea?

Atenea: Yo soy Atenea y tengo 22 años y estudio Psicología en la Universidad de La Laguna.

Alicia (Moderadora): ¿Gema?

Gema: Yo soy Gema, tengo 22 años y estudio Física en la Universidad de La Laguna.

Alicia (Moderadora): Bueno, solo faltaría Aroha.

Aroha: Holaa. Yo soy Aroha, tengo 21 años y estudio en la Universidad de La Laguna, Periodismo.

Alicia (Moderadora): Vale chicos. Ya voy a pasar a las preguntas, no son muchas, así que no va a ser demasiado largo el *focus group*. A lo mejor reformulo alguna pregunta para que aportéis respuestas un poco más largas. Pero bueno, primero os quiero preguntar qué tipo de dispositivo utilizáis más a la hora de conectaros a las redes sociales, ya sea móvil, tableta, ordenador... ¿Cuál tendéis a utilizar más?

Atenea: Yo el móvil.

Gema: Yo también.

Laura: Yo también el móvil.

Andrea: Yo el móvil también.

Aroha: Yo igual, el móvil.

Alicia (Moderadora): Vale, me lo imaginaba. ¿Y qué diferencias podéis apreciar entre usar las redes sociales con el móvil y hacerlo desde el ordenador? ¿Por qué preferís el móvil?

Andrea: A mí es que me parece más cómodo porque al estar a mano pues resulta más cómodo y también pienso que la versión móvil de la mayoría de las redes sociales está mejor hecha que la versión web o de otro tipo de dispositivos.

Alicia (Moderadora): ¿Alguien más que piense lo mismo?

Atenea: Yo como Andrea y además como en el ordenador solo las puedes ver en tu casa y con el móvil las puedes ir viendo mientras vas por la calle, por ejemplo.

Laura: Yo opino y comparto la opinión de las compañeras.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Y tabletas no soléis utilizar no?

Andrea: No... Yo no la verdad, para redes sociales no.

Gema: Yo tampoco.

Aroha: Yo no la uso.

Alicia (Moderadora): ¿Laura y tú usas la tableta para meterte en redes sociales en algún momento?

Laura: No, no la uso. Me parece que es mucho más conveniente usar el móvil.

Alicia (Moderadora): Vale, ahora os voy a hacer preguntas más bien sobre cómo os sentís con respecto al uso de redes sociales, dispositivos y demás. Y la primera sería si os cuesta concentraros en otras cosas cuando tenéis el móvil cerca.

Atenea: A mí sí, yo tengo que esconder el móvil porque si no no me puedo concentrar.

Aroha: Yo lo tengo que silenciar cuando estoy estudiando porque desde que escuche un sonidito o una notificación ya estoy pendiente del móvil.

Gema: Sí, yo igual.

Andrea: Y yo creo que también tiene como un efecto de absorberte porque a lo mejor yo lo tengo al lado y pretendo mirar una cosa y me quedo como una hora cuando pretendía estar diez minutos mirando algo en concreto.

Alicia (Moderadora): ¿Y los demás?

Laura: Me pasa igual que lo que acaba de decir la compañera, que te llega a lo mejor una notificación y dices ‘solo voy a ver esto’, y al final te enrollas un par de horas ahí.

Alicia (Moderadora): ¿Y eso que os pasa a qué lo asociáis? ¿A las redes sociales?

Andrea: Yo creo que sí, y también como que siempre estás pensando en alguna cosa que quieres buscar o que quieres ver y al final lo acabas haciendo y te despistas de lo que tienes que hacer en realidad.

Atenea: Sí, exacto, yo igual.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Y cómo os sentís cuando os pasa eso?

Aroha: A ver yo en un principio no siento nada, estoy tan distraída con el móvil que no siento nada. Eso sí, cuando lo dejo digo ‘mierda’, bueno no sé si se pueden decir palabrotas pero que he pasado un montón de tiempo con el móvil y a lo mejor lo quería hacer desde hace cuatro horas como ha dicho Ana, lo he dejado y al final no lo voy a hacer porque he estado mirando las redes sociales. Entonces ahí sí que tengo un sentimiento de ‘debería haberme puesto antes’, como un poco de frustración, sí. Pero en el momento no, en el momento bien, ya luego... sí.

Alicia (Moderadora): De acuerdo. ¿Alguien más?

Andrea: Eh, yo igual, osea yo creo que más que un sentimiento de frustración es como la sensación de haber perdido el tiempo, luego dices ‘llevo todo este tiempo con el móvil y lo he perdido’.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Y si lo tenéis lejos?

Andrea: En mi caso, aunque lo tenga lejos estoy pensando en que lo tengo lejos y me frustra no poder tenerlo al lado y estar pendiente de lo que me envían.

Atenea: A mí sí que me libera un poco tenerlo lejos. Siento que me puedo concentrar más y no me genera tanta frustración.

Alicia (Moderadora): ¿Gema?

Gema: Sí, yo prefiero tenerlo lejos también, porque si lo tengo cerca estoy como pendiente de él y demás y es eso, si escucho algo... De normal lo tengo en silencio, pero prefiero tenerlo lejos porque si no tengo ahí como la tentación de cogerlo.

Alicia (Moderadora): ¿Y Laura tú qué prefieres, tenerlo cerca o lejos?

Laura: Pues si tengo que concentrarme en algo prefiero tenerlo lejos y en silencio, sin notificaciones, modo concentración y todo lo que se le pueda poner. Porque siempre es como que quiero estar pendiente a ello.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Aroha tú habías dicho qué preferías?

Aroha: Yo lo prefiero lejos la verdad, como estaban diciendo. Cuando tengo que hacer algo super importante que sé que tengo que estar concentrada. Pero me da ansiedad tenerlo lejos a veces y es como frustrante, lo que dije antes.

Alicia (Moderadora): Y más allá de lo que creéis que es mejor. ¿Al final realmente lo dejáis lejos o no lo hacéis?

Atenea: Yo prefiero dejarlo lejos, pero la verdad es que normalmente no lo hago. Porque acaba pudiéndome la tentación, la verdad.

Gema: Sí, yo igual, yo solo lo hago cuando estoy como muy forzada a hacerlo. Que tengo que hacer algo sí o sí y digo ‘me voy a quitar el móvil porque si no es que no lo voy a hacer’. Pero si no me veo forzada pues no me lo quito, osea lo tengo cerca siempre.

Andrea: Yo tampoco lo cumplo eh.

Laura: Yo si es algo muy urgente que tengo que hacer pues soy capaz de dejarlo lejos un par de horas y centrarme en lo que tengo que hacer y no pensar en ello. Pero siempre tienes el pensamiento de ‘¿Y si alguien me está escribiendo? ¿Y si...? Yo qué sé, cualquier cosa de las redes sociales.

Alicia (Moderadora): Vale. Pues las preguntas que quedan son más bien con respecto a hábitos del día a día y demás. Eh... La primera es si soléis entrar a las redes sociales de forma constante, aunque no hayáis recibido ningún mensaje o ninguna notificación.

Andrea: Yo sí, todos los días y muchas veces al día.

Atenea: Sí, yo igual. Yo entro aunque no tenga notificaciones.

Laura: Yo igual. Entro a ver qué pasa.

Aroha: Yo entro, osea cuando enciendo el móvil, no sé si me pasa a mí o le pasará a mucha gente, pero abro el WhatsApp, contesto a un mensaje y aunque no tenga notificaciones de Instagram o de Twitter yo me meto por verlo. En plan, ya como una costumbre me meto en las redes para ver qué está pasando. Aunque yo no tenga nada, ni mensajes ni nada, pero yo entro ya por tradición. Es decir, como rutina.

Alicia (Moderadora): Y... ¿Gema?

Gema: Sí, yo igual. Yo entro a las redes todos los días y todo el rato.

Alicia (Moderadora): ¿Y os hace sentir de alguna manera estar constantemente revisando las redes?

Atenea: Yo normalmente no siento nada. Lo que pasa es que cuando lo reflexiono sí es como ‘dios acabo de perder todo el día o un montón de horas en algo que a lo mejor no me hacía falta. Pero mientras lo estoy haciendo no tengo ninguna sensación.

Andrea: Yo sí me siento como frustrada a veces. Por ejemplo, si estoy dos horas en TikTok es como ‘literal acabo de perder dos horas de mi vida’. Pero, por ejemplo, la sensación no la tengo tanto con WhatsApp o con Instagram sino más bien con TikTok aunque sea el que a lo mejor más disfrute.

Alicia (Moderadora): ¿Aroha?

Aroha: Yo... Yo un poco igual la verdad.

Alicia (Moderadora): Vale... Y, esto no es lo mismo, pero tiene más que ver con lo que vendría siendo el móvil en sí, no necesariamente las redes. Pero no sé si os pasa que cuando os llega una notificación se os ilumina la luz. ¿Soléis mirar esa luz por si os han hablado?

Laura: Yo es que no puedo opinar al respecto porque el mío no tiene esa luz. Ni siquiera tengo puesto que se ilumine la pantalla por lo mismo, para no estar pendiente.

Andrea: Yo tampoco tengo la luz pero sí que tengo lo de que se me encienda la pantalla cada vez que me sale un mensaje y sí que es verdad que estoy pendiente de si se enciende o si veo algún tipo de luz cerca por si es la pantalla.

Atenea: Yo como Ana, en plan, no tengo la luz pero sí que tengo la pantalla para que se me encienda cuando me llega alguna notificación y estoy pendiente también.

Aroha: Sí, yo también.

Alicia (Moderadora): ¿Gema?

Gema: Sí, yo igual, lo tengo para que se me encienda la pantalla y siempre estoy mirando.

Alicia (Moderadora): ¿Y por qué creéis que hacéis eso?

Gema: No sé, yo creo que es un poco la dependencia que tenemos. Yo siento que tengo un montón de dependencia hacia el móvil. En plan, que no puedo estar sin él y tengo que estar todo el rato mirando si me han enviado un mensaje. O lo que dijeron antes, estar entrando a las redes sociales por rutina. Pero es un poco eso, osea, yo siento que tengo dependencia y eso me frustra, no me gusta.

Aroha: Yo creo que también es porque en el móvil hablamos con las personas con las que más afinidad tenemos, y al fin y al cabo, estar pendiente de las redes y de WhatsApp también es una forma de hablar con tus amigos y de estar pendiente de ellos. De tu familia, de tus amigos, de tu pareja, etcétera. Eso sí, yo creo que también eso nos da dependencia porque sabemos que hablar con alguien por el móvil es como si estuviera a nuestro lado. Por eso creo que estamos tan pendientes del móvil, porque queremos, en cierta manera, hablar con esas personas, ya que no están tan cerca. No sé si me estoy explicando bien, pero... Bueno esa es la idea.

Alicia (Moderadora): Sí, te entendimos.

Andrea: Yo iba a decir algo parecido. El hecho de estar tan pendiente del móvil es como estar más conectados a lo que es el mundo entre comillas. Que como el móvil es lo que te da la información del exterior, eso es lo que nos tranquiliza a lo mejor o nos mantiene informados. Yo lo hago porque es como la sensación de estar conectado con el resto de personas.

Alicia (Moderadora): Vale. Mmmm... Bueno, es muy parecido pero... ¿Soléis desbloquear el móvil de manera inconsciente?

Andrea: Yo eso ya no.

Atenea: Yo sí.

Alicia (Moderadora): ¿Laura?

Laura: A mí me suele pasar.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Y Aroha a ti te pasa?

Aroha: No, normalmente no, la verdad.

Alicia (Moderadora): ¿Gema?

Gema: A mí tampoco. Si lo desbloqueo lo hago de forma consciente.

Alicia (Moderadora): Vale... Ya estamos llegando al final. ¿Con qué frecuencia apagáis el móvil?

Atenea: Yo nunca, nunca lo apago.

Gema: Yo tampoco.

Andrea: Yo nunca tampoco.

Laura: Yo tampoco.

Aroha: Mi móvil es viejo así que cuando va mal sí que lo apago. Pero de resto no, nunca.

Alicia (Moderadora): Si os tuviera que preguntar cuándo fue la última vez que apagásteis el móvil. ¿Sabrías cuándo?

Atenea: No, yo no sabría ni contestar.

Laura: Yo sí, la semana pasada, cuando tuve un examen y me hicieron apagarlo. Pero de resto...

Andrea: Yo ni idea.

Gema: Ni idea.

Alicia (Moderadora): ¿Alguien lo ha apagado voluntariamente?

Todos: No.

Alicia (Moderadora): Vale. Antes me dijisteis que os pone nerviosas tener el móvil lejos. ¿Os pasa lo mismo teniéndolo apagado?

Atenea: Sí, a mí un poco sí. Por eso en parte no lo apago, porque sé que lo voy a querer volver a encender. Así que me ahorro apagarlo.

Gema: A mí me pasa lo mismo.

Andrea: Yo igual que ellas también.

Laura: Yo igual.

Alicia (Moderadora): Si tuviérais que ir a la calle, o por ejemplo a la playa y os dáis cuenta de que no tenéis el móvil, ¿qué hacéis? ¿Volvéis a por él? ¿Disfrutaríais igualmente del plan sin él?

Andrea: Yo creo que depende de las personas con las que esté. Si estoy con mi familia o con la gente más cercana, amigos y etcétera, me da bastante igual dejarlo. Si estoy con las personas me daría igual.

Atenea: Yo... Un poco como Ana, porque al final estaría distraída y tal y no volvería para atrás a buscar el móvil porque se me pasaría el tiempo rápido hasta llegar a mi casa.

Laura: Yo igual.

Aroha: Sí, yo opino lo mismo, la verdad.

Alicia (Moderadora): ¿Alguna vez os habéis sentido más irritables si vuestro móvil no tiene batería, datos o wifi?

Andrea: A mí lo de la batería me pone super nerviosa. Si no tengo batería es como estar desconectada de cualquier cosa y no tener el acceso. Si me pasa algo poder llamar o lo que sea.

Atenea: Sí, yo con la batería igual. A veces cuando voy a fiestas en las que hay mucha gente el móvil se me colapsa y no tengo cobertura y también me pone nerviosa.

Alicia (Moderadora): ¿Alguien más?

Laura: A mí por la batería, porque dices si me pasa algo o tengo una urgencia no tengo batería para poder decirle a alguien o hacer una llamada... Me pone bastante nerviosa.

Alicia (Moderadora): ¿Lo asociaríais a las redes sociales?

Atenea: No, yo en ese caso no. Solo si lo necesito y no lo tengo.

El resto: Yo igual.

Alicia (Moderadora): Pues la última pregunta que les voy a hacer es para saber vuestra opinión. Básicamente os voy a plantear una de las preguntas de investigación de mi TFG para ver qué pensáis. ¿Cuáles creéis que pueden ser los factores o creadores de tecnoestrés asociados al uso de redes sociales?

Andrea: Yo creo que es la necesidad de estar siempre conectado con el resto y el hecho de no estarlo no te hace sentir parte del resto. El hecho de tener que estar en contacto con las personas es lo que te hace tener la ansiedad y si no puedes estar pendiente o no puedes ver si alguien te está hablando.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Qué opinan las demás?

Gema: Yo pienso igual que Andrea. En plan. También a mí me estresa un poco el saber que tengo como esa dependencia de estar todo el rato mirando y de sentir que tengo que estar todo el rato conectada. Y es eso, en plan, a mí la sensación de tener dependencia de algo no me gusta.

Alicia (Moderadora): ¿Alguna lo asociaría al formato redes sociales como Tik Tok? Es decir, ¿Creéis que la continua exposición a estímulos visuales puede ser un factor de estrés? Por ejemplo.

Andrea: Yo creo que sí. Nos acostumbramos a estar constantemente estimulados de alguna forma, y si nos quitan ese estímulo, en mi caso, aparece una sensación como de ansiedad o estrés. Entonces yo creo que sí que puede ser un factor por el hecho de que nos acostumbramos a un tipo de sensaciones que si nos quitamos pues luego nuestro cerebro lo demuestra de alguna forma.

Alicia (Moderadora): ¿Alguna más?

Atenea: Sí, yo opino igual.

Alicia (Moderadora): ¿Aroha?

Aroha: Sí, yo igual. Yo es que no puedo hablar de TikTok porque no lo consumo tanto, osea es una red social que no consumo en exceso, pero sí, yo opino igual, al fin y al cabo.

Alicia (Moderadora): ¿Y por qué motivo no la consumes?

Aroha: Básicamente porque ahora mismo no tengo tiempo y porque sé que si a lo mejor me quedo un ratito al final me quedo horas. Entonces prefiero dejarlo a un lado y ya con las redes sociales que tengo voy bien.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Gema ibas a decir algo?

Gema: Eh sí, que yo pienso igual que Ana.

Alicia (Moderadora): Vale... Pues ya creo que más o menos todas habéis intervenido, así que creo que no me queda nada más así que decirles. Así que nada chicas, lo que les decía, esto lo voy a transcribir y no van a salir vuestros nombres. Ni siquiera está grabada la pantalla así que... No me olvido nada, así que ya estaría. ¡Muchas gracias por participar!

Todas: Gracias, bueno, adiós.

FOCUS GROUP RRSS Y ESTRÉS GRUPO 3

Fecha: 17 de mayo de 2022

Horario: de 21:30 a 22:10

Duración: 40 minutos

Alicia (Moderadora): ¿Se escucha bien?

Kelvin: Sí. ¿Tú me escuchas bien?

Alicia (Moderadora): Sí, yo a ti te oigo bien.

Kelvin: Supongo que aún falta gente.

Alicia (Moderadora): Sí, faltan dos personas. Pero ya se van a conectar.

Kelvin: Vale, vale.

Alicia (Moderadora): Vale, ya estamos todos. Buenas noches y muchas gracias por vuestra asistencia. Yo me llamo Alicia, tengo 21 años y soy estudiante de Periodismo en la Universidad de La Laguna. No hace falta que pongáis la cámara, ya que el *focus group* se va a transcribir y solo necesitaré el audio. Les voy a explicar un poco sobre qué va mi TFG para que sepan. Básicamente es una investigación sobre el uso de redes sociales en relación con el estrés y los tiempos de pandemia. Así que este *focus group* tiene la función de abrir una discusión entre todos, donde yo voy a ir formulando preguntas e iréis respondiendo y aportando información que sirva para la investigación. Son preguntas fáciles. Como les decía, la llamada va a ser grabada solo para transcribir lo que hablemos. Además, voy a sustituir vuestros nombres por seudónimos, así que no tenéis de qué preocuparos. Bueno,

voy a empezar preguntándoles su nombre, edad y dedicación. Así que, Eva si quieres empezar tú...

Eva: Eh... Soy Eva, tengo 22 años y estudio Magisterio.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿María?

María: Hola, mi nombre es María, estudio Periodismo y tengo 21 años.

Alicia (Moderadora): ¿Kelvin?

Kelvin: Vale. Yo soy Kelvin, tengo 20 años y soy entrenador personal.

Alicia (Moderadora): ¿Mateo?

Mateo: Yo soy Mateo, tengo 21 años y estudio Informática.

Alicia (Moderadora): ¿Y Jorge?

Jorge: Yo soy Jorge, y ahora estoy estudiando tercero de Ingeniería Química y tengo 20 años.

Alicia (Moderadora): Vale chicos pues voy a empezar con preguntas genéricas. Así que la primera es: ¿Qué redes sociales utilizáis?

María: TikTok, Instagram, y Snapchat.

Eva: Yo TikTok, Instagram y Twitter.

Kelvin: Pues yo Instagram, Facebook de vez en cuando y Twitter.

Jorge: Yo en verdad uso... Bf, no sé si WhatsApp se considera una red social. WhatsApp, Instagram, YouTube y ya está la verdad, poco más.

Mateo: Twitter, Twitch, YouTube e Instagram.

Alicia (Moderadora): Vale. Si tuvierais que decir qué red social es la que más utilizáis. ¿Cuál diríais que es?

Kelvin: Yo por ejemplo Instagram es la que más.

Jorge: Yo... Bf, no sé, yo creo que en mi caso YouTube e Instagram.

Mateo: Yo Instagram también.

María: Yo estoy entre TikTok, Instagram y YouTube. No sé cuál es la que más porque las consumo creo que por igual.

Alicia (Moderadora): ¿Y esas redes sociales las usáis diariamente? ¿O con qué frecuencia?

Todos: Sí, todos los días.

Alicia (Moderadora): Vale. Ahora os voy a realizar preguntas sobre cómo os sentís mientras usáis las redes sociales en diferentes circunstancias. Cuando estáis, por ejemplo, en Twitter, Instagram o TikTok, ¿os irritáis con mayor facilidad?

Eva: Mmmm, yo no.

Jorge: Pero, ¿a qué te refieres con irritar? ¿Si alguien te habla o algo?

Alicia (Moderadora): Sí, osea, si sueles estar a lo mejor más irritable o notas que si pasas mucho tiempo en alguna red te estresas y estás más irritable ante todo.

Jorge: A ver, si estoy por ejemplo en YouTube viendo un vídeo y me interesa pues claro que si viene alguien y me empieza a hablar pues... No sé, no voy a estar igual que si no lo estuviese viendo, por ejemplo. Pero solo me pasa con YouTube a mí.

Kelvin: Yo, por ejemplo, con las redes sociales para nada.

Eva: A mí lo que me pasa es que no me estreso como tal por consumir contenido, sino que cuando estás mucho rato con eso como que te abruma un poco. Y después como que te cuesta un poco concentrarte y demás. No es tanto como irritarme, sino abrumarme.

María: A mí lo que me pasa no es que me irrite, sino que después cuando te das cuenta del tiempo que has pasado te agobias. En plan, joder, ¿he pasado tanto tiempo en las redes?

Jorge: Sí, a mí me pasa también.

Eva: Como que entras en un bucle, quieres salir, pero no sales nunca.

María: Exacto, dices ‘ultimo vídeo’, y no es el último, sino que sigues.

Eva: Y realmente no te está gustando tanto, pero sigues ahí.

Jorge: Sí, sí. Como para evitar los deberes que tienes que hacer.

María: Exacto, dices ‘a tal hora me voy a poner a hacer tal cosa’ y dices ‘espera que esto está interesante’ y después es como una excusa para no empezar a hacer lo que tienes que hacer de verdad.

Jorge: Sí, como para evadirte. Pero después te trabas más.

Alicia (Moderadora): Vale. Y, ¿os resulta difícil no pasar más tiempo del necesario en redes? Entiendo que sí, por lo que me estáis diciendo, ¿no?

Kelvin: Yo me siento identificado con lo que dicen.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Y Mateo también piensa lo mismo?

Mateo: A ver a mí lo que me pasa es que yo entro en las redes sociales cuando me aburro. Entonces cuando no me aburro no las utilizo para nada.

Alicia (Moderadora): Okey. ¿Y os resulta difícil concentraros en alguna actividad si estáis esperando a que alguien os conteste por redes?

Mateo: No, porque es que el móvil lo veo como secundario. En plan, lo tengo en la mano y ya está es como si tuviese un paraguas, sabes.

Jorge: Sí, a mí me da igual.

Mateo: Yo estoy en mi mundo con móvil o sin móvil.

Alicia (Moderadora): Vale.

Jorge: Yo, por lo general no, pero obviamente si estoy hablando algo muy importante con alguien, sobre todo con mi familia, sí que estoy más pendiente y con el nerviosismo de a ver si me contesta o qué me va a decir. Pero así por lo general no, son casos especiales.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Y los demás? ¿María y Kelvin?

Kelvin: Yo, por ejemplo, me definiría como la persona que más pasa de eso, como que me da igual si me contestan ahorita o si me contestan más tarde. Es como que no me preocupo ni me pongo nervioso ni nada.

Alicia (Moderadora): ¿Y María?

María: En mi caso depende del mensaje que esté esperando y de lo que esté haciendo y de si me interesa más o me interesa menos. Pero si espero un mensaje importante pues sí que me cuesta más concentrarme en lo que estoy haciendo.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Y os sentís aliviados o con mayor tranquilidad cuando usáis las redes sociales?

Kelvin: Yo diría que muy pocas veces. No sé, es algo secundario en la vida.

Eva: A mí no es que me alivie, pero como que lo tienes como costumbre o algo así. Entonces es como, pero lo haces y como que te sientes en una rutina por así decirlo. No sé si me explico.

Alicia (Moderadora): Más o menos.

Eva: Osea, como que es algo que sueles hacer y que te da tranquilidad. Como que es una zona de confort o algo así. Por ejemplo, como cuando vas en la guagua y te aburres y lo coges y cosas así. Lo usas como para matar el aburrimiento.

Mateo: Es que, yo desconecto al toque. No lo necesito.

Jorge: A mí sí me ayuda, yo qué sé. Sobre todo antes de dormir, pasar un poco por Instagram y por YouTube me ayuda a despejarme y a pensar un poco en otras cosas, en las boberías que estoy viendo.

Alicia (Moderadora): Vale.

María: Yo igual que Eva, osea, no es que me alivie como tal, pero lo tengo ahí por si estoy aburrida o por si quiero pasar el rato.

Alicia (Moderadora): Okey. Vale, pues las preguntas que vienen ahora se refieren a desde que empezó la pandemia hasta ahora. Entonces... Primero os voy a preguntar sobre la cuarentena. ¿Qué actividades realizabais durante la cuarentena para sobrellevar el día a día en casa?

Eva: Cosas de clase, ejercicio a veces, estar bastante en redes y hablar con gente, por redes, por WhatsApp y demás.

Mateo: Eh, yo jugar con el ordenador todo el día.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Y Jorge?

Jorge: No sé, me gustaba mucho pasar tiempo con mi familia, jugar a juegos de mesa, ver películas juntos, jugar al ajedrez, eh... Beber, hacer ejercicio... Lo típico que haría en el día a día en el sur, y supongo que por la noche usaría las redes sociales. Pero de forma normal.

Alicia (Moderadora): ¿Kelvin? ¿Ibas a decir algo?

Kelvin: Sí, iba a decir algo. Yo, por ejemplo, jugar al parchís, pero muchísimo. Entrenar, eh, ver películas, pasar tiempo con mis padres... Pero, diría que las redes sociales tuvieron un gran impacto en cuanto a la pandemia. Todo el mundo estaba entretenido con las redes sociales.

Alicia (Moderadora): ¿Y tú, María?

María: Yo también tiraba mucho por juegos de mesa, deporte y cocinar. Porque me cansé mucho de las redes sociales en cuarentena.

Alicia (Moderadora): Vale. También os iba a preguntar si estuvisteis expuestos un mayor número de horas a las redes durante la cuarentena. Por ejemplo, si comparáis ahora con las horas que pasábamos en la cuarentena. ¿Pasábamos más horas conectados o menos? ¿O el mismo?

Mateo: A ver, yo pasé menos tiempo, pero porque dormía y jugaba, entonces pues no estaba en redes sociales en realidad. Es que si no tuviese un ordenador para jugar pues usaría las redes sociales todo el día.

Jorge: Pues yo no sé, emm... Yo creo que menos tiempo en realidad. Intentaba hacer vida normal. Interactuar con mi familia y tal y no usar tanto el móvil. Eso sí que lo llevaba conscientemente.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Los demás?

María: Yo en un inicio sí que usé mucho las redes, pero después ya me cansé y tiré por otras opciones.

Alicia (Moderadora): ¿Y Eva?

Eva: Yo casi igual que María, pero diría que también un poco como ahora.

Alicia (Moderadora): Vale. Kelvin no sé si querías decir algo...

Kelvin: ¿Me puedes repetir la pregunta?

Alicia (Moderadora): Claro. Que si en redes sociales usaste más las redes que ahora o lo mismo.

Kelvin: Ahh... Yo diría que más, como que igualmente pasaba la mitad del tiempo con ellos y la mitad del tiempo con las redes sociales.

Alicia (Moderadora): Y en ese entonces, osea, durante la cuarentena, ¿las redes afectaban de manera positiva o negativa a vuestro día a día?

Kelvin: Yo diría que negativamente, porque me la pasaba el 80 % del tiempo conectado o el 70 % del tiempo.

Alicia (Moderadora): También podemos tener en cuenta el contenido que había. Porque si no recuerdo mal, durante la cuarentena las redes eran como... covid, todo era covid y pandemia... Así que también os lo pregunto en cuanto a contenido y lo que veíais en las redes, aparte de usarlas.

Jorge: Yo de lo que sí me acuerdo, es de que en cuarentena yo empecé a usar Twitch. Aunque ahora no lo uso casi nada, por no decir nada. Pero sí me gustaba ver vídeos en *stream* y vídeos de gente apoyando a la gente que lo necesitaba. Hacían un montón de directos solidarios y tal. Y la verdad es que me ayudaba bastante a pasar el tiempo. Es como una interacción en directo, puedes comentar y demás, osea, está bastante bien.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Chicas, ustedes?

Eva: Con lo que había en redes, yo creo que una parte fue útil porque te informabas sobre el covid y demás. Los efectos que tenía y todo eso. Entonces esa parte sí fue útil para mí.

Kelvin: Yo, por ejemplo. En cuanto a eso, diría que, personalmente, a mí no me afectaba ni nada por el estilo. Pero, por ejemplo, me daba cuenta de que a mis padres les afectaba un montón que había contenido en las redes que era como muy tóxico, todo era covid, gente muriéndose... Entonces tenían mucho más miedo. Pero a mí no me afectó.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Y María?

María: Yo la verdad es que no me acuerdo mucho pero sí recuerdo que había un poco de desinformación. Había mucho covid, covid, covid y lo típico de que era un virus inventado. Entonces el contenido no era muy de mi interés.

Alicia (Moderadora): Okey. Vale, y desde que empezó la pandemia, ¿habéis usado alguna red social que antes no utilizábais? Jorge, tú dijiste Twitch.

Eva: Yo me instalé TikTok cuando comenzó la pandemia.

María: Yo igual, con TikTok fue.

Jorge: Yo Twitch lo empecé a utilizar en la cuarentena, pero cuando se acabó lo dejé de consumir.

Alicia (Moderadora): Vale, ¿Y Kelvin?

Kelvin: Yo no, yo sigo utilizando las redes que utilizaba. Siempre he utilizado las mismas redes.

Alicia (Moderadora): Vale chicos. Además de las consecuencias que pudo tener la pandemia sobre la población, también me gustaría hablar de las que la erupción del volcán de La Palma pudo tener sobre Canarias. ¿Vosotros creéis que la erupción del volcán pudo ser un factor de estrés para la población canaria?

Jorge: A ver, para la población canaria en general sí. Y sobre todo para los palmeros debería haber sido un factor de estrés. Se perdieron muchas casas y muchos terrenos. La gente tuvo que parar de ir a los colegios... Además de que el turismo paró en esos meses y eso pudo afectar a la economía.

María: Yo creo que sí. Ha afectado bastante, porque era algo inesperado y no se sabía a ciencia cierta lo que iba a pasar. Y no se sabía hasta cuando iba a estar activo y cuando se podría volver a la normalidad. Además, creo que ha dejado consecuencias muy negativas porque hay personas que a día de hoy no se han podido recuperar de la erupción y recuperar sus vidas normales.

Kelvin: Yo también lo creo. Además, muchas personas de otras islas tenían familias allí o amigos.

Eva: Yo creo que sí ha sido un factor de estrés porque nos dieron muchas noticias negativas de personas sin casa o con problemas y al final ver eso genera sentimientos negativos.

Mateo: Yo creo que a aquellos a los que les haya afectado directamente pues sí, les habrá provocado estrés.

Alicia (Moderadora): De acuerdo... ¿Y qué papel creéis que jugó la erupción con respecto a la relación que puede existir entre el uso de redes sociales y estrés? ¿Creéis que el contenido que aparecía en redes podía producir estrés a la población?

Jorge: Pues yo creo que las redes sociales, sobre todo Instagram o WhatsApp, pueden haber influido negativamente, porque los canarios estábamos como super pendientes de lo que estaba pasando con el volcán y podíamos estar un poco estresados esos meses.

María: Yo creo que las redes sí que fueron un factor importante para el aumento de estrés, porque si no hubiéramos visto las fotos y los vídeos que vimos, no hubiéramos visto la gravedad de este tema. Así que yo creo que sí, que están relacionadas.

Kelvin: Pues yo no creo que tenga nada que ver. Aunque sí que puede ser que los familiares y amigos se preocupasen al ver en las redes sociales lo que pasaba y eso quizás les podía causar estrés.

Eva: Yo creo que sí jugó un papel importante entre las redes y el estrés, sobre todo por las personas de la otras islas que podrían temer sufrir lo mismo.

Mateo: Yo no estuve muy pendiente de las redes sociales, la verdad.

Alicia (Moderadora): Vale. Vamos a pasar al último bloque. Estas son afirmaciones y tienen respuestas de Nunca, casi nunca, de vez en cuando, casi siempre y siempre. Es como una encuesta. Podemos hacerlo mediante el chat.

Alicia (Moderadora): La primera afirmación es: Me he sentido afectado o como si algo grave fuera a ocurrir inesperadamente con la pandemia.

Eva: Nunca.

Alicia (Moderadora): ¿No sentiste nunca que fuera a ocurrir algo inesperado con la pandemia Eva?

Eva: Es que dije 'bueno será una gripe y no sé'

Alicia (Moderadora): Vale.

María: Casi nunca.

Kelvin: Casi nunca.

Jorge: ¿Puedes repetir la pregunta?

Alicia (Moderadora): Sí. Que si te has sentido afectado o como si algo grave fuera a ocurrir inesperadamente con la pandemia.

Mateo: ¿Pero a qué te refieres con algo grave?

Alicia (Moderadora): Pues, por ejemplo, mmm... Cuando vimos que estaba pasando todo esto pues igual tenías miedo a algo. Puede ser cualquier cosa. A lo mejor tenías miedo a que un familiar se te enfermase o cualquier cosa que te haya hecho sentir así.

Mateo: Ahh... Vale, vale.

Jorge: Nunca.

Mateo: Nunca.

Alicia (Moderadora): Vale. Creo que ya respondieron todos. La otra es: me he sentido incapaz de controlar las cosas importantes de mi vida por culpa de la pandemia.

Kelvin: Nunca.

Mateo: Nunca.

Alicia (Moderadora): Avisen cuando hayan respondido todos.

María: Casi nunca.

Eva: Casi nunca.

Jorge: De vez en cuando.

Todos: Listo.

Alicia (Moderadora): Vale. 'Me he sentido nervioso o estresado por culpa de la pandemia'.

María: Casi siempre.

Kelvin: De vez en cuando.

Mateo: De vez en cuando.

Eva: Casi siempre.

Jorge: De vez en cuando.

Alicia (Moderadora): Mmmm... Vale. Vi que Eva y María han dicho que casi siempre. ¿Por qué se sentían así?

María: Al principio de la pandemia porque no sabíamos qué iba a pasar. Después se juntó con las clases online y con mil cosas más. Entonces eres más susceptible, o al menos yo, de estresarme más rápido y ponerme nerviosa por cosas que antes no me ponían tan nerviosa.

Alicia (Moderadora): Vale... ¿Eva?

Eva: Yo también por lo de las clases y así. Y por no poder salir y calmar ese estrés y hacer otra cosa que estar en tu casa.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Y el resto por qué se estresaba?

Jorge: Pfff, no sé, por la situación mundial en general. Y por ver que había mucha gente muriendo. Pero, yo creo que principalmente la convivencia fue un poco complicada. Sobre todo en mi casa que somos cuatro, obviamente chocamos mucho pero no sé. Esa pudo ser de las cosas que más me afectaban.

Alicia (Moderadora): Vale. ¿Kelvin?

Kelvin: Yo diría que por la situación en general. ¿Sabes? Te están sacando algo que nunca has visto, te sacan de tu zona de confort, salías mucho o hacías cosas cotidianas con más libertad, y que te priven un poco pues te da como... impotencia. De vez en cuando, no siempre.

Alicia (Moderadora): Okey, vale. La siguiente es: he estado seguro sobre mi capacidad para solucionar mis problemas personales relacionados con la pandemia.

Kelvin: Repite la pregunta porfa.

Alicia (Moderadora): He estado seguro sobre mi capacidad para solucionar mis problemas personales relacionados con la pandemia.

Mateo: Siempre.

Jorge: Siempre.

Kelvin: Siempre.

María: Casi siempre.

Eva: Casi siempre.

Alicia (Moderadora): Vale. 'He sentido que las cosas van bien con la pandemia'. 'He adquirido un punto de vista optimista'.

Kelvin: Siempre.

Eva: De vez en cuando.

María: De vez en cuando.

Mateo: Siempre.

Jorge: De vez en cuando.

Alicia (Moderadora): Vale. 'Me he sentido incapaz de afrontar las cosas que tengo que hacer para el control de la posible infección'.

Jorge: Repítela, porfa.

Alicia (Moderadora): ‘Me he sentido incapaz de afrontar las cosas que tengo que hacer para el control de la posible infección’.

María: ¿Qué quiere decir eso?

Alicia (Moderadora): Pues, por ejemplo, si tenías que hacer cosas como tomar medidas de precaución o intentar no contagiar a tus familiares o cosas así. Si te has sentido incapaz de tomar las medidas.

Jorge: Nunca.

Eva: Nunca.

Mateo: Nunca.

María: Casi nunca.

Alicia (Moderadora): Vale, ya casi estamos acabando. ‘He sentido que puedo controlar las dificultades que podrían aparecer en mi vida por culpa de la pandemia’.

María: Casi siempre.

Eva: Nunca.

Kelvin: Casi siempre.

Jorge: Casi siempre.

Mateo: De vez en cuando.

Alicia (Moderadora): Vale. ‘He sentido que tengo todo controlado en relación con la pandemia’.

Eva: De vez en cuando.

María: De vez en cuando.

Kelvin: De vez en cuando.

Jorge: Casi nunca.

Mateo: Casi nunca.

Alicia (Moderadora): 'Me he molestado porque las cosas que tienen que ver con la pandemia están fuera de mi control'.

Kelvin: Nunca.

Eva: Casi nunca.

María: De vez en cuando.

Jorge: De vez en cuando.

Mateo: Siempre.

Alicia (Moderadora): Vale. Y... 'He sentido que las dificultades se acumulan en los días de pandemia y me siento incapaz de superarlas'.

Kelvin: Nunca.

María: Casi nunca.

Eva: De vez en cuando.

Mateo: Nunca.

Jorge: De vez en cuando.

Alicia (Moderadora): Vale. Pues ya hemos acabado. Así que muchas gracias por participar. Si alguien quiere puede decir algo más. Lo que les decía, estoy grabando la llamada, pero es solo para poder transcribirla después. Así que ya cuando quieran pueden salir. Muchas gracias a todos.

Todos: Chao, gracias a ti.

Alicia (Moderadora): Chaaaa.