



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad Proyecto de Investigación

Tema:

**Caracterización de los estilos de vida y redes sociales en universitarios
de la ULEAM, 2026**

Estudiantes:

Cedeño Baque Yamileth Margarita

Chavarría Párraga Odalys Valentina

Tutor:

Dr. Victoriano Camas

Periodo 2026-1

	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de las estudiantes Cedeño Baque Yamileth Margarita y Chavarría Párraga Odalys Valentina, legalmente matriculado/a en la carrera de Psicología período académico 2026.1, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es **"Caracterización de los estilos de vida y redes sociales en universitarios de la ULEAM, 2026"**.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, Julio 2026.

Lo certifico,



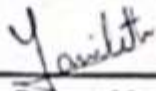
Dr. Victoriano Camas Baena
Docente Tutor(a)
Área: Ciencias de la Salud

CERTIFICADO DE AUTORÍA

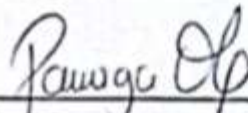
Yo, Cedeño Baque Yamileth Margarita, con C.I: 1312925751, y Chavarría Párraga Odalys Valentina, con C.I: 1316037439, en calidad de investigadores del presente trabajo de investigación titulada "Caracterización de los estilos de vida y redes sociales en universitarios de la ULEAM, 2026" como requisito previo para optar por el grado de PSICÓLOGO(A), MENCIÓN GENERAL de la CARRERA DE PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ. Presentado para su defensa y evaluación, declaro la originalidad y autoría del mismo.

Manta, Julio 2026.

Atentamente,



Cedeño Baque Yamileth Margarita
Estudiantes de Psicología
C.I: 1312925751



Chavarría Párraga Odalys Valentina
Estudiantes de Psicología
C.I: 1316037439

DEDICATORIA

Con mucho cariño, esta tesis se la dedico a mi yo de 12 años, quien alguna vez quiso estudiar Psicología y que, gracias a ese sueño, hoy estamos aquí.

A mis mejores amigas, Leslie Avilés Sánchez y Jordana Vite Cedeño, quienes me acompañaron en todo momento de mi vida y que sin su apoyo me hubiera dado por vencida tantas veces, las amo, son mi mundo entero.

A mi pareja, Henry Mero Céleri, mis pies en la tierra y mi motor para lograr lo que me propongo, gracias por tu apoyo y compañía que me ha dado fuerzas para dar más de mí. Te amo con todo mi corazón y espero que podamos seguir creciendo juntos.

A mi madre, Lic. Carlina Baque Gómez Mg, y a mi padre Jimmy Cedeño Ávila, por haberme dado la vida y haberme ayudado a lograr mis sueños, los amo con inmensidad absoluta, espero seguir siendo alguien de quien estén orgullosos hoy, mañana y siempre.

A mi hermana menor, Ariana Baque Gómez, por ser mi amiga y compañera de vida, espero que puedas lograr tus aspiraciones y que sepas que cuentas conmigo para todo, te amo como solo una hermana mayor puede hacer.

A BTS, quienes con sus canciones me ayudaron a poder vivir un día más, cada día que dolía hacerlo. Gracias a ellos descubrí mi amor por la Psicología y por la vida, sin sus letras jamás podría haber llegado a ser quien ahora soy.

Finalmente, a mi compañera y amiga durante estos 4 años de estudios, Odalys Chavarría Párraga, quien fue mi apoyo más grande durante cada día de clases y en mi diario vivir. Igualmente dedico esto a mis primas, tíos y amigos que fueron parte de este proceso de crecimiento, desde que nací, durante el colegio, en la universidad y ahora en la vida misma. Aprecio a cada uno de ustedes que con sus ánimos y risas pudieron darme cariño y esperanza de que lo mejor siempre está por venir.

Yamileth Cedeño Baque

DEDICATORIA

Con mucho cariño, esta tesis me la dedico a mí, por nunca dejar de creer, incluso cuando todo parecía difícil, estudiar Psicología nació del deseo de convertirme en la profesional que alguna vez necesité y, hoy, con el corazón lleno de gratitud, puedo decir con orgullo que lo logré.

A mi mamá Jessica Párraga por haber estado siempre a mi lado y creer en mí, incluso cuando ni yo misma lo hacía, gracias por no permitir que me rindiera, por tu apoyo incondicional, tus sacrificios y tus consejos, y por enseñarme con tu ejemplo que la constancia y el esfuerzo siempre tienen su recompensa. Este logro también lleva tu nombre.

A mi hermana pequeña Chloe Cedeño por ser una de las mayores alegrías de mi vida, verte crecer ha sido uno de los regalos más hermosos que la vida me ha dado. Y a Jonathan gracias por cuidar de mí y por demostrarme con tus acciones el cariño de un verdadero padre.

A mis mejores amigas Melanny Bermúdez y Jokasta Zambrano, gracias por crecer conmigo, por escucharme, hacerme reír y estar presentes en cada etapa de mi vida, las quiero con todo mi corazón.

A mi compañera y amiga, Yamileth Cedeño sin ti este logro no habría sido posible, gracias por elegirme para compartir estos 4 años juntas, por cada risa en clase, cada desvelo compartido y cada palabra de ánimo en los momentos más difíciles.

Finalmente dedico este trabajo a mis padrinos, abuelos, tíos, primos, al resto de mi familia, a Maye, mis amigos y a todos que fueron parte de este camino, porque ningún sueño se alcanza completamente sola; detrás de cada logro hay amor, apoyo y personas que nos impulsan a seguir creciendo, a todos ustedes, gracias por ser parte de esta historia.

Odalys Chavarría Párraga

AGRADECIMIENTOS

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento al Dr. Victoriano Camas Baena por su invaluable acompañamiento durante el desarrollo de esta investigación, gracias por compartir generosamente sus conocimientos, por creer en nuestras capacidades y por guiarnos con profesionalismo y dedicación hasta la culminación de esta importante etapa de nuestra formación.

A la Universidad, por habernos brindado el espacio, los recursos y las herramientas necesarias para formarnos como profesionales. A nuestra carrera, por ser mucho más de lo que alguna vez imaginamos, cada experiencia vivida allí nos transformó profundamente, superando con creces nuestras expectativas iniciales y revelándonos una pasión que no sabíamos que teníamos.

A nuestros docentes, por compartir sus conocimientos con dedicación, paciencia y vocación, más allá de los contenidos impartidos en el aula, nos brindaron herramientas para crecer como profesionales y como personas.

A los informantes que participaron en esta investigación, gracias por su tiempo, su confianza y su disposición para compartir sus experiencias y conocimientos, sin su colaboración, este trabajo no habría tenido ni voz ni sustento.

Finalmente, este trabajo no habría sido posible sin la colaboración y el respaldo de todas las personas que, de manera directa o indirecta, formaron parte de este recorrido, a cada uno, nuestro más sincero agradecimiento y reconocimiento.

Al final somos una mezcla de todas las personas que han sido parte de nuestro camino, nos alegra saber que algunas de ellas son parte esencial de quien somos hoy.

Yamileth Cedeño Baque

Odalys Chavarría Párraga

Contenido

Resumen	11
Abstract	12
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	13
1.1 Planteamiento del Problema	13
1.1.1 Nivel macroestructural.....	15
1.1.2 Nivel meso estructural.....	17
1.1.3 Nivel micro estructural	19
1.2 Antecedentes	21
1.2.1 Metaanálisis	26
1.3 Justificación	39
1.3.1 Justificación científica académica.....	39
1.3.2 Justificación metodológica	41
1.3.3 Justificación social.....	43
1.3.5. Justificación Profesional	45
1.3.6. Justificación Carrera/Facultad	47
1.3.6 Justificación Personal	49
1.4. Pregunta de Investigación	50
1.5. Objetivos.....	50
1.5.1 Objetivo general.....	50
1.5.2 Objetivos específicos	50
CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO	50

2.1. Conceptos Fundamentales	52
2.1.1 Estilos de vida	52
2.1.2 Redes sociales	61
2.1.3 Integración	72
2.2. Modelos Teóricos	74
2.2.1 Selección de los modelos.....	74
2.2.2 Caracterización de los modelos	75
2.2.3 Aplicación de los modelos a conceptos	79
2.3 Autores	91
2.3.1 Enfoque personológico	91
2.3.2 Modelo Biopsicosocial	99
2.3.2.1 Modelo Psicosocial	105
2.3.3 Modelo Biomédico	110
2.4. Operacionalización de conceptos, dimensiones e indicadores.....	116
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA	128
3.1 Tipo de investigación	128
3.1.1 Investigación exploratoria	130
3.1.2 Investigación descriptiva	131
3.1.3 Investigación clasificatoria	133
3.2 Método de investigación.....	134
3.2.1 Método Mixto	136

3.3 Técnicas de investigación	138
3.3.1 Cuestionario autodescriptivo del estilo de vida	139
3.3.2 Anecdótico	140
3.3.3 Hoja del día	141
3.3.4 Entrevista semiestructurada	144
3.4 Muestra	149
3.4.1 Universo	149
3.4.2 Población	150
3.4.3 Muestra cualitativa	152
3.4.3.1 Perfiles	156
3.5 Consideraciones éticas	161
3.5.1 Consentimiento	161
3.6 Matriz de dispositivo metodológico	163
CAPÍTULO 4: ANÁLISIS DE RESULTADOS	172
4.1 Análisis homogéneo de lo heterogéneo	173
4.1.1 Descripción de fracciones	173
4.1.2 Análisis de bloque abierto de la entrevista semiestructurada	181
4.2 Análisis según las variables sociodemográficas	200
4.2.1 Caracterización sociodemográfica por Sexo	202
4.2.2 Caracterización sociodemográfica por Edad	208
4.2.3. Caracterización sociodemográfica por Facultad	216

4.2.4. Caracterización sociodemográfica por Empleo	233
4.2.5. Caracterización sociodemográfica por Religión	242
4.2.2 Perfiles sociodemográficos.....	252
4.3 Análisis por Constituyentes del Estilo de Vida	254
4.3.1 Distribución de la Muestra por Configuración del Estilo de Vida	259
4.3.2 Relación con la Salud Mental y Redes sociales.....	265
CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES.....	274
5.1 Conclusiones Generales.....	275
5.1.1 Conclusiones por configuraciones	277
5.2 Discusión y limitaciones:	279
5.2.1 Discusión.....	279
5.2.2 Limitaciones.....	287
5.3 Recomendaciones.....	289
5.3.1 Recomendaciones según configuraciones.....	289
CAPÍTULO 6: REFERENCIAS	295
CAPÍTULO 7: ANEXOS.....	295

Caracterización de los estilos de vida y redes sociales en universitarios de la ULEAM, 2026

Resumen

Las redes sociales han pasado a formar parte transversal del día a día de los jóvenes, transformando la forma en que se relacionan, se comunican y organizan su tiempo, razón por la cual la etapa universitaria constituye un contexto idóneo para examinar dicha relación, en consecuencia, resulta necesario comprender de qué manera estas plataformas digitales moldean, o son moldeadas por, los estilos de vida de los estudiantes. El presente estudio tiene como objetivo caracterizar los estilos de vida y el uso de redes sociales en estudiantes universitarios de la ULEAM durante 2026, y analizar la relación existente entre ambas variables. Para esto se llevó a cabo una investigación exploratoria, descriptiva y clasificatoria con enfoque mixto, aplicado a una muestra de 30 estudiantes distribuidos equitativamente en las seis facultades de la institución, utilizando el Cuestionario Autodescriptivo del Estilo de Vida, el anecdotario, la hoja del día y entrevistas semiestructuradas, sustentada en el enfoque personológico de Mayo (1999). Fueron identificadas cuatro configuraciones de estilo de vida siendo las siguientes: Académico–Consumidor Social, Relacional–Conectado, Académico–Creador Digital y Académico de Alta Carga y Desconexión Digital. Cada una de estas mostró una forma distinta de usar las redes sociales, de manera particular la configuración de Alta Carga y Desconexión Digital presentó mayor vulnerabilidad psicológica, mientras que las demás reflejaron más recursos protectores, se resalta que estos resultados pueden servir de base para promover un uso más saludable de las redes sociales en el contexto universitario.

Palabras clave: estilos de vida, redes sociales, enfoque personológico, estudiantes universitarios, bienestar psicológico.

Abstract

Social media has become an integral part of young people's daily lives, transforming how they connect, communicate, and organize their time. For this reason, the university stage provides an ideal context for examining this relationship. Consequently, it is necessary to understand how these digital platforms shape, or are shaped by, students' lifestyles. This study aims to characterize the lifestyles and social media use of university students at ULEAM during 2026 and to analyze the relationship between these two variables. To this end, an exploratory, descriptive, and classificatory study with a mixed-methods approach was conducted with a sample of 30 students distributed equally across the institution's six faculties. Data was collected using the Self-Descriptive Lifestyle Questionnaire, anecdotal records, daily logs, and semi-structured interviews, based on Mayo's (1999) personological approach. Four lifestyle configurations were identified: Academic–Social Consumer, Relational–Connected, Academic–Digital Creator, and Academic with High Load and Digital Disconnection. Each of these showed a distinct way of using social media. In particular, the High Load and Digital Disconnection configuration presented greater psychological vulnerability, while the others reflected more protective resources. It is worth noting that these results can serve as a basis for promoting healthier use of social media in the university context.

Keywords: lifestyles, social media, personological approach, university students, psychological well-being.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del Problema

Los estilos de vida constituyen un conjunto de comportamientos, hábitos y prácticas cotidianas que las personas desarrollan en el transcurso de su vida y que influyen directamente en su bienestar físico, psicológico y social, abarcando aspectos como la alimentación, la actividad física, los patrones de sueño, el consumo de sustancias, las relaciones interpersonales y la manera en que se gestionan el tiempo y el estrés, mismos que inciden de manera significativa en la calidad de vida y en la prevención de enfermedades, siendo considerados un determinante esencial de la salud pública como lo recalcan Rodríguez et al. (2022).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (citado por Kumar et al., 2024), cerca del 60% de los aspectos que influyen en la salud personal y en la calidad de vida están vinculados al estilo de vida, además, se proyecta que para el año 2030, alrededor del 70% de las muertes en el mundo estarán relacionadas con enfermedades crónicas derivadas de hábitos poco saludables, tales como una alimentación inadecuada, la falta de actividad física y las alteraciones en el ritmo biológico.

En la actualidad, el auge de las tecnologías de la información y la comunicación ha transfigurado sustancialmente lo que se conocía sobre los estilos de vida, particularmente en las generaciones más jóvenes, de hecho, autores como Pinto (2023) reconoce que:

El uso de la tecnología y las redes sociales, en este preciso momento del mundo, ha llevado a prestar interés especial en los comportamientos de este grupo generacional, ya que son los jóvenes los que, en el presente y el futuro, impulsarán el cambio en todos los ámbitos, político, económico y social” (pág. 22)

Esto se vuelve relevante a considerar cuando el uso intensivo de redes sociales ha llegado a causar modificaciones en los patrones de interacción social, la construcción de identidad y la manera en que los individuos organizan su vida cotidiana, diversos estudios como los de Bautista (2025) y otros como el de Peña y Orellana (2025) señalan que estas plataformas pueden influir en los hábitos de sueño, la actividad física, la alimentación e incluso en el estado emocional de los usuarios.

Este fenómeno cobra especial relevancia en la etapa universitaria, considerada un período crítico de transición en el que los jóvenes consolidan hábitos que pueden acompañarlos a lo largo de la vida adulta, según Otero (2024) los universitarios enfrentan desafíos relacionados con la presión académica, la adaptación a nuevos entornos sociales, la gestión de su tiempo y la necesidad de equilibrar las demandas personales con las académicas, convirtiendo a este escenario como en un factor determinante donde las redes sociales atraviesan sus estilos de vida y al mismo tiempo actuar como un recurso de apoyo “al facilitar la conexión emocional y la exposición a diferentes perspectivas, promoviendo así la empatía y el relacionamiento positivo” (pág. 25).

En la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), los estudiantes no están exentos de esta realidad debido a que el contexto sociocultural de la institución y su entorno local se entrelazan con las dinámicas globales del mundo digital, provocando una relación compleja entre los estilos de vida y el uso de redes sociales, a pesar lo anteriormente expuesto, aún no existen investigaciones que caractericen de manera específica esta interacción en la población universitaria de la ULEAM, lo cual representa una limitación para comprender cómo estos factores influyen en su bienestar físico, emocional y académico.

Frente a esta realidad, resulta pertinente caracterizar los estilos de vida y su relación con las redes sociales en estudiantes de la ULEAM debido a que los resultados permitirán

comprender mejor esta dinámica y servirán como apoyo para diseñar acciones institucionales dirigidas a promover hábitos saludables y un uso responsable de las plataformas digitales.

1.1.1 Nivel macroestructural

La expansión de las redes sociales a nivel global ha acelerado la globalización y transformado profundamente los estilos de vida, influyendo en casi todos los aspectos de la vida diaria, desde la educación y el trabajo hasta el entretenimiento y la interacción social. Este fenómeno da paso a que las personas se conecten y compartan información más allá de las fronteras regionales y culturales, como lo destaca estudios en Pakistán como los de Nisar y Khanum (2021) al afirmar que “la globalización de los medios permite compartir contenido creado por los propios usuarios a nivel mundial a través de muchos sitios de redes sociales” (pág. 161).

Durante eventos globales como la pandemia de COVID-19, las redes sociales tuvieron un impacto significativo en los cambios de estilo de vida, contribuyendo tanto a la difusión de información útil como al aumento del estrés y la ansiedad social, un estudio realizado en Estambul estima que alrededor del 30% de los cambios en el estilo de vida durante la pandemia estuvieron relacionados con el uso de estas plataformas (Dehghan & Kiani, 2021).

Por otro lado, según Zhou et al. (2023), en China, el uso excesivo de redes sociales en estudiantes universitarios se relacionó con un aumento de la ansiedad y dificultades para mantener la concentración académica, además de conflictos familiares derivados del tiempo invertido en plataformas digitales, autores como Ma (2024) también resalta el reciente término “phubbing” empleado para describir la tendencia de universitarios y adolescentes a ignorar el entorno para permanecer dentro de las redes sociales, mismo que llega afectar negativamente el rendimiento académico y la salud psicológica de manera consecuente.

En India, un estudio reciente evidenció cómo el uso intensivo de redes sociales se vincula directamente con la compra impulsiva de productos de estilo de vida, mediado por el

fenómeno del Fear of Missing Out (FOMO), este concepto, se entiende como la angustia que se experimenta al percibir que otros disfrutan experiencias gratificantes que uno se está perdiendo, influyendo en los hábitos digitales de los jóvenes universitarios y se asocia a efectos negativos en la salud física y mental y a conductas de riesgo en su uso, de esta manera, las plataformas moldean el consumo, e inciden en la forma en que los estudiantes regulan su tiempo, emociones y dinámicas de interacción social (Habib & Almamy, 2025).

De acuerdo con Ramos (2023), en España los resultados obtenidos en la Universidad de Zaragoza reflejan una situación preocupante en la población universitaria, donde un 38 % de los estudiantes universitarios utilizan las redes sociales como mecanismo de evasión, más de la mitad de los encuestados aseguran que invierten en Instagram más tiempo del que desearían y un 35 % afirma que las redes sociales interfieren en su vida. De estos un 27 % indican que padecen algún trastorno psicológico, destacando la ansiedad y la depresión como principales afecciones reforzando la relación entre estilos de vida digitales poco saludables y la salud mental de los universitarios.

En países como Arabia Saudita, Azazz (2025) reportaron que estudiantes que ya padecían depresión y ansiedad antes del auge del uso de redes sociales mostraron un incremento significativo en sus síntomas, aquellos sin antecedentes de malestar psicológico también reportaron un deterioro en su bienestar general, atribuible al aislamiento social y a la dependencia tecnológica generada durante la pandemia. En esta misma línea, Shahzadi et al (2024) sostienen que:

Durante dos décadas, la cuestión de la correlación entre el uso de sitios web de medios y los problemas de salud mental se ha intensificado. Aunque los datos existentes indican una conexión entre una mayor participación en los sitios web de medios entre los jóvenes y un aumento en los desafíos de salud mental

dentro del mismo grupo demográfico, la naturaleza precisa de esta relación sigue siendo difícil de alcanzar.

A nivel global, las redes sociales también han influido en la estructura de las redes humanas, promoviendo tanto la cooperación como la desigualdad, ya que la búsqueda de conexiones valiosas puede reforzar diferencias socioeconómicas, además, la diversidad en las redes sociales se asocia con una mayor cohesión social y bienestar, aunque existe un equilibrio óptimo entre homogeneidad y diversidad para maximizar estos beneficios como destacan Melamed et al. (2022) en su investigación.

Como se puede apreciar, el uso intensivo de redes sociales está estrechamente relacionado con cambios significativos en los estilos de vida y hábitos de los estudiantes universitarios, afectando el descanso, la actividad física, la salud mental, el rendimiento académico y la interacción social, por ello, resulta pertinente profundizar en esta problemática en contextos locales, como la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), para caracterizar cómo estas dinámicas globales se manifiestan y afectan a los estudiantes universitarios en la actualidad.

1.1.2 Nivel meso estructural

En Latinoamérica, los estilos de vida y el uso de redes sociales son factores clave que influyen en la salud mental, el desempeño académico y la integración social de los estudiantes universitarios, por ejemplo, en Colombia, estudios recientes como los efectuados por Sotaquirá et al. (2022) encontraron que, durante la pandemia, la disminución del capital social y el mayor sedentarismo se asociaron con más síntomas depresivos en estudiantes universitarios, además, plantean que conservar redes de apoyo y vínculos sociales puede contribuir a reducir la ansiedad y favorecer el bienestar emocional.

En Perú, las redes sociales forman parte de la vida cotidiana de los estudiantes e influyen tanto en sus decisiones de consumo como en la forma en que se relacionan con otras

personas, según Valdiviezo et al. (2025) WhatsApp se ha consolidado como el principal canal de comunicación entre pares, mientras que Instagram se utiliza tanto para fines sociales como comerciales. No obstante, el uso excesivo de estas plataformas puede favorecer conductas adictivas, disminuir la concentración y marcar diferencias según género y área de estudio, lo cual afirman Puma-Chavez et al. (2022) al mencionar que “aunque existen muchos beneficios, el uso excesivo de las redes sociales desencadena una serie de efectos negativos, entre ellos la adicción a redes sociales” que particularmente afecta a los jóvenes a nivel mundial (pág. 2).

Mientras tanto en México, aunque Instagram es ampliamente utilizado, su aprovechamiento con fines educativos sigue siendo limitado, investigaciones como las realizadas por Lema-Moreira et al. (2024) muestran que el uso desregulado de redes sociales puede interferir con el rendimiento académico, provocar distracciones y afectar la calidad de las relaciones interpersonales lo que hace necesario promover hábitos digitales responsables desde la universidad.

En esta línea, la experiencia en Chile demuestra que las redes sociales también pueden ser un recurso positivo cuando se integran de manera estratégica, esto debido a que el desarrollo de aplicaciones persuasivas ha permitido mejorar la comunicación entre estudiantes y sus redes de apoyo, fortaleciendo los vínculos sociales y promoviendo la resiliencia frente al aislamiento contribuyendo a la creación de espacios seguros de interacción, fomentando la participación activa y el acompañamiento emocional dentro de la comunidad universitaria (Fernández-Vera y otros, 2022).

Finalmente, en Brasil, Mercadante et al. (2022) sostienen que los efectos de la pandemia sobre los estilos de vida estudiantiles incluyeron un aumento del sedentarismo, estrés y ansiedad, mientras que las redes sociales funcionaron como mecanismos de interacción y apoyo emocional, sin embargo, la falta de regulación y el uso excesivo de estas

plataformas también se ha relacionado con aislamiento, disminución del rendimiento académico y mayor vulnerabilidad ante problemas de salud mental evidenciando la necesidad de estrategias institucionales que promuevan un equilibrio saludable entre la vida digital, la socialización presencial y los hábitos de vida saludables.

En conjunto, los estudios realizados en Latinoamérica muestran que los estilos de vida y el uso de redes sociales influyen en la experiencia universitaria, estas plataformas pueden favorecer la interacción social, el apoyo emocional y las actividades académicas, aunque un uso excesivo también se relaciona con adicción, aislamiento y menor rendimiento. Conocer esta realidad dará paso a comprender mejor los patrones de comportamiento de los estudiantes de la ULEAM y orientar acciones que promuevan hábitos saludables y un uso más responsable de las redes sociales.

1.1.3 Nivel micro estructural

A nivel nacional en Ecuador, los estudios muestran que los universitarios mantienen una fuerte preferencia por el uso de redes sociales y herramientas digitales que sirvan consumir información y comunicarse, dejando de lado a los medios tradicionales por su inmediatez, accesibilidad y comodidad, Paladines y Luzuriaga (2019) mencionan en su estudio que según:

Los datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) muestran que el 53% de la población tiene un celular activado y que el 31,9% utiliza redes sociales desde su smartphone. Esta incidencia se da en mayor medida en la población de 18 a 24 años, precisamente la generación millennial, que representa el 29% de la población total a nivel nacional (pág. 95).

Un estudio realizado en la Pontificia Universidad Católica de Ecuador resalta que redes sociales como WhatsApp, Facebook, Messenger y Tiktok se posicionan como las más

utilizadas, facilitando tanto la colaboración académica como la interacción social, aunque también presentan desafíos como la distracción y la exposición a información no verificada (Vera & Moya, 2024)

En cuanto a los estilos de vida, diversos estudios en universidades ecuatorianas muestran que el uso intensivo de redes sociales forma parte de la cotidianidad de los estudiantes, ya que modifica tanto sus rutinas académicas como sus relaciones sociales al facilitar el acceso a recursos educativos y la interacción comunitaria, no obstante, también se ha identificado una tendencia hacia prácticas menos saludables y un incremento en los niveles de estrés académico, especialmente tras el retorno a la modalidad presencial después de la pandemia, Mocha (2022) afirma que:

Las medidas asumidas por el gobierno para reducir el contagio por COVID-19, estableció restricciones de movilidad y confinamiento domiciliario, las cuales incidieron en los estilos de vida saludable de las y los adolescentes quienes se han visto obligados a buscar otras formas de recreación e información que satisfagan sus necesidades e intereses (pág. 2).

Los intereses que los estudiantes ecuatorianos manifiestan en internet reflejan dinámicas como que sus principales focos de atención se orientan hacia las redes sociales, las noticias, la música y la educación, mientras que muestran menor interés por la política y el periodismo de farándula, esto confirma que los universitarios priorizan plataformas y contenidos que contribuyen a su formación académica y a sus vínculos sociales como se evidencia en las investigaciones de Caicedo et al. (2021). En carreras como Comunicación Social, las redes sociales forman parte de las actividades académicas diarias, su uso favorece el intercambio entre docentes y estudiantes, incorpora nuevas formas de interacción en el aula y contribuye al desarrollo de competencias digitales necesarias para la formación universitaria (Ramírez, 2023).

Estos antecedentes indican que las redes sociales pueden aportar al aprendizaje y a la interacción entre estudiantes, pero también favorecer la distracción, el estrés y algunos hábitos poco saludables cuando su uso no es equilibrado, por ello, resulta importante conocer cómo se presentan estas dinámicas en el contexto universitario para orientar acciones de prevención y promover un uso más responsable de estas plataformas.

1.2 Antecedentes

En la presente investigación titulada “Estilos de vida y redes sociales en estudiantes universitarios de la ULEAM 2026: un enfoque personológico”, se llevó a cabo un proceso de búsqueda bibliográfica exhaustivo, sistemático y cuidadosamente planificado, con el propósito de construir una base sólida de antecedentes científicos que permitiera comprender cómo los estilos de vida y el uso de redes sociales se relacionan con las dimensiones personológico de los jóvenes universitarios, este proceso no se limitó a la simple recopilación de artículos, pues a la vez que respondió a una metodología metódica basada en el modelo PICO, la cual proporcionó una guía clara para formular la pregunta de investigación, establecer criterios de selección coherentes y garantizar la pertinencia de las fuentes revisadas.

En la formulación PICO, la población (P) estuvo representada por los estudiantes universitarios, con énfasis en la comunidad académica de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), aunque también se consideraron investigaciones desarrolladas en otras universidades de América Latina y de otros países con características sociodemográficas y culturales similares porque los hábitos, comportamientos y formas de interacción digital de los universitarios suelen ser similares en distintos contextos.

La intervención o exposición (I) estuvo conformada por los estilos de vida y el uso de redes sociales, entendidos como los principales ejes que influyen en la construcción del bienestar, la salud y las características psicológicas del individuo además se incluyeron

estudios que abordaran hábitos cotidianos como el sueño, la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés, el consumo de sustancias, así como aquellos que analizaran la frecuencia, intensidad y propósito del uso de redes sociales, las plataformas más utilizadas y las posibles consecuencias emocionales y conductuales derivadas de dicho uso.

El comparador (C) se consideró cuando los artículos lo incluían, por ejemplo, al comparar usuarios frecuentes y moderados de redes, o al establecer diferencias entre quienes llevaban un estilo de vida saludable y aquellos con hábitos menos adaptativos y finalmente, los resultados u outcomes (O) se orientaron hacia la evaluación del bienestar psicológico, la calidad de vida, la salud percibida, el rendimiento académico y las dimensiones personológicas, entendidas como los rasgos de personalidad, patrones de afrontamiento y estilos de interacción social que caracterizan a los estudiantes.

Con base en esta estructura, se elaboró una estrategia de búsqueda bibliográfica amplia, precisa y coherente, que abarcó distintas bases de datos reconocidas por su rigor académico como PubMed, SciELO, Redalyc y Google Scholar, juntamente se emplearon palabras clave en español e inglés, como “estilos de vida”, “lifestyle”, “redes sociales”, “social media”, “estudiantes universitarios”, “university students”, “bienestar”, “well-being”, “personalidad”, “personality” y “rendimiento académico”, combinadas con los operadores booleanos AND, OR y NOT para refinar la búsqueda.

La búsqueda inicial permitió identificar 357 artículos relacionados con el tema, sin embargo, durante la selección se encontró que gran parte de los estudios analizaban solo una de las variables, algunos abordaban los estilos de vida y su relación con la salud, mientras que otros se enfocaban en el uso de redes sociales y sus efectos en el bienestar, justamente la poca integración de ambos aspectos desde una perspectiva psicológica resalta la importancia de esta investigación.

Para asegurar la calidad y pertinencia de la información, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión definidos de manera rigurosa donde se incluyeron aquellos artículos publicados entre los años 1999 y 2025, considerando que este periodo refleja los cambios más significativos en los hábitos de vida y en las dinámicas digitales que caracterizan a la generación universitaria actual. De igual forma, se aceptaron estudios empíricos y revisiones teóricas que se desarrollaran en población universitaria o en muestras equivalentes por edad y contexto, que abordaran explícitamente los temas de estilos de vida y redes sociales y que analizaran variables psicológicas, características personales, bienestar u otros aspectos relacionados, también se exigió que los artículos estuvieran disponibles en texto completo, en formato digital, y que estuvieran escritos en español o inglés para garantizar la comprensión y la precisión en el análisis.

Similarmente, se establecieron criterios de exclusión que ayudaron a depurar la muestra y a eliminar fuentes que no respondían a los objetivos de la investigación, en el cual se excluyeron trabajos de carácter meramente tecnológico o ingenieril que se enfocaban en aspectos de diseño o funcionalidad de plataformas sin abordar el comportamiento o la salud mental, los artículos que mencionaban el uso de redes de manera superficial sin mediciones empíricas, los documentos con deficiencias metodológicas graves o sin revisión por pares, y los textos en otros idiomas que no pudieron ser traducidos con fidelidad.

El proceso de revisión se desarrolló en varias fases; en primer lugar, se efectuó una selección inicial de los títulos y resúmenes de los cuarenta artículos obtenidos, eliminando duplicados y aquellos que no cumplían con los criterios básicos de relevancia, posteriormente, se procedió a la lectura completa de los textos seleccionados para aplicar los criterios de inclusión y exclusión con mayor precisión, cabe recalcar que este proceso fue minucioso y exigente, al verificar la claridad metodológica, la pertinencia de las variables

estudiadas y la presencia de elementos que vincularan los estilos de vida con el uso de redes sociales desde una mirada psicológica o personológica.

Como resultado de este análisis exhaustivo, 317 artículos fueron descartados por no integrar ambos ejes temáticos o por carecer de fundamentos metodológicos sólidos, en consecuencia, la muestra final quedó conformada por 40 artículos que cumplían con las condiciones de calidad y pertinencia necesarias para construir los antecedentes de la investigación.

Con los 40 estudios seleccionados se llevó a cabo un proceso de lectura analítica y de extracción sistemática de información, registrando datos como autor, año, país, tipo de diseño, tamaño de la muestra, instrumentos aplicados, variables consideradas, resultados obtenidos y limitaciones señaladas por los propios investigadores, este procedimiento permitió comparar los hallazgos y detectar coincidencias, diferencias y vacíos de conocimiento.

Los resultados obtenidos de este proceso reflejaron que la mayoría de los estudios coinciden en que los estilos de vida saludables se asocian con un mejor bienestar psicológico y un desempeño académico más favorable, mientras que un uso excesivo o disfuncional de las redes sociales tiende a relacionarse con mayores niveles de agotamiento emocional, alteraciones del sueño y menor concentración, no obstante, pocos trabajos profundizan en cómo las características personológicas influyen en estas relaciones, lo que evidencia la necesidad de investigaciones que integren esta dimensión, tal como se plantea en la presente propuesta.

Cabe destacar que durante la búsqueda fue evidente la fragmentación temática que caracteriza este campo debido a que por un lado, abundan los estudios sobre salud, hábitos y bienestar en universitarios, y por otro, aquellos centrados en redes sociales y su impacto en la

conducta, pero son escasos los que combinan ambos aspectos desde una perspectiva psicológica integradora, esta dificultad explica por qué, a pesar de haber identificado inicialmente 357 artículos, el número final se redujo a 40, pues solo estos ofrecían evidencia directa, pertinente y metodológicamente sólida para el enfoque personológico de la investigación.

Finalmente, se reconocen algunas limitaciones del proceso, entre ellas el sesgo de idioma, la heterogeneidad metodológica entre los estudios analizados y la constante transformación del entorno digital, lo que obliga a actualizar la búsqueda conforme avanza el tiempo, aun así, el proceso seguido permitió reunir un conjunto de veintiocho artículos que representan la evidencia más relevante y actual sobre la relación entre estilos de vida y redes sociales en universitarios.

En este sentido, la revisión realizada justifica plenamente la necesidad de llevar a cabo la presente investigación, ya que se identificó una clara brecha en la literatura científica, la mayoría de los estudios revisados abordan los temas de estilos de vida o redes sociales de manera separada, sin integrarlos bajo un mismo marco conceptual ni analizar su interrelación desde una perspectiva personológica.

Es precisamente esta ausencia de un enfoque que contemple simultáneamente los hábitos de vida, el comportamiento digital y las características psicológicas de los estudiantes lo que hace pertinente y necesaria la realización de este estudio, ya que, abordar el tema desde una mirada personológica permitirá comprender de manera más integral cómo las particularidades de la personalidad, las dinámicas emocionales y las interacciones sociales inciden en la forma en que los jóvenes construyen sus estilos de vida y se relacionan con las redes sociales.

Por ello, esta investigación no solo busca llenar un vacío teórico y empírico, sino también aportar una comprensión más profunda y contextualizada de la realidad universitaria actual, contribuyendo a futuras estrategias de promoción del bienestar y desarrollo psicológico en los estudiantes.

1.2.1 Metaanálisis

Si bien no se han encontrado antecedentes específicos que aborden de manera conjunta la caracterización de los estilos de vida y las redes sociales en universitarios, resulta pertinente establecer un punto de partida para su análisis, debido a la ausencia de estudios previos directos se logra reconocer la novedad y relevancia de este trabajo, el cual se apoya en información disponible de manera separada sobre ambas temáticas.

Durante el análisis de los antecedentes teóricos se evidencia que el estudio de los estilos de vida en el ámbito universitario ha transitado desde visiones centradas en la salud física hacia perspectivas más integrales que consideran las dimensiones psicológicas y sociales. En el marco del enfoque personológico, Mayo (1999) planteó que el estilo de vida constituye una configuración psicológica que integra los rasgos de personalidad, las motivaciones y los valores, siendo una vía para comprender la relación individuo–sociedad y las regularidades de la subjetividad en el comportamiento humano.

En la perspectiva biopsicosocial, Guerrero y León (2010) sustentaron que el estilo de vida implica “una forma de conocer, de aprender, de adueñarse del conocimiento y, en último término, de la realidad aparente” (p. 13), donde el bienestar físico, psicológico y espiritual actúan como componentes interdependientes del equilibrio vital. En concordancia, Valenzuela (2011) planteó que los estilos de vida saludables se construyen a partir de procesos sociales donde los hábitos, las costumbres y la formación profesional influyen en la

calidad de vida, resaltando el papel de las universidades en la promoción del bienestar y el autocuidado.

Por su parte, Gallego (2011) desde un enfoque psicosocial, expuso que las redes sociales constituyen espacios de apoyo e integración que preservan el valor comunitario y facilitan la adaptación del individuo a su entorno, al proporcionar canales de comunicación y pertenencia que influyen en los comportamientos y decisiones cotidianas. En esa misma línea, Parra (2010) analizó la incorporación de las redes sociales de Internet en los hábitos de los estudiantes universitarios, destacando que estas amplían los espacios de interacción y expresión de la identidad, convirtiéndose en escenarios relevantes para el desarrollo emocional y social de los jóvenes.

El estudio de Álvarez y Luz (2012) propuso un viraje conceptual en torno a los estilos de vida en salud, pasando de una mirada individual hacia una comprensión contextual, donde las decisiones personales están condicionadas por las oportunidades y restricciones del entorno social, las autoras resaltan el aporte de Cockerham quien sitúa su análisis dentro del modelo biopsicosocial, al integrar variables estructurales, culturales y de agencia individual manifestando que:

Los estilos de vida en salud son patrones de comportamiento colectivos de salud, que se configuran a partir de diferentes elecciones que hacen los seres humanos y están condicionados por las oportunidades de vida que les brinda el contexto en que se desarrollan (pág. 96).

En este mismo horizonte, Gonzalo et al. (2012) exploraron el uso de las redes sociales en el contexto universitario como parte de los cambios sociales y tecnológicos de la educación superior, en este estudio se resalta que las universidades iberoamericanas se han convertido en actores activos dentro del entramado digital donde la presencia institucional en

las redes sociales constituye un requerimiento inexorable para todas las instituciones educativas, destacando la necesidad de estrategias comunicativas que fortalezcan la identidad y la vinculación emocional de los estudiantes con su entorno académico.

Desde una perspectiva personológica, se identificó que las prácticas cotidianas de salud y bienestar están profundamente influenciadas por los factores socioculturales debido a que la mayoría de las adultas jóvenes estudiadas presentaban estilos de vida no saludables, lo cual se relaciona con su contexto económico y educativo, Sánchez (2013) señala entonces que “la conducta y el estilo de vida del individuo son la causa de múltiples enfermedades” (pág. 2), enfatizando la relación entre salud, conducta y entorno social dentro del enfoque biopsicosocial. Por su parte, Hernández (2013) en su estudio realizado en la Universidad de Costa Rica demostró que el uso continuo de redes sociales afecta de forma directa los hábitos de estudio de los universitarios de primer año, dado que el tiempo de conexión y la búsqueda de interacción virtual desplazan la organización académica y la concentración.

Osorio et al. (2014) conjuntamente analizaron las consecuencias del uso excesivo de redes sociales en universitarios, advirtiendo que la exposición prolongada puede generar conductas adictivas, deterioro del rendimiento y alteraciones emocionales, su estudio logró observar que “las redes sociales y el uso de internet pueden producir algunos problemas en los usuarios” (pág. 586), aportando evidencia relevante desde el modelo biopsicosocial sobre la influencia de los entornos virtuales en la salud mental y social de los jóvenes.

Otras investigaciones consolidan una mirada sobre la interacción entre los estilos de vida y las redes sociales en universitarios, reforzando la validez del modelo biopsicosocial como marco de análisis, por ejemplo, Bastías y Stiepovich (2014) identificaron que los hábitos saludables se ven condicionados por el contexto social y por la autopercepción de bienestar, para ellos el estilo de vida es un patrón de comportamientos influido por el entorno

y por las oportunidades que la sociedad ofrece para el desarrollo humano. Desde una perspectiva biomédica, Un estudio desarrollado en la Universidad de Almería, España, mostró que las conductas de riesgo en estudiantes se relacionan con variables psicológicas, destacando que el estrés elevado y la falta de apoyo social pueden favorecer la adopción de prácticas poco saludables (Martínez et al., 2014).

Desde una aproximación biopsicosocial, Marín et al. (2015) analizaron la adicción a las redes sociales en universitarios de Ciencias Sociales y Jurídicas, en este, aunque la mayoría de los universitarios no se consideran adictos, existe una relación significativa entre el tiempo de conexión y la afectación del rendimiento académico, los investigadores manifiestan que “la adicción a Internet se puede entender como el uso compulsivo y excesivo de esta, provocando un malestar significativo así como un deterioro en el funcionamiento diario del individuo”, lo que sitúa su estudio dentro de la esfera del modelo biomédico con implicaciones psicosociales.

En este contexto, Salazar et al. (2016) enfatizaron la necesidad de fortalecer la promoción de estilos de vida saludables en la educación superior, entendiendo la salud como el equilibrio entre las condiciones biológicas, psicológicas y sociales.

La promoción de la salud constituye una estrategia fundamental que contribuye a preparar al individuo para alcanzar un estado de salud y de bienestar óptimos, a través de actuaciones que mejoren los determinantes de la salud, como son los estilos de vida y los entornos saludables (pág. 183).

En una revisión sistemática sobre la personalidad y las redes sociales realizada por Torregrosa y López (2016), concluyeron que los rasgos del modelo de los “Cinco Grandes” se reflejan en las conductas digitales de los usuarios, donde la extraversión y la apertura a la experiencia se relacionan con una mayor interacción en línea y exposición personal.

Desde un enfoque personológico, Mayo y Gutiérrez (2017) en su estudio sostienen que el estilo de vida constituye una manifestación externa de la personalidad, reflejada en los comportamientos estables del sujeto, esta categoría psicológica adquiere valor explicativo en la causalidad de la salud y la enfermedad, al identificar configuraciones comportamentales que vinculan la personalidad con la regulación de la vida cotidiana. Bajo una perspectiva complementaria, Arias- Medranda (2017) por su parte explora el impacto del uso de redes sociales en estudiantes universitarios desde un modelo biopsicosocial, mostrando que la falta de conocimiento sobre la privacidad digital y la exposición continua influyen en los hábitos de interacción y percepción de seguridad en línea.

Autores como Guamán et al. (2018) destacan que las plataformas virtuales pueden fortalecer procesos educativos cuando se utilizan con fines pedagógicos, pero advierten sobre riesgos de adicción, disminución de vínculos familiares y bajo rendimiento académico, mientras que en la dimensión psicosocial, los estudios explican que la virtualidad ha modificado las interacciones adolescentes al punto de dificultar la distinción entre los vínculos presenciales y los mediados por tecnología, lo que repercute en la formación de identidad y pertenencia grupal, Correa & Vitaliti (2018) afirman que “existe una gran interacción de los adolescentes en las redes virtuales, pueden identificar a sus seguidores y escoger las maneras de exponerse socialmente. Los familiares tienen un rol secundario, tanto en las redes personales y virtuales” (p. 134), enfatizando el desplazamiento de la socialización hacia lo digital.

A partir de un enfoque biomédico y psicológico, Ureña y Valdivia (2018) demostraron una asociación negativa entre las horas dedicadas al uso de Facebook y el bienestar subjetivo de los universitarios, al comprobar que el uso excesivo afecta la estabilidad mental y emocional de los jóvenes, en palabras de los autores-.

El bienestar psicológico no es significativo en sí mismo, sino en cuanto a que representa el grado de estabilidad mental de las personas, y una estabilidad mental permite operar y desarrollar funciones cognitivas y sociales de manera plena; además, predice una serie de beneficios consecuentes, incluyendo la salud y la longevidad (pág. 20).

En estudios posteriores se logró determinar que las redes sociales y las tecnologías de la información tiene influencia en la conducta universitaria, afectando la autoestima, la interacción interpersonal y los hábitos de estudio, hallazgos que se enmarcan dentro del modelo biopsicosocial, pues vinculan los aspectos cognitivos, conductuales y sociales en el uso de las TIC, según Maldonado et al. (2019) “las redes sociales han venido a agilizar la relación entre sociedad y educación, haciendo el aprendizaje interactivo, significativo y dinámico” (p. 155), lo que coincide con la comprensión del aprendizaje como un proceso mediado por factores contextuales y afectivos.

Gordon-Salcedo et al. (2019) profundizó en los efectos conductuales y emocionales del uso frecuente de redes sociales, señalando que una permanencia prolongada en plataformas digitales puede alterar patrones de descanso y concentración, generando cambios en los hábitos de vida:

De la investigación realizada se pudo comprobar que los estudiantes buscan en las redes sociales generar experiencias y sentimientos, por lo cual interactúan más con las páginas de ocio que con las académicas. Ahí encuentran una cantidad de palabras y publicaciones que les permite identificarse y convertirse en un seguidor fiel, que tiene como característica principal, el compartir, comentar y reaccionar con la mayoría de los posteos (pág 17)

Complementariamente, Albán et al. (2020) identificaron que el 92 % de los estudiantes de Psicología Clínica emplea Facebook para actividades académicas, destacando el valor comunicativo y relacional de estas plataformas en los procesos formativos, lo que se relaciona con el enfoque personológico al considerar la identidad y la autorreferencia del sujeto, es desde esta perspectiva biomédica que se da paso a asociar el uso prolongado de redes con alteraciones del sueño y fatiga ocular, lo que resalta que el bienestar psicológico y físico se ve condicionado por el estilo de vida digital adoptado por los jóvenes.

Hanna et al. (2020) por otro lado, reportaron que el 49,7 % de los universitarios utiliza redes sociales entre una y cuatro horas diarias, destacando una relación inversa entre su uso intensivo y la calidad de vida percibida, con implicaciones directas en la salud mental y la vitalidad de los jóvenes, mientras que en otros estudios como los realizados por Arosemena et al. (2020) analizaron el vínculo entre el tiempo de conexión y el rendimiento académico, concluyendo que en la mayoría de las carreras evaluadas no existe una correlación significativa entre ambas variables, no obstante en Mercadeo y Logística sí se evidenció una relación positiva, lo que sugiere la influencia de variables personológicas en la autorregulación del tiempo, como sostienen los investigadores, “el tiempo expendido en redes sociales puede ser uno de los factores que afecten sobre el desempeño académico de estudiantes de escuelas terciarias” (p. 138).

Mayo (2022) por su parte desarrolló un estudio teórico orientado a la comprensión de los roles desde una perspectiva personológica, destacando que el estilo de vida se configura a partir del sistema de roles que asume el individuo, al manifestar que “la comprensión personológica del sistema de roles revela el carácter generativo y configuracional de la subjetividad individual” (pág. 12). Desde el mismo año, Vilca-Apaza et al. (2022) propuso una revisión sobre los estilos de vida en estudiantes universitarios, señalando que la integración de hábitos saludables y la regulación emocional predicen mayores niveles de

bienestar académico, se sostiene que los factores psicosociales y el entorno educativo influyen directamente en la autorrealización y en la adopción de estilos de vida equilibrados, reafirmando la vigencia del modelo biopsicosocial en la educación superior.

De manera posterior fue necesario analizar el impacto de redes sociales como Instagram y TikTok en adolescentes, un estudio desarrollado en la Universidad de Murcia se enfocó en que la exposición excesiva afecta negativamente el rendimiento académico y el equilibrio emocional, Muñoz et al. (2023) afirman que:

El uso extendido de las redes sociales tiene un impacto negativo en las calificaciones de los estudiantes, dependiendo del tiempo empleado a cada aplicación, la supervisión de los progenitores o el momento de acceso a la red. Tras analizar las consecuencias del uso (pág. 12).

De manera adicional, Bulla et al. (2023) centraron su investigación en la afectación emocional por el uso de redes durante la pandemia, identificando que el 70% de los jóvenes carecía de supervisión adulta y que las emociones predominantes eran la angustia y la depresión, se detalla que “los estudiantes presentan mayor afectación en las categorías de depresión y angustia, mientras que la inteligencia emocional fue la menos afectada”, destacando la urgencia de fortalecer la educación emocional y el acompañamiento psicológico, además, este estudio amplió la perspectiva personológica del estilo de vida, argumentando que el sistema de roles integra las dimensiones de la cultura, la posición social y el sí mismo, generando una visión holística del individuo como sujeto activo en la configuración de su identidad.

Armaza (2023) por su parte, examinó el riesgo del uso excesivo de las redes sociales en estudiantes latinoamericanos, destacando que un uso excesivo de estas plataformas puede generar consecuencias de tipo psicológico y social mientras que, Collantes y Tobar (2023)

analizaron la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima en universitarios ecuatorianos, concluyendo que existe una relación negativa y estadísticamente significativa entre ambas variables pues mientras haya un nivel de autoestima bajo, la adicción a las redes sociales puede incrementar exponencialmente, de esta forma aportaron evidencia al modelo biopsicosocial al vincular emociones, comportamiento y entorno tecnológico.

Asimismo, Troya-Fernández et al. (2023) ejecutaron una revisión sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental, los autores identificaron que el 90 % de los jóvenes europeos entre 16 y 24 años utilizan estas plataformas, lo que incrementa la prevalencia de ansiedad y depresión, se destaca que:

Las redes sociales y la enfermería son necesarias para la prevención y promoción en cuanto a los problemas de salud mental ocasionados puesto que se puede hacer ver a los pacientes lo que conlleva vivir inmersos en aplicaciones y la gran cantidad de trastornos mentales que existen en la actualidad (pág. 18).

En concordancia, Fernández y Caballero (2023) evidenciaron que los estilos de vida poco saludables en los universitarios ecuatorianos se asocian significativamente con el nivel socioeconómico, el estrés y las horas de sueño, Díaz y Sanchez (2024) en comparación, determinaron que el 93 % de los jóvenes manabitas utiliza redes sociales de manera cotidiana, lo que influye significativamente en su conducta emocional y social, así, esta investigación integra el enfoque personológico al reconocer que la personalidad y la forma en que los estudiantes se perciben en el entorno digital se relaciona con sus características personales y sociales, mostrando cómo la exposición prolongada a entornos virtuales reconfigura la identidad y las dinámicas relacionales en los jóvenes universitarios.

Espinoza et al. (2024) en el mismo año analizaron los estilos de vida de más de cinco mil estudiantes universitarios ecuatorianos tras el retorno a la presencialidad, determinando que la mayoría mantiene hábitos regulares en alimentación y actividad física, se concluyó que “el estilo de vida de los estudiantes universitarios al retorno de la virtualidad a la presencialidad fluctúa entre regular y bueno”, lo que refleja la persistencia de conductas saludables inestables influenciadas por factores sociales y académicos. Betancourt y Valdiviezo (2024), identificaron en su estudio que los universitarios ecuatorianos presentan altos niveles de estrés y conductas que afectan su bienestar físico y emocional, señalando que los jóvenes universitarios son proclives a adoptar conductas que pueden afectar su salud, presentando estrés, depresión y ansiedad, hallazgo que refuerza el modelo biopsicosocial al integrar la dimensión mental y conductual en la comprensión de la salud.

En estudios actuales, como los de Eddy et al. (2025) afirmaron de forma conjunta que la exposición prolongada a redes sociales incrementa la probabilidad de ansiedad, depresión y conductas autolesivas en adolescentes y jóvenes adultos mostrando la relación entre la esfera tecnológica y el equilibrio psicológico:

Diversos estudios vinculan el uso de dispositivos electrónicos con un incremento en síntomas de ansiedad, depresión y conductas autolesivas, particularmente en personas con factores de vulnerabilidad preexistentes. El uso problemático de Internet, incluyendo la interacción con redes sociales y la exposición al ciberacoso, puede agravar trastornos psiquiátricos ya presentes.

(pág 1)

Igualmente, Solís-Lascano y Chasillacta-Amores (2025) hallaron que la mitad de los estudiantes de enfermería mantuvo estilos de vida saludables, aunque las carencias más relevantes se relacionaron con la actividad física y la responsabilidad personal, enfatizando

que los resultados resaltan la necesidad de intervención universitaria para mejorar la actividad física, la nutrición y el manejo del estrés, especialmente para las mujeres. Finalmente, Zheng et al. (2025) estuvieron de acuerdo en que los universitarios con mayor número de hábitos saludables presentan niveles inferiores de angustia psicológica, destacando que “cuantos más comportamientos saludables practicaban los estudiantes, mejor era su salud mental reportada”, consolidando así la realidad del modelo personológico y su vínculo entre hábitos, autopercepción y bienestar integral.

El análisis integral de los antecedentes desde Mayo (1999) hasta Zheng et al. (2025) permite observar una evolución teórica y empírica coherente hacia la consolidación de un marco interpretativo centrado en la persona como eje integrador de los procesos psicológicos, sociales y tecnológicos.

El enfoque personológico, lejos de perder vigencia, se actualiza al incorporarse en la comprensión de las dinámicas digitales actuales, exponiendo que la identidad del estudiante universitario se construye en la intersección entre su vida interna y su participación en las redes sociales, gracias a esto se pudo constatar que a lo largo de los distintos periodos analizados los autores coinciden en que el estilo de vida es una manifestación concreta del nivel de organización de la personalidad, es decir, su capacidad para mantener equilibrio entre la emoción, la cognición y la acción.

Las redes sociales, en este contexto, aparecen como un escenario simbólico de autoproyección donde los estudiantes experimentan la doble condición de agentes y receptores de influencias psicológicas donde el uso excesivo y desregulado tiende a generar dependencia emocional, ansiedad, dismorfia corporal y aislamiento social Eddy et al. (2025); Troya et al. (2023); Muñoz et al. (2023), mientras que el uso consciente y autorregulado promueve la comunicación empática, el aprendizaje colaborativo y la autoconciencia reflexiva Mayo (2022); Betancourt y Valdiviezo, (2024); Zheng et al., (2025) dualidad

confirma que el bienestar digital es, en última instancia, una función del desarrollo personalógico, cuanto más integrado y autónomo es el individuo, más saludable y equilibrado será su vínculo con las tecnologías.

De igual modo, el metaanálisis revela que la salud mental y los hábitos universitarios no pueden separarse de los procesos de autorreflexión, motivación y autocuidado, los trabajos de Solís-Lascano y Chasillacta-Amores (2025) y Espinoza et al. (2024) demuestran que la consolidación de estilos de vida saludables depende de la conciencia que el sujeto tiene de su cuerpo y de su mente, mientras que las investigaciones de Zheng (2025) y Díaz y Sánchez (2024) evidencian que las dimensiones conductuales sueño, alimentación, actividad física y descanso mental se encuentran directamente ligadas al grado de equilibrio psicológico pero en todos los casos, el desarrollo de la personalidad aparece como el factor transversal que explica la capacidad del individuo para adaptarse, autorregularse y encontrar sentido a sus experiencias.

Teniendo en cuenta todo lo anteriormente analizado se puede afirmar que, dentro del contexto de la ULEAM (2026), el enfoque personalógico constituye una herramienta teórica de alto valor para comprender la interacción entre redes sociales y estilos de vida, al permitir analizar cómo los estudiantes configuran su identidad en entornos híbridos presenciales y virtuales, enfrentando los retos de la digitalización sin perder su sentido humano siendo así, que la formación universitaria no debería limitarse a la adquisición de competencias técnicas, más bien debe incorporar procesos de educación emocional, ética digital y autoconocimiento, orientados a fortalecer una personalidad equilibrada, resiliente y coherente con los desafíos del mundo contemporáneo.

El proceso de sistematización de los antecedentes permitió identificar que, a pesar de la abundancia de estudios relacionados con los estilos de vida y el uso de redes sociales, no

existe una literatura que articule ambas variables dentro de un mismo marco conceptual, lo que confirma la pertinencia y novedad del presente estudio.

Conjuntamente la revisión integral evidenció que los enfoques previos se han concentrado en dimensiones parciales salud física, bienestar psicológico o dinámica social, dejando un vacío teórico respecto a la integración de estas categorías desde una perspectiva unificadora, adicional a esto la recopilación y análisis cronológico de los estudios entre 1999 y 2025 proporcionó una visión evolutiva que permite reconocer cómo el enfoque personológico, más que un modelo estático, constituye un campo fértil para su actualización teórica.

En revisión a estos aspectos, se consideró indispensable identificar bajo cuál de los seis constituyentes del enfoque personológico se orientará la presente investigación, ya que esta definición determina la perspectiva teórica, el diseño metodológico y las categorías de análisis que se emplearán posteriormente, por ello, tras examinar los hallazgos del metaanálisis y los temas predominantes en la literatura, se estableció que el estudio se enmarca principalmente en los constituyentes de roles y comunicación.

La elección de estos componentes se debe a que las redes sociales mantienen una relación estrecha con los estilos de vida de los universitarios, influyendo en la forma en que construyen y expresan sus roles dentro y fuera del ámbito académico, estas plataformas también intervienen en la manera en que los jóvenes establecen vínculos, proyectan su imagen personal y organizan sus actividades diarias.

A su vez, la comunicación ocupa un papel fundamental, pues representa el medio mediante el cual los individuos expresan, comparten y validan sus experiencias, estilos de vida y vínculos interpersonales, en este entorno digital, la comunicación trasciende la mera transmisión de información y se convierte en un proceso que moldea actitudes, valores y comportamientos que repercuten en la construcción de la identidad y en la integración social.

Enfocar la investigación en los roles y la comunicación permite comprender mejor las dinámicas sociales y personales de los universitarios, identificando cómo las redes sociales influyen en la manera en que asumen sus responsabilidades, construyen su imagen y mantienen sus relaciones interpersonales.

Asimismo, garantiza coherencia teórico-metodológica entre el enfoque personológico, las variables seleccionadas y los indicadores analizados, fortaleciendo la validez del marco de antecedentes y orientando el estudio hacia una interpretación integral del vínculo entre los estilos de vida y la interacción digital en el contexto universitario, es de esta reflexión donde emerge una interrogante central: ¿es el estilo de vida el que moldea el uso de las redes sociales o, por el contrario, son las redes sociales las que configuran el estilo de vida de los universitarios?

1.3 Justificación

1.3.1 Justificación científica académica

En el contexto de la ciencia psicológica, la investigación sobre los estilos de vida y el uso de las redes sociales en los estudiantes universitarios de la ULEAM 2026 adquiere una relevancia científica significativa, puesto que aborda dos constructos de alto impacto contemporáneo que, aunque han sido estudiados de manera independiente, requieren ser estudiados en conjunto para comprender cómo se relacionan los hábitos cotidianos y los entornos digitales, es por ello que el análisis conjunto de estas variables resulta pertinente debido a la influencia que ambos fenómenos ejercen sobre el bienestar psicológico, la identidad y la organización conductual de los jóvenes, aspectos que reflejan transformaciones profundas en las dinámicas sociales y personales del siglo XXI.

Desde la perspectiva académica, los estilos de vida representan factores determinantes de la salud física y mental, y en el ámbito universitario actúan como predictores del bienestar a largo plazo, en relación a esto diversas investigaciones confirman que los comportamientos

saludables como lo son la actividad física regular, descanso adecuado y alimentación equilibrada son los factores que se asocian con niveles superiores de bienestar psicológico y menor prevalencia de síntomas emocionales adversos (Zheng et al., 2025). Estas evidencias subrayan la importancia de caracterizar los hábitos y las prácticas cotidianas como componentes estructurales del desarrollo personal y profesional de los jóvenes universitarios.

De forma complementaria, las redes sociales constituyen uno de los escenarios de mayor influencia en la configuración del comportamiento humano contemporáneo, funcionando como espacios de expresión, socialización y validación identitaria, Fernández y Caballero (2023) en su artículo plantea que los jóvenes han modificado sus patrones de consumo informativo, desplazando los medios tradicionales hacia plataformas digitales que condicionan su percepción de la realidad y su autoimagen, esto incide en la transformación comportamental en los estilos de vida, pudiendo generar desequilibrios en la gestión del tiempo, el descanso y la salud mental, tal como se ha demostrado en estudios sobre población universitaria latinoamericana.

La justificación científica de este estudio radica en que la revisión sistemática de los antecedentes permitió constatar que no existe una literatura que integre ambos fenómenos bajo un marco teórico común, particularmente desde la validez del enfoque personológico, a su vez la mayoría de investigaciones recientes se desarrollan desde modelos biomédicos, educativos o biopsicosocial sin embargo son escasas aquellas que abordan las redes sociales y los estilos de vida como expresiones de la estructura personológica, entendida como sistema dinámico de roles, motivaciones y procesos de autoconstrucción.

Por ello, esta investigación surge de la necesidad de analizar la utilidad del enfoque personológico en los contextos actuales, donde la virtualidad y el uso constante de entornos digitales influyen en la forma en que los estudiantes se relacionan y actúan. Al desarrollarse

en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, el estudio busca comprender estas dinámicas y aportar nuevos elementos para la reflexión y actualización de este enfoque.

Este trabajo ofrece un sustento metodológico que contribuye a la psicología científica al vincular el comportamiento digital con la construcción de la personalidad y los procesos de adaptación social, abriendo así nuevas líneas de investigación entre la psicología, la salud pública y la educación superior es de esta manera, es por ello que el presente estudio reafirma su pertinencia al proponer una integración conceptual que amplía la comprensión del ser humano como sujeto activo de su desarrollo, capaz de organizar sus roles y su comunicación en los entornos presenciales y digitales contemporáneos.

1.3.2 Justificación metodológica

Desde una perspectiva metodológica, esta investigación se basa en un enfoque mixto combinando técnicas tanto cualitativas como cuantitativas, ya que, consideramos que para comprender la complejidad de los estilos de vida y el uso de las redes sociales en los estudiantes universitarios de la ULEAM es necesario integrar tanto la medición objetiva de ciertos hábitos como la exploración profunda de sus experiencias y percepciones.

En este sentido, la presente investigación permite un enriquecimiento metodológico y analítico del enfoque personológico del Dr. Mayo Parra (1999), (2022), al contrastar y actualizar sus postulados sobre el estudio del estilo de vida en contextos universitarios contemporáneos, este aporte fortalece la aplicabilidad del modelo y abre la posibilidad de realizar aportaciones o adaptaciones en las baterías psicológicas utilizadas el Cuestionario Autodescriptivo del Estilo de Vida (EV-4), la Narración de Vida, el Anecdotario y la Hoja del Día ajustando ítems, formas de administración y criterios de triangulación según las particularidades contextuales y si el caso lo amerita. (Mayo y Gutiérrez, 2017); (Mayo et al., 2025).

Además, la integración de instrumentos psicométricos recientes, como el EVS IV, Batista et al. (2025), complementa la medición objetiva de hábitos saludables como la alimentación, descanso, actividad física y comportamiento sedentario con dimensiones cualitativas del enfoque personológico, reforzando la validez convergente y la pertinencia analítica del estudio en el ámbito universitario.

Es por eso que la investigación cuantitativa permitirá recopilar información sobre patrones de uso de redes sociales, rutinas de estudio, alimentación, sueño o actividad física, lo que proporcionará una visión clara y sistemática de las tendencias predominantes en la población estudiantil.

De la misma forma, el enfoque cualitativo enriquecerá la investigación al permitir que los estudiantes expresen bajo sus propias condiciones sus experiencias, emociones y percepciones de manera abierta, otorgándoles voto y protagonismo en la investigación, es por eso que esta parte de la metodología que se va a aplicar abre las puertas para explorar en profundidad como llevar un mal estilo de vida y un mal manejo de las redes sociales pueden llegar a impactar en el bienestar de los estudiantes llegando a afectar en su bienestar, su salud mental y su vida académica, capturando matices que los números por sí solos no podrían reflejar.

De esta forma, se logra una comprensión más completa y realista del fenómeno, respetando la diversidad de vivencias y reconociendo que cada estudiante puede experimentar de manera distinta la influencia de estos factores en su vida cotidiana es por ello que la combinación de ambos enfoques tanto mixto como cualitativo, fortalece a la validez de los resultados logrando contrastar información y establecer relaciones significativas entre aspectos observables y experiencias percibidas por los estudiantes, permitiendo reconocer no solo tendencias generales, sino también casos particulares que requieren atención,

promoviendo intervenciones más acertadas y estrategias de apoyo específicas para los estudiantes.

A nivel grupal y personal, la elección de un enfoque mixto permite desarrollar habilidades tanto en el manejo de instrumentos cuantitativos como en técnicas de investigación cualitativa, incluyendo la aplicación de encuestas, entrevistas, grupos focales y análisis de contenido, además, nos permite reflexionar críticamente sobre la información recolectada, interpretar resultados de manera contextualizada y generar propuestas que respondan a la realidad de la comunidad universitaria.

1.3.3 Justificación social

Este estudio adquiere relevancia social porque los universitarios representan un grupo etario estratégico, pues en esta etapa se consolidan los hábitos y estilos de vida que influirán en la salud, el bienestar y la productividad en la vida adulta, según el informe Digital 2024 los adolescentes y jóvenes son los principales usuarios de redes sociales, utilizándolas de manera habitual para comunicarse, formarse y entretenerse y es por ello, que caracterizar cómo interactúa el estilo de vida con el uso de redes sociales en los estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) aporta información científica al mismo tiempo que abre puertas para la comunidad académica y para la sociedad en general. (Gutiérrez, 2025)

La salud mental de los jóvenes, al estar tan condicionada por esta interacción entre estilos de vida y redes sociales, constituye un tema de interés social prioritario, la OMS (2025) ya había señalado que la depresión es una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial, y hoy se reconoce que muchos de sus desencadenantes están relacionados con prácticas cotidianas como el descanso insuficiente, la sobreexposición a pantallas, el sedentarismo y la presión social que se vive en los entornos digitales de allí que la

importancia que esta investigación aporte una mirada necesaria para comprender cómo estas dinámicas afectan a los universitarios de la ULEAM, permitiendo identificar tanto riesgos como potencialidades que influyen en su desarrollo integral.

La vida cotidiana de los universitarios muestra que aspectos como la alimentación, el descanso, la organización del tiempo, la actividad física y las relaciones sociales se encuentran relacionados con el uso de redes sociales, estas plataformas pueden facilitar el acceso a información, la comunicación y el apoyo entre pares, sin embargo, también pueden afectar los hábitos saludables cuando generan comparación social, uso excesivo o dependencia digital.

En este sentido, investigaciones recientes advierten que “el uso frecuente del internet y en especial de las redes sociales ha trastocado la salud mental, observándose un incremento en los niveles de ansiedad, depresión, estrés y trastornos del sueño”, lo que demuestra que la forma en que los estudiantes combinan sus rutinas con la vida digital determina gran parte de su bienestar (Urrea et al., 2021).

El enfoque en la caracterización de los estilos de vida y las redes sociales tiene una justificación social clara, pues el bienestar emocional y físico de los estudiantes no solo incide en su rendimiento académico inmediato, sino que repercute en su capacidad de convertirse en profesionales capaces de aportar a una sociedad más crítica, empática y resiliente, por lo que abordar esta investigación implica, además, reconocer la necesidad de reducir el estigma en torno a la salud mental, de fomentar la solidaridad y de promover entornos donde los jóvenes puedan desarrollar habilidades que les permitan enfrentar con mayor eficacia los desafíos de la era digital y de la vida en general mejorando así su calidad de vida, y, por ende, en su capacidad para desarrollarse plenamente como individuos, lo que a su vez influye en su contribución futura a la sociedad

Es por eso, que esta investigación no se limita a describir hábitos aislados ni prácticas digitales descontextualizadas, pues integra ambos fenómenos como parte de un mismo tejido social que determina la vida universitaria, ya que, al hacerlo, ofrece un aporte significativo para la institución y la sociedad, al poner en evidencia cómo las formas actuales de vivir y relacionarse están marcando el presente y el futuro de los jóvenes universitarios, y al mismo tiempo, brinda herramientas para construir una comunidad más consciente, cohesionada y preparada para afrontar las demandas de la realidad actual.

1.3.5. Justificación Profesional

Los psicólogos desempeñan un papel esencial en la comprensión y el abordaje de los factores psicosociales que inciden en la salud mental, los estilos de vida y las dinámicas sociales de los estudiantes universitarios es por ello que la importancia de esta labor radica en que esta etapa se relaciona a un periodo de transformaciones cognitivas, emocionales y sociales que determinan los hábitos de vida y las formas de interacción de los jóvenes.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (Citado en Chacón et al., 2022), la población universitaria enfrenta altos niveles de estrés, ansiedad y problemas de sueño, factores que, combinados con los hábitos digitales actuales, pueden repercutir negativamente en su bienestar y desempeño académico.

Desde una perspectiva profesional, esta investigación se justifica porque permite comprender cómo los estilos de vida y el uso de redes sociales influyen en la salud integral y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, lo cual resulta fundamental para el ejercicio de los profesionales por lo que el abordaje de estas variables facilita la detección temprana de conductas de riesgo, la promoción de hábitos saludables y la implementación de estrategias preventivas que fortalezcan el equilibrio emocional y el rendimiento académico.

En este sentido, Pajuelo (2018) señala que “los estilos de vida son comportamientos habituales influenciados por aspectos personales y la interacción con el entorno, los cuales, dependiendo de cómo se realicen, pueden generar bienestar y/o crecimiento a nivel bio-psico-social”, lo que evidencia la necesidad de que los profesionales promuevan prácticas que integren la salud física, mental y social en la población universitaria.

Asimismo, la comprensión de las dinámicas digitales actuales constituye un campo de acción profesional prioritario, ya que el uso inadecuado de las redes sociales puede derivar en situaciones psicosociales que requieren atención profesional, como señalan Valencia-Ortiz et al. (2021) “el uso excesivo de las redes sociales puede provocar efectos contraproducentes en los jóvenes: aislamiento social, distorsión entre el mundo real y virtual, falta de atención hacia otras actividades, depresión, ansiedad, problemas de salud y fracaso escolar”. Por ello, esta investigación ofrece un aporte profesional valioso, al permitir diseñar estrategias de acompañamiento psicológico y programas de bienestar universitario que fomenten un uso responsable de la tecnología y fortalezcan la salud mental de los estudiantes, contribuyendo así al desarrollo integral de futuros profesionales más conscientes, resilientes y socialmente comprometidos

Además, el estudio contribuirá al fortalecimiento del trabajo interdisciplinario entre profesionales de la salud, educadores y autoridades universitarias, posibilitando el diseño de políticas institucionales basadas en evidencia para mejorar el bienestar y la convivencia estudiantil, la comprensión de las interacciones entre estilos de vida y redes sociales también permitirá establecer acciones preventivas que promuevan el equilibrio entre la vida académica, personal y digital de los jóvenes, un desafío central en la era tecnológica.

Esta investigación adquiere valor al aportar una mirada psicológica sobre la relación entre los estilos de vida y el uso de redes sociales en estudiantes universitarios, los resultados

podrán servir como referencia para comprender estas dinámicas dentro de la ULEAM y orientar futuras acciones enfocadas en mejorar la experiencia universitaria y la formación integral de los estudiantes.

1.3.6. Justificación Carrera/Facultad

En relación con la Facultad y carrera de Psicología de la ULEAM, el tema cobra gran relevancia ya que no puede ignorarse el hecho de que el estudio de los estilos de vida y el uso de redes sociales ya no son temas que se topan de manera individual, más bien en la actualidad se relacionan continuamente e influyen en la vida de los estudiantes universitarios a tal punto que pueden llegar a afectar su salud mental, su rendimiento académico y laboral, así como también sus relaciones o identidad.

Durante los últimos años se ha visto que hábitos como dormir mal, pasar muchas horas delante de pantallas, tener una mala alimentación, no realizar ninguna actividad física, etc., en lo físico a la vez que generan cansancio mental, estrés, ansiedad o depresión; y en muchos casos los estudiantes no se dan cuenta de hasta qué punto todo eso está ligado al tiempo que dedican a las redes sociales, cómo las usan, para qué, y con qué consecuencias emocionales incluso en Ecuador, los trastornos del sueño están aumentando debido a factores como el estrés, la ansiedad y el uso excesivo de pantallas, lo que afecta especialmente a los jóvenes y a quienes viven en zonas urbanas (Quiroz, 2025).

Para la facultad de Psicología, esta investigación permite ver con claridad cuáles son esas prácticas cotidianas que están siendo modificadas por el uso de redes sociales y como es y hasta que punto puede llegar a afectar cuándo se pasa de ser plataformas que servían como herramientas útiles a ser las causantes de generar expectativas, presión, comparaciones, distracciones o conductas que afectan la salud emocional.

Esta investigación contribuye a la formación profesional de los futuros psicólogos, puesto que brinda herramientas teóricas y metodológicas para comprender los determinantes del bienestar en jóvenes universitarios, un grupo altamente vulnerable a factores de riesgo como el estrés académico, la dependencia tecnológica y la falta de hábitos saludables.

Por otro lado, los hallazgos de esta investigación contribuirán directamente a la gestión institucional de la ULEAM, ya que ofrecen evidencia empírica que podrá orientar a las autoridades académicas en el diseño de políticas de bienestar estudiantil, campañas de promoción de estilos de vida saludables y programas de acompañamiento psicosocial posicionándola como una de las primeras universidades que fomente la incorporación de resultados científicos en el contexto universitario facilitando así la aplicación de estrategias preventivas que disminuyan los riesgos relacionados con la salud física y emocional del alumnado, fortaleciendo así un entorno académico más favorable, equilibrado y productivo.

De igual forma también servirá a las autoridades quiénes podrán estar mejores preparadas para abordar desafíos similares en el futuro y diseñar estrategias de respuesta más efectivas, por otro lado, este proyecto contribuirá a la formación de los estudiantes, para comprender y sean capaces de reconocer en sí mismos ciertas dificultades que presenten en un mundo digitalizado ocasionando una afectación emocional.

Los resultados obtenidos podrán servir como base para futuras investigaciones académicas y para el desarrollo de nuevas metodologías, de esta manera, la universidad laica Eloy Alfaro de Manabí contará con información y herramientas que le permitan fortalecer el bienestar de sus estudiantes, ajustar sus políticas y servicios a sus necesidades, y fomentar un entorno académico más saludable, inclusivo y productivo.

1.3.6 Justificación Personal

La presente investigación nace del interés genuino de las investigadoras por abordar una temática que no ha recibido suficiente atención dentro de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, la cual es la relación entre los estilos de vida y el uso de las redes sociales en los estudiantes universitarios, así como su impacto en la salud mental. Este interés surge más allá de una perspectiva académica considerando también vivencial, ya que, como parte de la comunidad universitaria, se reconoce que muchas de estas dinámicas forman parte de su realidad cotidiana, a menudo sin ser plenamente conscientes de sus efectos.

Desde el inicio, resultó significativo advertir la complejidad de las problemáticas presentes, especialmente al observar cómo, detrás del rendimiento académico y la aparente “normalidad” de la vida estudiantil, se esconden factores que influyen de manera silenciosa pero profunda en el bienestar emocional, debido a la necesidad de analizar cómo estos factores representan una oportunidad valiosa para comprender cómo el consumo de redes sociales, asumido como parte natural del día a día, pueden tener consecuencias en la salud mental y emocional de los jóvenes universitarios.

En el ámbito personal, esta investigación permite comprender la importancia de reconocer posibles dificultades psicológicas y emocionales en los estudiantes, así como reflexionar sobre la relación entre los hábitos cotidianos y el uso de redes sociales, considerando tanto sus beneficios para la conexión social como los posibles efectos negativos asociados al malestar emocional.

Finalmente, se contempla que este proyecto no solo contribuye al conocimiento científico, sino que a la vez fortalece su formación profesional al brindar herramientas prácticas para la promoción de la salud mental en contextos universitarios, asimismo, aspiran a que los resultados sirvan como base para futuras investigaciones y para el diseño de

programas que fomenten estilos de vida equilibrados y un uso responsable de las redes sociales desde el enfoque personológico, ya que, consideran que abordar esta temática implica, por tanto, un compromiso personal y académico que va de la mano con la comprensión integral del bienestar estudiantil y con la construcción de una comunidad universitaria más consciente y saludable.

1.4. Pregunta de Investigación

¿Cómo se caracterizan los estilos de vida y el uso de las redes sociales en los estudiantes universitarios de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) durante el año 2026, y de qué manera se relacionan entre sí?

1.5. Objetivos

1.5.1 Objetivo general

Caracterizar los estilos de vida y redes sociales en estudiantes universitarios ULEAM, 2026.

1.5.2 Objetivos específicos

- Identificar y describir los principales estilos de vida y su relación con las redes sociales en estudiantes universitarios ULEAM.
- Clasificar los principales estilos de vida y su relación con las redes sociales en estudiantes universitarios ULEAM.
- Realizar recomendaciones sobre estilos de vida que regulen el uso de redes sociales en estudiantes universitarios ULEAM.

CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

La presente investigación aborda conceptos esenciales que sustentan el análisis de los estilos de vida y las redes sociales en los estudiantes universitarios de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, estos temas adquieren relevancia en el contexto actual, donde la vida

cotidiana de los estudiantes se encuentra marcada por dinámicas sociales, tecnológicas y emocionales que influyen de manera directa en su bienestar, la comprensión dichas relaciones consiente identificar los factores que modelan sus hábitos, formas de interacción y equilibrio psicológico.

Los estilos de vida representan un conjunto de comportamientos y decisiones que las personas adoptan a lo largo del tiempo, vinculados con su salud física, mental y social al incluir aspectos como la alimentación, el descanso, la actividad física, el manejo del tiempo y la gestión emocional, se da paso a determinar la calidad de vida y las oportunidades de desarrollo personal entendiendo que estas prácticas se configuran a partir de la interacción entre las características individuales y el entorno sociocultural, lo que refleja la forma en que cada estudiante establece su rutina y afronta las demandas de la vida universitaria.

Por otra parte, las redes sociales ocupan un lugar importante en la vida de los jóvenes, ya que influyen en la forma en que se comunican, relacionan y expresan, en el caso de los estudiantes, estas plataformas facilitan el intercambio de experiencias y la creación de vínculos, aunque su uso frecuente también puede asociarse con dificultades como distracciones, comparación social y malestar emocional.

Explorar la conexión entre los estilos de vida y las redes sociales permite comprender cómo las transformaciones tecnológicas influyen en la salud mental y el bienestar integral de los universitarios, desde un vistazo psicológico, estas variables se relacionan con la manera en que los jóvenes regulan sus emociones, organizan su tiempo y equilibran sus responsabilidades académicas con sus espacios de ocio y socialización digital.

Por ello, este capítulo presenta las bases teóricas que sustentan el estudio, ofreciendo una revisión de los conceptos fundamentales que permiten explicar la interacción entre los hábitos diarios y la vida digital, se abordarán conceptos, aportes de distintos autores y enfoques que facilitan una comprensión más amplia de la realidad universitaria

contemporánea, fortaleciendo el marco conceptual de la investigación y sirviendo de guía para el análisis posterior de los resultados.

2.1. Conceptos Fundamentales

2.1.1 Estilos de vida

2.1.1.1 Concepto general

El concepto de estilos de vida ha sido abordado por distintas disciplinas que buscan comprender la manera en que las personas organizan su existencia, sus hábitos y sus comportamientos cotidianos, de acuerdo con Álvarez (2012), los estilos de vida representan “patrones de comportamiento grupales sobre los que la estructura social ejerce una influencia considerable” (pág. 95), siendo una categoría que ha adquirido relevancia en campos como la sociología, la antropología y la epidemiología. Su origen está estrechamente vinculado con el estudio de los modos de vida de los grupos sociales y culturales, los cuales se expresan en prácticas, valores y formas de interacción que se dan dentro de un determinado contexto histórico y social, según Nawas (1971) el “estilo de vida es el modo de comportamiento del individuo, unificante y cohesionante relativamente único y tendiente a una meta- es cognitivo, afectivo, motor e interpersonal” (pág. 94).

Desde la sociología clásica, Max Weber relacionó los estilos de vida con el estatus social, argumentando que estos no dependen únicamente de la posición económica, sino también del prestigio, la educación y el poder que poseen los individuos. Para el autor, los estilos de vida se configuran a partir del consumo, las costumbres y los hábitos que diferencian a un grupo social de otro. Posteriormente, Bourdieu (1984) amplió esta comprensión al introducir el concepto de habitus, para él, los estilos de vida pueden entenderse como resultados sistemáticos del habitus, ya que es el cuerpo el que expresa sus disposiciones más profundas, así, el habitus de cada individuo se manifiesta en una hexis

corporal específica, que abarca tanto la constitución física del cuerpo como la forma en que este se presenta y se comporta.

Cockerham (2005) planteó una propuesta sociomédica que explica cómo influyen las estructuras sociales con la capacidad individual de elección, plantea que los estilos de vida son patrones de comportamiento colectivos de salud que se configuran a partir de las elecciones humanas condicionadas por las oportunidades de vida que brinda el contexto social, de esta forma se entiende que las decisiones individuales no pueden comprenderse de forma aislada, ya que están determinadas por factores como la clase social, el género, la edad, la etnia y las condiciones materiales de existencia.

Menéndez (2011) en su investigación remarca que la epidemiología incorporó el concepto de estilos de vida para explicar la relación entre comportamientos individuales y enfermedades crónicas, relacionándolo con factores de riesgo o protección, a pesar de este suceso, con el tiempo se ha transitado hacia una mirada más amplia, que incluye las condiciones sociales, culturales y ambientales que influyen en las decisiones y hábitos de las personas.

En el ámbito universitario, los estilos de vida adquieren una importancia particular, ya que durante la etapa universitaria los estudiantes atraviesan cambios personales, sociales y emocionales que inciden en los comportamientos cotidianos, ante esto Bastías y Stieповich (2014) sostienen que los estilos de vida de los estudiantes universitarios constituyen “un conjunto de patrones conductuales o hábitos que guardan una estrecha relación con la salud de las personas”. De igual forma, Zambrano y Carvajal (2025) destacan que:

Para los estudiantes universitarios, mantener hábitos saludables puede resultar un verdadero desafío. La falta de tiempo y las prisas suelen llevar a recurrir a comida rápida o a pasar largas horas sentados sin moverse lo suficiente. A esto se suman, en muchos casos, el consumo de sustancias y los patrones de sueño

irregulares, los cuales desestabilizan aún más su rutina. Lo que genera preocupación es que estos hábitos no solo afectan la salud física, sino que también a la capacidad de la gestión del estrés, la concentración y el rendimiento académico (pág. 31).

Por tanto, los estilos de vida universitarios reflejan la interacción entre las exigencias académicas, los escenarios sociales y las características individuales del estudiante, parte de comprenderlos implica reconocer que las decisiones cotidianas como lo son los horarios de sueño, la alimentación o la gestión del tiempo no son comportamientos aislados, considerándose más bien como expresiones de un modo de vida que se construye en diálogo constante con el contexto educativo y social en el que se desenvuelven los jóvenes.

2.1.1.2 Concepto según el Enfoque personológico

En las primeras aproximaciones del estilo de vida fue abordado desde una perspectiva biomédica y conductual, donde el interés se centraba en los factores de riesgo asociados a la enfermedad, sin embargo, este enfoque reduccionista tendió a fragmentar la comprensión del comportamiento humano, limitándolo a hábitos o rutinas aisladas. Ante esta visión parcial, surge el enfoque personológico, que busca integrar los componentes psicológicos, sociales y subjetivos del individuo en la explicación del estilo de vida, reconociéndolo como una expresión integral de la personalidad y no como un simple conjunto de conductas observables.

forma parte del modo de vida y refleja la manera particular en que cada sujeto organiza sus comportamientos habituales. Para el autor, no se limita a describir acciones externas, sino que representa la expresión de la personalidad en relación con las condiciones del entorno. En este sentido, el estilo de vida permite observar cómo los procesos internos del individuo se manifiestan en sus prácticas cotidianas, ya que cada conducta refleja su forma de relacionarse con la realidad, en palabras del autor:

El sujeto es el individuo concreto, al hablar de él se hace referencia a al sistema de relaciones en que se objetiva su subjetividad. El sujeto individual, se constituye y expresa en dos dimensiones relacionadas dialécticamente como dos partes de un todo: personalidad y estilo de vida (Mayo I. , 2022, pág. 23).

El enfoque personológico considera que los comportamientos del sujeto no pueden entenderse de manera aislada, más bien debería considerarse parte de un sistema de configuraciones comportamentales que modulan distintos constituyentes del estilo de vida, tales como el sistema individual de roles, el sistema de actividades, el sistema de contactos comunicativos, la orientación temporal, la autorrealización y los estilos de afrontamiento (Mayo & Gutiérrez, 2017).

Cada uno de estos elementos mantiene una relación dinámica y funcional con la personalidad, permitiendo explicar cómo el individuo organiza sus recursos internos frente a las demandas de su contexto, esta concepción, basada en la teoría fundamentada y la inducción analítica, ofrece una visión holística del comportamiento humano y rompe con el enfoque positivista tradicional que caracteriza a los estudios cuantitativos del estilo de vida

La relación entre los roles y la personalidad, estudiada por Mayo (2022), amplía la comprensión personológica del estilo de vida al situar al sistema de roles como unidad central de análisis, los roles asumidos por el individuo expresan la estructura y jerarquía de su subjetividad, reflejando su posición en el contexto social y su grado de autorregulación, este sistema, al interactuar con los otros constituyentes del estilo de vida, permite identificar las configuraciones que promueven la salud o que generan vulnerabilidad psicológica y social, él sostiene que:

El estilo de vida como expresión comportamental de la personalidad, expresa su autodeterminación individual, a través de un conjunto de constituyentes que permiten comprender mejor la naturaleza singular y holística del sujeto

individual. Dentro de estos constituyentes el componente rector y unidad de análisis es el sistema de roles que se configura en cada sujeto individual (pág. 24).

Desde el enfoque personológico, las configuraciones del estilo de vida en los universitarios reflejan el equilibrio o desequilibrio entre sus necesidades de autorrealización, sus metas personales y su capacidad de afrontamiento frente al estrés y la presión del entorno educativo. Los estudiantes que muestran una estructura amplia de actividades y contactos comunicativos, acompañada de una orientación temporal prospectiva, tienden a desarrollar estilos de vida saludables, mientras que aquellos con sistemas limitados o centrados en un único rol presentan mayores dificultades para el bienestar psicológico y académico (Mayo y otros, 2025).

2.1.1.3 Características

Los estilos de vida se entienden como conjuntos relativamente estables de comportamientos, hábitos y prácticas cotidianas que caracterizan la forma en que las personas estructuran su vida diaria, estas configuraciones se forman a partir de la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por factores socioculturales y rasgos personales. Entre sus principales características se encuentran su anclaje en valores, normas y actitudes, así como su construcción progresiva a lo largo del ciclo vital, lo que les confiere un papel central en el mantenimiento de la salud y en la prevención de futuras complicaciones (García, 2024).

Autores como García-Laguna et al. (2012) señalan que “los patrones de vida adquiridos en edades tempranas tienen influencia en los hábitos y EV de la edad adulta, reduciendo las probabilidades de sufrir enfermedades” (pág. 171)

Ante esto embarcan a estilos de vida en diversos ámbitos como los físicos, psicológicos y sociales, siendo entre los componentes más estudiados, la actividad física, la

alimentación y el consumo de sustancias debido a su relación con enfermedades crónicas no transmisibles, asimismo resaltan que la actividad física actúa como un factor protector desde la niñez hasta la adultez, y que su disminución progresiva en la adolescencia y juventud favorece el sedentarismo y, con ello, mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes y obesidad

A medida que transcurre el ciclo vital, la etapa universitaria se convierte en un escenario clave para el análisis de estilos de vida debido a que, en esta etapa, los estudiantes atraviesan cambios académicos, personales y sociales que pueden modificar sus hábitos, de acuerdo con Gómez et al. (2022), el paso por la universidad coincide con la adolescencia tardía y el inicio de la adultez, periodo en que los hábitos adoptados tienden a mantenerse en etapas posteriores de la vida, “por esta razón, la universidad constituye un contexto muy apropiado para promover cambios que favorezcan la salud y así disminuir el número de muertes prematuras relacionadas con el comportamiento del individuo” (pág. 26).

Investigaciones reportan que, pese al conocimiento sobre prácticas beneficiosas, una parte importante de los estudiantes presenta hábitos como el sedentarismo y el consumo frecuente de alcohol, alteraciones en el sueño y dificultades para organizar el tiempo libre, paralelamente, se observa que algunos jóvenes conservan patrones relativamente positivos como bajo consumo de tabaco o motivación por una alimentación equilibrada, aunque persisten debilidades en actividad física y ocio saludable (Zambrano et al., 2021). En términos generales, la vida universitaria se ve caracterizada por procesos de transición alimentaria, sedentarismo progresivo y una alta exposición a influencias sociales que condicionan la toma de decisiones relacionadas con la salud.

Bajo este panorama, Díaz et al. (2014) dan a entender que los estilos de vida universitarios se configuran de manera multidimensional y ambivalente donde, por un lado, se identifican prácticas poco saludables en dimensiones como sueño, alimentación, consumo

de sustancias y actividad física; por otro, se observan fortalezas en el manejo del tiempo libre, las habilidades interpersonales, las estrategias de afrontamiento y el estado emocional percibido. Esta combinación revela que los hábitos de los estudiantes no se explican únicamente por conocimientos previos, sino por las dinámicas académicas, los recursos disponibles, la presión del entorno y la discrepancia frecuente entre la percepción de bienestar y la presencia real de conductas de riesgo.

2.1.1.3 Factores que influyen

Los estilos de vida configuran la relación del individuo con su entorno y determinan procesos de salud-enfermedad en interacción con la biología, la edad, el sexo, nivel socioeconómico y las redes de apoyo, esta noción enfatiza que las prácticas cotidianas como las anteriormente mencionadas que incluyen la actividad física, alimentación, uso del tiempo libre, sueño recuperador, autocuidado médico y abstinencia de sustancias conforman un patrón complejo que influye en la salud presente y futura .

A partir de esa definición, la literatura propone que los estilos de vida se modelan por factores múltiples y relacionados entre sí, por ejemplo, factores sociales que atraviesan la comunidad y los medios, factores familiares que transmiten costumbres y valores, el entorno educativo que reordena rutinas y tiempos, factores psicológicos que median la respuesta al estrés y la toma de decisiones, así como condiciones económicas y estructurales que facilitan o dificultan el acceso a prácticas saludables, según Ávila et al. (2021) “se infiere que los factores sociales, culturales y económicos, además de las preferencias alimentarias, han contribuir al establecimiento y al cambio de un nuevo patrón de consumo de alimentos y de forma de vida” (pág. 33).

Los factores sociales operan mediante normas, modelos y procesos de socialización donde los pares y compañeros influyen en la selección de alimentos, en la valoración de la imagen corporal y en la experimentación con conductas de riesgo, mientras que los medios de

comunicación y la publicidad moldean preferencias y patrones de consumo que favorecen alimentos hipercalóricos y preparados industrialmente, como afirma Navarro (2018):

El estilo de vida se puede formar no solo espontáneamente, sino también por los resultados de las decisiones conscientes de quienes aspiran a perfeccionarse o a perfeccionar la sociedad. Representa, asimismo, un mundo complejo, fruto de los factores ambientales, personales y sociales, que convergen no solo del presente, sino también de la historia interpersonal (pág. 3).

Del mismo modo, la familia también influye en estos factores, ya que es el primer entorno donde las personas adquieren hábitos relacionados con la salud, los patrones alimentarios, las prácticas de autocuidado y las actitudes frente al ejercicio que se transmiten desde la niñez y configuran predisposiciones que suelen persistir (Rubio, 2017).

El contexto educativo por su parte, altera horarios y prioridades, reconfigura redes sociales y genera demandas académicas que afectan rutinas de sueño, alimentación y práctica física, un aspecto que merece atención es que, en estudiantes universitarios, diferentes investigaciones han reportado que con frecuencia la irregularidad alimentaria, en palabras de Ávila (2021) “son vulnerables a una mala nutrición, no desayunan, ayunan por largas horas, prefieren la comida rápida y además no realizan ejercicio” (pág. 12).

En cuanto a los factores psicológicos, estos llegan a actuar como mediadores y moduladores, la presencia de “estilos de afrontamiento, autoeficacia, salud mental positiva y creencias saludables, en interacción, pueden predecir la ocurrencia de estilos de vida saludable” (Gómez-Acosta, 2018, pág. 156). En estudios con población universitaria se ha observado que un conjunto de factores psicológicos como el afrontamiento orientado al problema, satisfacción general, actitud prosocial, habilidades sociales y percepción de autoeficacia, predicen de manera robusta indicadores de salud mental positiva y que la salud

mental positiva, combinada con creencias saludables, explica una proporción relevante de la ocurrencia de estilos de vida favorables lo cual plantea que fortalecer recursos psicológicos puede aumentar la probabilidad de adoptar prácticas de autocuidado, actividad física y hábitos alimentarios adecuados.

Los factores de riesgo por otro lado reúnen condiciones conductuales, sociales y estructurales en donde se incluyen el sedentarismo, consumo de alimentos ultraprocesados, consumo de sustancias psicoactivas, uso excesivo de pantallas y trastornos del sueño aparecen como riesgos modificables. A la vez, Baquerizo et al. (2025) mencionan que factores que no dependen de la persona como el género, la pobreza y las desigualdades en acceso a servicios incrementan la vulnerabilidad, de igual manera estos autores relacionan las presiones de grupo, la accesibilidad a drogas, el aislamiento social y la presencia de entornos familiares disfuncionales con mayores tasas de consumo temprano de alcohol y tabaco, conductas delictivas y problemas de salud mental.

Junto a los riesgos, la literatura destaca factores de protección concretos como lo son el apoyo familiar sólido, relaciones positivas con pares, participación en actividades deportivas y estructuras escolares o universitarias que ofrecen alternativas de tiempo libre saludables, programas institucionales de promoción de la salud y recursos psicosociales como habilidades sociales, resolución de problemas, búsqueda de soporte social y la resiliencia, Hernández y García (2007, citados por Guerrero y Sánchez, 2015) afirman que “al aumentar estos factores, disminuyen la vulnerabilidad y la probabilidad de enfermar” (pág. 63).

En los estudiantes universitarios no existe un único factor que explique sus hábitos cotidianos, las costumbres familiares continúan teniendo peso, pero también aparecen nuevas influencias relacionadas con el grupo de amigos y la publicidad. A esto se suma que las demandas académicas alteran con frecuencia los horarios de comida y de sueño, asimismo, el presupuesto disponible puede restringir la calidad de la alimentación y la forma en que cada

persona maneja el estrés influye en la posibilidad de conservar rutinas beneficiosas para la salud. En este sentido, no solo importan las condiciones externas, sino también cómo el estudiante se percibe a sí mismo y el apoyo que siente que recibe de su entorno, convirtiendo consecuentemente a la autoeficacia y el apoyo social en recursos clave para sostener prácticas de autocuidado, pues como resaltan Guerrero- Alcedo et al. (2021):

Mientras se sientan más capaces de llevar a cabo una conducta, aumentará el nivel de conductas saludables. Si perciben mejor apoyo social, su sentido de autoeficacia crecerá. Al aumentar el apoyo social percibido, aumentará el sentido de autoeficacia, la resiliencia y, por lo tanto, el estilo de vida saludable (pág. 113).

2.1.2 Redes sociales

2.1.2.1 Concepto

Las redes sociales constituyen un fenómeno comunicativo y sociocultural que ha transformado la manera en que las personas se relacionan, aprenden y comparten información en el mundo contemporáneo, Vidal et al. (2013) definen las redes sociales como:

Formas de interacción social, definidas como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones en contextos disímiles. Constituyen un sistema abierto, en construcción permanente, que involucra a personas que se identifican con las mismas necesidades y problemáticas y cuyos principios son crear, compartir y colaborar (pág. 146).

El avance de la Web 2.0 marcó un punto de inflexión al incorporar herramientas que posibilitan la interacción directa y la producción colaborativa de contenidos, Llonch (2021, citado por Almeida, 2023) explica que las redes sociales son plataformas digitales que conectan personas con actividades o intereses compartidos y “se utilizan para interactuar y

comunicarse con otras personas, ya sea a través de mensajes privados o públicos, comentarios, "me gusta", compartir publicaciones, etc” (p. 8).

Este fenómeno ha dado paso a una nueva lógica comunicativa caracterizada por la inmediatez, la participación y la construcción colectiva de conocimiento convirtiéndose de en espacios donde la interacción virtual adquiere tanta relevancia como la comunicación presencial, generando comunidades que trascienden fronteras geográficas y culturales. Andrade et al. (2023) destacan que el crecimiento del uso de estas redes ha sido acelerado en las últimas décadas, alcanzando un protagonismo particular entre los jóvenes manifestando que su utilización “crece a un ritmo del 30% anual”, y que gran parte de la población latinoamericana mantiene algún tipo de presencia activa en estas plataformas

En el ámbito educativo, las redes sociales representan una oportunidad para fortalecer los procesos de enseñanza y aprendizaje mediante la colaboración y la comunicación inmediata, autores como Gutiérrez (2025) sostienen que las redes académicas “permiten que profesores y estudiantes se conviertan en los principales personajes en la comunicación y la interacción dentro y fuera del aula” (p. 156). La incorporación de estas herramientas en la educación superior favorece el desarrollo de comunidades académicas más participativas, en las que el conocimiento circula de manera horizontal y dinámica, esto potencia la creatividad, la cooperación y el sentido de comunidad educativa.

En el campo de la psicología, las redes sociales se han convertido en una herramienta de divulgación y sensibilización, como afirma González (2023):

Las redes sociales son una ventana al conocimiento, a través de ellas se cuela infinita información diaria que puede utilizarse de manera beneficiosa o destructiva dependiendo lo que elijamos hacer con esta información... un impacto positivo de las redes sociales es que han permitido distribuir

información en comparación a décadas anteriores donde era más complejo el acceso (p. 19).

Considerando esto, su uso en el entorno universitario representa más que un medio de comunicación digital, son un componente activo del proceso formativo y del desarrollo profesional facilitando la difusión de información académica, la interacción entre comunidades científicas y la visibilidad de los proyectos educativos. Así, las redes se consolidan como instrumentos esenciales en la educación superior contemporánea, al conectar la producción de conocimiento con la realidad social y tecnológica en la que se desenvuelven los estudiantes universitarios.

2.1.2.2 Evolución histórica

La comprensión actual de las redes sociales se apoya en tradiciones teóricas y técnicas que preceden a la propia era digital, pues su estudio hunde raíces en las teorías de la Gestalt y en la sociometría del siglo XX, autores clásicos como Moreno, Kurt Lewin y Harary aplicaron la teoría de grafos para formalizar las relaciones entre actores sociales y así sentaron las bases metodológicas que más tarde permitirían analizar redes mediadas por tecnología (Pérez et al., 2014).

En paralelo, las investigaciones sobre el “mundo pequeño” y los experimentos de Milgram y de Duncan Watts ofrecieron el referente conceptual acerca de que las sociedades humanas están estrechamente interconectadas, idea que sirve de antecedente directo para las plataformas que articulan y visualizan conexiones entre usuarios como resalta Ros-Martín (2009). La transición desde las redes entendidas como estructuras sociales físicas hacia las redes sociales digitales se aceleró con la aparición de la Web y las primeras aplicaciones de comunicación en red, Sádaba-Chalezquer (2000) y Veloz (2017) resaltan la creación del correo electrónico, los BBS y posteriormente la World Wide Web las cuales facilitaron

nuevas formas de interconexión que convirtieron el intercambio de información en un proceso inmediato y masivo .

Las primeras experiencias de servicio específicas para relacionarse en línea datan de finales de los años noventa, SixDegrees.com introdujo funcionalidades reconocibles hoy como perfil, lista de contactos y mensajería, y esa estructura elemental fue recuperada y ampliada con la aparición de otras plataformas dirigidas a diferentes usos y tipos de usuarios. Durante la década de 2000 las plataformas evolucionaron de sitios para la presentación individual y el listado de amigos hacia ecosistemas de servicios, según Melián (2024) “al poco tiempo de la creación de la primera social network, surgieron otras redes sociales como Friendster, MySpace, Orkut y hi5, permitiendo la interacción de usuarios” (p. 9).

La emergencia de Facebook, concebida originalmente para comunidades universitarias y luego abierta globalmente, ejemplifica la dinámica por la que una oferta diseñada para un nicho puede convertirse en infraestructura social dominante dado que:

nació en 2004, hasta 2006 no estaba permitido el registro de personas que no tuvieran una cuenta de correo de una universidad norteamericana y en 2008 solo tardó cinco semanas en pasar de 150 millones de usuarios a 175 y creciendo a un ritmo de 600.000 usuarios por día (Pérez et al., 2014, p. 95).

Con la llegada de la Web 2.0, los usuarios dejaron de ser únicamente receptores de información y pasaron a participar activamente en la creación y difusión de contenidos, en este contexto surgieron blogs, foros, plataformas para compartir imágenes y videos, así como servicios de microblogging, que combinaron herramientas de comunicación con recursos multimedia. En este sentido Guaña-Moya et al. (2024) señalan que estas plataformas evolucionaron desde espacios digitales con funciones básicas hasta entornos que reúnen comunicación, entretenimiento y comercio electrónico, ofreciendo contenidos personalizados mediante algoritmos.

A lo largo de los años la producción científica sobre redes sociales creció exponencialmente en las dos primeras décadas del siglo XXI, reflejando el interés por sus implicaciones sociales, educativas y psicológicas, estudios bibliométricos muestran incrementos sustantivos en artículos y revisiones, sobre todo a partir de la masiva adopción de plataformas y del desarrollo de herramientas analíticas para estudiar estructura y contenido (Pertegal-Vega et al., 2019).

En cuanto a usos y perfiles de usuarios, Puente (2021) menciona que las redes han pasado de estar dominadas por adolescentes y jóvenes universitarios a una adopción mucho más amplia por cohortes etarias diversas. Aunque los jóvenes mantienen una presencia destacada por intensidad de uso, investigaciones recientes muestran que los patrones de uso se democratizan, es decir, varía su uso debido a que personas de distintas edades emplean las plataformas para informarse, entretenerse, socializar y organizar actividades.

Se observa además que la pandemia por COVID-19 aceleró la utilización educativa y comunicativa de redes y aplicaciones de mensajería, consolidando hábitos que han tenido efectos directos en prácticas pedagógicas y en la vida académica, se destaca que, “padres, docentes y profesionales de la salud observan cambios marcados en el comportamiento, el rendimiento y el bienestar psicológico de los educandos. El sistema educativo, sin embargo, ha respondido con lentitud” (Plua y Carvajal, 2025, p. 329).

2.1.2.3 Tipos de redes sociales

De acuerdo con Rojas (2019), las redes sociales pueden clasificarse de acuerdo con su estructura y temática en redes sociales horizontales y redes sociales verticales, las primeras están orientadas a un público general y permiten la interacción entre todo tipo de usuarios sin un tema específico, favoreciendo la comunicación abierta y el intercambio de contenido de diversa índole. Ejemplos de este tipo son Facebook, Twitter/X, Instagram y TikTok conocidas por ser plataformas que priorizan la conexión interpersonal, la construcción de

identidad digital y la generación de comunidades amplias, sin requerir intereses comunes o profesionales. Tal como señalan Castellano et al. (2014), las redes horizontales “están dirigidas a todo tipo de usuario” y su característica principal es la apertura hacia diferentes perfiles y propósitos

En contraste, las redes sociales verticales agrupan a usuarios con intereses, profesiones o temáticas específicas, constituyéndose como espacios más especializados, estas redes, según Escolá et al. (2021), “surgen de relaciones entre sujetos que operan en una misma cadena de suministro, y se crean de la colaboración habitual entre las empresas y sus clientes y proveedores”, lo que permite un enfoque más dirigido a la colaboración técnica o profesional, LinkedIn, por ejemplo, facilita la creación de vínculos laborales y la promoción de competencias profesionales.

En conjunto de la estructura temática, las redes pueden clasificarse según su finalidad funcional, lo cual determina el propósito principal de la interacción digital, autores como Cáceres y Sarmiento (2023) presentan una tipología basada en la orientación del uso que incluye redes informativas, laborales, de entretenimiento y educativas. De estas, las redes informativas, como Twitter/X o Reddit, se centran en la difusión de noticias, opiniones y datos de actualidad, favoreciendo el acceso inmediato a información global y la participación ciudadana en debates públicos, Díaz-Campo et al. (2021) refieren que los usuarios tienden a compartir contenidos más superficiales en redes abiertas, mientras que las redes cerradas son preferidas para intercambiar información que requiere mayor grado de análisis o confianza.

Por otro lado, las redes laborales o profesionales, como LinkedIn, posibilitan la construcción de reputación profesional, el reclutamiento, la visibilidad empresarial y la creación de redes de contacto basadas en la especialización y la trayectoria. Entre las redes de entretenimiento se encuentran redes como TikTok, Instagram o YouTube, las cuales se

encuentran orientadas a la producción de contenido audiovisual, la viralidad y el ocio digital, siendo espacios de consumo y expresión cultural (Serra y otros, 2022).

Finalmente, las redes educativas fomentan el aprendizaje colaborativo y la interacción académica, convirtiéndose en herramientas útiles dentro de los procesos de enseñanza, en palabras de Ponce (2012, citado por Adán, 2021):

Se pueden definir las redes sociales educativas como los grupos de personas que están relacionadas y conectadas por el interés común de la educación. En ellas, se produce una alta interacción entre las personas, los conocimientos y las herramientas que se desarrolla en un espacio común para alumnos, padres y profesores (pág. 18).

En el ámbito universitario, plataformas como Moodle o Edmodo, y las propias redes sociales generales, han sido empleadas como medios de apoyo a la formación, favoreciendo la comunicación y el aprendizaje autónomo (Jaimes et al., 2020).

2.1.2.4 Uso y consumo de redes sociales

Desde esta base desarrollada hasta ahora, el uso y consumo se manifiesta en una variedad de actividades como la autopresentación, entretenimiento, relaciones sociales, búsqueda de contenidos y consumo informativo las cuales cambian con la edad y el entorno y que están mediadas por las características de cada plataforma. En poblaciones adolescentes se reporta una presencia diaria muy alta, estudios revisados evidencian que:

El 82% de los estadounidenses de entre 13 y 18 años consulta diariamente las redes sociales, porcentaje que apenas llegaba un 50% hace poco más de una década, y acceden al mundo en línea entre 4 y 6 horas diarias, una frecuencia que les resta tiempo para los medios tradicionales: en general, ven menos la televisión y sólo el 16% reconoce que lee diariamente un libro o una revista (García-Jiménez y otros, 2021).

Según los estudios realizados por García-Jiménez (2021) los hábitos de uso se organizan en patrones dependientes de la plataforma y la edad, entre menores y adolescentes las actividades más frecuentes son ver videoclips, escuchar música y enviar mensajes instantáneos; el consumo de vídeo y la publicación de mensajes aumentan con la edad cercana a la mayoría de edad, mientras que ciertas redes (por ejemplo Snapchat) son preferidas por edades más tempranas y otras (Instagram) aumentan su uso hasta un punto próximo a los 15–16 años para luego estabilizarse o descender en algunos grupos.

En el uso de las redes intervienen diversos factores personales y contextuales que condicionan tanto la frecuencia como las formas de participación, como señala Caldevilla (2010), el comportamiento en estas plataformas responde a dinámicas socioculturales amplias donde intervienen la edad, el entorno y el acceso tecnológico, no obstante el contexto inmediato que incluye a la familia, escuela y normas de mediación, influye igualmente en la manera en que se accede a estas plataformas pues destaca cómo la presencia constante de tecnología en el hogar y la ausencia de límites favorecen una conexión más prolongada, reforzando una interacción continua que se integra a la vida cotidiana del usuario. Finalmente, la disponibilidad permanente de dispositivos móviles y la lógica algorítmica de las redes sociales descritas como entornos altamente interactivos, personalizables y diseñados para la participación constante facilitan sesiones prolongadas y recurrentes, tal como lo plantea el análisis sobre interactividad y multimedialidad de los autores.

Desde la perspectiva psicológica, las motivaciones que impulsan el uso se aproximan a los marcos de Usos y Gratificaciones, la búsqueda de identidad y autopresentación, el mantenimiento y ampliación de relaciones, el entretenimiento y obtención de información relevante para intereses personales forman parte de esos. Asimismo, lo que es la retroalimentación social como los comentarios o “me gusta” funcionan como reforzadores que aumenta la recurrencia de publicaciones y consultas (Martínez F. , 2010). La literatura

también recoge motivaciones instrumentales como lo son el apoyo académico, acceso a contenidos y aprendizaje los cuales conviven con motivaciones afectivas y sociales que incluye la necesidad de pertenencia y reconocimiento, ante esto Montag et al. (2024) enfatizan que la motivación para acceder a las redes condiciona si el uso es problemático o no, es decir, la mera cantidad de tiempo no determina por sí sola un problema, sino que la combinación de tiempo, motivación y efectos en la vida cotidiana es la que delimita usos problemáticos.

Sobre dependencia y aspectos clínicos, investigaciones revisadas describen fenómenos análogos a patrones adictivos, mencionan aspectos como la pérdida de control, interferencia con responsabilidades académicas o laborales, ansiedad por no acceder y alteración del sueño, Vaquero (2024) indica que cuando el uso desplaza actividades vitales y el sujeto experimenta malestar al intentar reducirlo, se habla de adicción a las redes, el autor advierte que:

Si no puedes dejar de mirar el móvil, si tienes que estar todo el tiempo comprobando que no te pierdas nada y prefieres estar solo utilizando las redes que socializar o realizar las actividades que necesitas para tu desarrollo diario, tienes un problema de adicción (pág. 9).

2.1.2.5 Impacto de las redes sociales

Según Quinaluisa et al. (2023) “las redes sociales han transformado la sociedad, cambiando la forma en que nos comunicamos, accedemos a la información y participamos en debates públicos”, este cambio estructural ha generado efectos tanto positivos como negativos en la conducta, la cognición y las emociones de los usuarios, especialmente en los jóvenes universitarios.

Entre los impactos positivos, las redes sociales fortalecen los procesos comunicativos ya que “facilitan interactuar, tanto con personas cercanas como físicamente distantes,

compartir y crear comunidades con vínculos más o menos fuertes pero estables en el tiempo (Sádaba & Vidales, 2015, pág. 78).

En el ámbito académico, Jiménez (2025) plantea que las redes sociales han ampliado sus funciones y actualmente facilitan el intercambio de materiales de estudio, la coordinación de actividades grupales y la comunicación entre compañeros, estas herramientas pueden favorecer la motivación y la participación en las tareas académicas. Asimismo, en la educación superior contribuyen al desarrollo de la autonomía, facilitan el acceso a recursos digitales y respaldan el aprendizaje colaborativo.

En el plano emocional, las redes sociales también pueden desempeñar un papel favorable, a través de estos espacios, muchas personas encuentran apoyo, mantienen el contacto con otros y fortalecen su sensación de pertenencia, aspectos que pueden repercutir positivamente en el bienestar, no obstante, estos beneficios coexisten con efectos adversos que han sido descritos en la literatura.

Diversas plataformas incorporan mecanismos orientados a prolongar el tiempo de uso, utilizando recompensas inmediatas y contenidos adaptados a los intereses de cada usuario, estas características favorecen una interacción constante y, cuando el uso no se regula, pueden incrementar el riesgo de desarrollar patrones de utilización excesiva o de dependencia. De hecho, se ha señalado que están “diseñadas para que sean lo más adictivas posibles” (Blasco, 2021). Este tipo de consumo intensivo puede generar síntomas de ansiedad, alteraciones del sueño y disminución del bienestar general, incluso a nivel relacional, el uso constante puede conducir al aislamiento, ya que las interacciones digitales tienden a reemplazar el contacto presencial, disminuyendo la calidad de los vínculos personales como resaltan Woods y Scott (2016). Barbosa (2024) por su parte resalta que, la exposición continua a imágenes idealizadas fomenta la comparación social y la insatisfacción

con la propia vida o apariencia física, afectando la autoestima y favoreciendo emociones negativas, según la autora:

Existe una creciente preocupación sobre el impacto potencial del uso excesivo de las redes sociales en la autoestima de los jóvenes adultos... Mientras que las plataformas ofrecen oportunidades para la autopresentación y la comparación social, también exponen a los usuarios a imágenes idealizadas y estilos de vida curados, lo que puede contribuir a sentimientos de insuficiencia y a una autoevaluación negativa (pág. 17).

Otro aspecto que ha recibido atención es la distracción asociada al uso de las redes sociales, cuando su consulta se vuelve frecuente durante las actividades de estudio o trabajo, puede interrumpir la concentración, dificultar la organización del tiempo y afectar el rendimiento en las tareas. Muñoz et al. (2023) encontraron que el uso prolongado de las redes sociales tiene un impacto negativo en las notas de los alumnos mostrando que la cantidad de horas de conexión es un factor decisivo en el rendimiento. Además, las redes facilitan la propagación de desinformación, generando confusión y afectando la formación de criterio crítico, esta sobreexposición a contenidos breves y superficiales promueve un procesamiento cognitivo más rápido, pero menos reflexivo, lo que afecta la capacidad de análisis y la atención sostenida como refiere Córdoba (2025).

Los efectos causados se extienden a la conducta, la cognición y las emociones, a nivel conductual, la necesidad de revisar constantemente las notificaciones y la búsqueda de aprobación refuerzan hábitos impulsivos y conductas compulsivas; por otra parte, a nivel cognitivo, la saturación de información y la multitarea digital reducen la concentración y dificultan el aprendizaje profundo. En el plano emocional, las redes generan fluctuaciones intensas: la recepción de reacciones o comentarios positivos produce placer momentáneo, mientras que la ausencia de ellos puede provocar frustración, ansiedad o sensación de

exclusión, de manera general estos procesos terminan afectando la estabilidad emocional y el bienestar psicológico, especialmente en los jóvenes que se encuentran en etapas de construcción identitaria (Andrade C. , 2024).

En el contexto universitario, Martínez (2025) manifiesta que el impacto de las redes sociales se manifiesta de manera particular, los estudiantes las utilizan como herramientas para informarse, acceder a materiales académicos y difundir sus logros o proyectos, no obstante, el uso sin regulación puede generar distracción, procrastinación y una disminución del rendimiento académico, de igual manera la presión por mantener una presencia constante, las comparaciones entre pares y la exposición a juicios externos contribuyen al estrés y a la ansiedad.

2.1.3 Integración

En este proyecto se integran dos conceptos centrales que marcan el rumbo de la investigación, los estilos de vida y las redes sociales, mismos que se relacionan directamente con la realidad de los estudiantes universitarios. Ambos constructos permiten comprender cómo las prácticas cotidianas, los hábitos personales y las interacciones digitales configuran el bienestar integral de los jóvenes dentro del entorno académico, marcando pautas de comportamiento que influyen en su desarrollo físico, psicológico y social.

Los estilos de vida se entienden como un conjunto de comportamientos, decisiones y hábitos que las personas mantienen a lo largo del tiempo, vinculados con la salud, el autocuidado y la calidad de vida como se ha entendido a lo largo de la investigación, estos se expresan a través de rutinas de alimentación, descanso, actividad física, manejo del estrés y relaciones interpersonales, los cuales, en el contexto universitario, se ven moldeados por las exigencias académicas, los factores sociales y las condiciones económicas. La forma en que los estudiantes organizan su tiempo, afronta las responsabilidades y equilibran sus roles

personales refleja un estilo de vida particular que puede fortalecer o debilitar su bienestar general.

Por su parte, las redes sociales representan espacios digitales que median gran parte de las relaciones contemporáneas, estas han transformado los modos de comunicación, la construcción de identidad y la forma en que los universitarios expresan emociones, comparten experiencias y establecen vínculos. Su influencia puede ser positiva cuando promueven el aprendizaje colaborativo, la interacción académica y el acceso a información útil, no obstante, el uso desmedido o carente de control puede derivar en distracción, sobreexposición, estrés y dificultades en la concentración, afectando la salud mental y el rendimiento académico.

La integración entre los estilos de vida y el uso de redes sociales permite identificar un entramado complejo donde los hábitos cotidianos se entrelazan con los entornos digitales, en estos es importante la forma en que los estudiantes organizan su descanso, estudio o alimentación que coexisten con la presencia constante en redes, lo que redefine la manera en que los estudiantes gestionan su tiempo y regulan sus emociones. El entorno virtual puede influir de distintas maneras en la vida cotidiana, por un lado, facilita el contacto con personas que comparten intereses similares, el intercambio de experiencias y el acceso a información relacionada con el bienestar, por otro, también puede favorecer situaciones como la comparación constante con otros, la postergación de las actividades académicas o una dedicación excesiva a las plataformas digitales.

En el ámbito universitario, estas variables convergen de manera significativa considerando que el estudiante que mantiene un estilo de vida equilibrado tiende a mostrar mayor autorregulación en el uso de redes y una mejor gestión de su tiempo académico y personal, mientras que quienes presentan hábitos irregulares o alta exposición digital suelen experimentar alteraciones en el descanso, disminución de la concentración y mayor

vulnerabilidad emocional. Por ello, analizar la relación entre estilos de vida y redes sociales es fundamental para comprender los patrones de bienestar y los desafíos psicosociales que atraviesa la población universitaria.

2.2. Modelos Teóricos

2.2.1 Selección de los modelos

En el desarrollo de este proyecto de investigación se ha realizado una selección rigurosa de los modelos teóricos que servirán como sustento conceptual para el análisis de los estilos de vida y el uso de redes sociales en los estudiantes universitarios de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. La incorporación de estos modelos busca ofrecer una comprensión amplia del fenómeno de estudio. En conjunto, permiten analizar cómo los aspectos biológicos, psicológicos y sociales se relacionan entre sí y participan en las experiencias que forman parte de la vida universitaria.

Entre los referentes considerados, el Enfoque Personológico propuesto por el Dr. Mayo Parra constituye la base conceptual de esta investigación, desde esta perspectiva, el estilo de vida se entiende como una manifestación de la personalidad que se construye de manera progresiva a partir de la relación entre las características individuales y las condiciones presentes en el entorno.

Desde este punto de vista, los estilos de vida de los universitarios son manifestaciones observables de su estructura psicológica, de sus motivaciones y de los modos de autorregulación que utilizan para adaptarse a las exigencias académicas y sociales, según esto, el enfoque personológico permite analizar cómo las experiencias individuales, los roles, las metas y las relaciones interpersonales se integran en un sistema de significados que orienta el comportamiento, otorgando una visión profunda y dinámica de la manera en que los estudiantes organizan sus hábitos, rutinas y vínculos dentro y fuera del entorno digital.

Como modelo complementario se incorpora el Modelo Biopsicosocial, el cual amplía la comprensión de la conducta humana al reconocer la interacción entre los factores biológicos, psicológicos y sociales en la configuración de la salud y el bienestar, este modelo resulta pertinente para examinar cómo los hábitos cotidianos y la exposición tecnológica impactan en la salud física y mental, integrando variables como el autocuidado, la gestión emocional y las relaciones sociales, a partir de él, se incluye la rama Psicosocial, que aporta una mirada más específica sobre las interacciones sociales, el apoyo emocional y las influencias del entorno académico en la conducta de los jóvenes.

Finalmente se considera al Modelo Biomédico, destacando que su presencia es de carácter secundario dentro de la investigación, su aporte se considera en la medida en que da paso a identificar los aspectos fisiológicos y conductuales relacionados con la salud, sin que estos constituyan el foco principal del estudio, este modelo resulta útil para identificar los factores biológicos que influyen en la conducta humana, entre ellos la calidad, la duración del descanso, la alimentación o la fatiga física, pero se aborda de forma complementaria, subordinado al análisis psicológico y social que constituye el núcleo del proyecto.

De manera conjunta, de esta integración teórica se espera que se logre abordar la realidad universitaria desde una mirada amplia y profunda, capaz de explicar las formas de vida, interacción y bienestar de los estudiantes en la ULEAM durante el año 2026.

2.2.2 Caracterización de los modelos

El análisis de los estilos de vida y las redes sociales en los estudiantes universitarios requiere de una base teórica que permita comprender las múltiples dimensiones que configuran su comportamiento, por ello, en este estudio se han considerado tres modelos fundamentales que orientan la interpretación del fenómeno: el Enfoque, que constituye el eje principal del análisis; el Modelo Biopsicosocial, del cual se deriva el Modelo Psicosocial; y el Modelo Biomédico, que se aborda de manera complementaria, cada uno de estos aporta una

mirada particular sobre la conducta humana, la formación de hábitos y la influencia del entorno en la vida universitaria.

De acuerdo con Franck (2021) el enfoque personológico propone comprender a la persona como el eje del análisis psicológico, desde esta perspectiva, cada individuo posee características propias y participa activamente en la construcción de su trayectoria vital. Su desarrollo no depende de un único elemento, sino de la influencia conjunta de aspectos biológicos, psicológicos, sociales y culturales, que adquieren significado según las experiencias y el contexto en el que transcurre su vida. En consecuencia, la personalidad no se concibe como un rasgo fijo, sino como una realidad que cambia a partir de las vivencias, las relaciones con otras personas y las decisiones que se toman a lo largo del tiempo.

Con el desarrollo de este enfoque también se incorporó la idea de que la identidad se va formando de manera gradual. En ese proceso, las personas interpretan lo que viven, atribuyen nuevos significados a sus experiencias y ajustan la forma en que actúan frente a distintas situaciones. Para estudiar estos cambios, Starovoytenko y Brook (2025) señalan que los métodos cualitativos y la interpretación hermenéutica permiten aproximarse a la experiencia individual, considerando el contexto en el que esta se desarrolla y las circunstancias que favorecen su transformación.

Sobre esta base conceptual, el Enfoque Personológico propuesto por Mayo (1999) y ampliado en trabajos posteriores (Mayo y Gutiérrez, 2017); (Mayo, 2021) ;(Mayo, 2022) aporta una comprensión detallada del ser humano como sistema que interactúa de forma constante con su entorno. Desde esta propuesta, el estilo de vida se define como la expresión comportamental de la personalidad, donde las acciones visibles funcionan como manifestaciones de la organización interna de motivos, valores y experiencias, la persona aparece entonces como un agente activo que configura su realidad a través de la manera en que actúa, se vincula y asume sus roles en distintos contextos.

Mayo (2022) sostiene que la personalidad opera como núcleo organizador de la conducta y que el estilo de vida refleja el equilibrio que cada individuo establece entre sus exigencias internas y las condiciones del entorno, de esta manera se logra comprender cómo los estudiantes gestionan su tiempo, construyen vínculos y desarrollan su bienestar emocional en correspondencia con sus metas personales y con las demandas institucionales. A partir de esta dinámica, la vida cotidiana deja de aparecer como una sucesión de acciones aisladas y adopta la forma de un sistema articulado de significados que define la manera de ser y de habitar el mundo.

En el plano metodológico, Lundh (2022) destaca que este enfoque enfatiza la comprensión profunda y contextualizada de la persona, utilizando métodos cualitativos, narrativos y análisis de patrones individuales como las narrativas y bibliografías, entrevistas, dialogo interno, centralidad de la persona en conjunto del holismo y la integración, así se destaca la idea de que comprender la personalidad requiere analizar tanto las configuraciones internas como los escenarios donde la persona desarrolla su actividad cotidiana.

En complemento con esta perspectiva, el Modelo Biopsicosocial de Engel (1977), que plantea que la conducta y el bienestar no pueden explicarse desde un solo ámbito, su propuesta considera de manera conjunta los componentes biológicos, psicológicos y sociales, entendiendo que estos se influyen mutuamente a lo largo de la vida. Desde este planteamiento, las costumbres cotidianas, el estado emocional y las relaciones con otras personas forman parte de un mismo proceso que repercute en la calidad de vida, aplicado al entorno universitario, este modelo facilita analizar cómo la carga académica, las limitaciones económicas y el uso frecuente de los espacios digitales pueden incidir en los hábitos y en la forma en que los estudiantes se relacionan entre sí.

Dentro de este marco, se desprende el Modelo Psicosocial, el cual enfatiza con mayor detalle la influencia del entorno socioemocional en el desarrollo humano, Barriga (1991)

explica que este enfoque otorga prioridad a las condiciones externas que inciden en la conducta, destacando la relación entre la persona y su contexto socioambiental. Por su parte Olmedo y González (2018) lo definen como “un modelo con influencias freudianas cuyo elemento central es el diagnóstico psicológico de la persona como fundamento de intervención” (pág. 104).

A diferencia de los modelos anteriores, el Modelo Biomédico mantiene una posición secundaria dentro de la investigación, dado que su foco se limita a los aspectos fisiológicos del ser humano, autores como Baeta (2015) mencionan que:

El Modelo Biomédico tiene sus bases en el pensamiento racionalista cartesiano y de la física newtoniana. Divide la naturaleza humana en cuerpo y mente, y el cuerpo es considerado como una estructura biológica cuyos elementos funcionan de acuerdo a leyes de la física clásica, en términos de movimientos y ajustes de sus partes (pág. 82).

Aunque su alcance es restringido para un estudio de carácter psicológico y social, su inclusión permite reconocer la incidencia de factores orgánicos, como la alimentación, el descanso o la actividad física, de esta manera se puede interpretar que su valor reside en ofrecer un punto de referencia que complementa los modelos centrados en la subjetividad y la interacción social (Zeller, 2024).

En conjunto, los modelos descritos conforman un andamio teórico coherente que enriquece la comprensión del fenómeno investigado, esta convergencia teórica permite analizar la realidad universitaria desde un enfoque multidimensional, donde la personalidad, los hábitos y las relaciones digitales configuran el modo de vida de los estudiantes de la ULEAM en el año 2026.

2.2.3 Aplicación de los modelos a conceptos

A lo largo de las últimas décadas, múltiples investigaciones han profundizado en la comprensión del estilo de vida como una categoría central para explicar la conducta humana y su impacto en la salud, la educación y el desarrollo personal, es por ello que este enfoque se afianzó en la psicología contemporánea y evolucionó hacia perspectivas integradoras que buscan superar las visiones reduccionistas centradas únicamente en factores aislados.

En esta línea, el estilo de vida constituye un concepto imprescindible para comprender la salud y el bienestar, al representar la expresión comportamental de la personalidad y su modo de adaptación al entorno, puesto que desde un enfoque personológico, “el estilo de vida se define como un componente del modo de vida que abarca la forma de vida típica y estable que identifica al sujeto concreto” (Mayo y Gutiérrez, 2017). Así, cada individuo expresa su subjetividad a través de comportamientos relativamente estables que reflejan su identidad y las configuraciones internas de su personalidad.

La propuesta parte de la comprensión del estilo de vida como un sistema dinámico de constituyentes personológicos en los que se involucran los roles, actividades, comunicación, orientación temporal y autorrealización, donde la interacción es la encargada de configurar los patrones de riesgo o protección para la salud, los cuales son llamados configuraciones comportamentales, y permiten analizar cómo la personalidad regula la conducta en función del contexto vital del sujeto.

Esta visión trasciende el enfoque tradicional de los factores de riesgo y se orienta hacia una explicación holística, donde la enfermedad o el bienestar no se entienden como simples resultados biológicos, sino como expresiones de la coherencia o disonancia entre la personalidad y su entorno.

El enfoque configuracional del estilo de vida resulta especialmente relevante para comprender el comportamiento de los jóvenes universitarios, quienes enfrentan un contexto

social caracterizado por cambios tecnológicos acelerados, crisis de valores y nuevas formas de interacción mediadas por las redes sociales, tal como se plantea, la labor educativa del siglo XXI debe atender las características socio-psicológicas y personológicas de los estudiantes, promoviendo el desarrollo de una personalidad equilibrada, autónoma y reflexiva, es por ello que Cubela (2016) sostiene que los jóvenes actuales “han cambiado su manera de ser, hacer, sentir, convivir y aprender”, por lo que el trabajo educativo debe orientarse desde un enfoque humanista, preventivo y personológico.

Desde este enfoque, la formación universitaria no puede limitarse a la transmisión de conocimientos, sino que debe incidir en la configuración del estilo de vida del estudiante, es por ello que se puede afirmar que en la mayoría de las ocasiones los resultados académicos, la actitud ante el estudio y las relaciones interpersonales dependen principalmente de la calidad del acompañamiento educativo y psicológico, más allá de la disponibilidad de recursos materiales disponibles, debido a esto se propone una educación que potencie las dimensiones autorreferenciales del individuo, tales como la autovaloración, la autoconfianza y la autodeterminación, con el propósito de fortalecer la autorregulación emocional y la toma de decisiones conscientes.

El modelo personológico que sustenta tanto la teoría del estilo de vida de Mayo y Gutierrez (2017) como la propuesta educativa de Cubela (2016) converge en un principio central y es que la personalidad se expresa y se transforma a través de la acción y la comunicación en contextos significativos, donde las redes sociales digitales se insertan precisamente en ese espacio de configuración, pues constituyen un nuevo escenario donde el joven actual proyecta su identidad, establece vínculos y construye sentido de pertenencia, donde la interacción constante, la exposición pública y la búsqueda de validación virtual generan patrones de comportamiento que repercuten directamente en la configuración del estilo de vida universitario.

En consecuencia, el estudio de las redes sociales debe abordarse como parte de las configuraciones personológicas contemporáneas, donde la subjetividad se manifiesta mediada por lo digital, es así como desde el punto de vista personológico, las redes sociales no son únicamente herramientas de comunicación, sino contextos simbólicos que modelan la forma en que el sujeto estructura su autoconcepto, regula sus emociones y define su autorrealización.

Cuando el joven encuentra equilibrio entre su identidad real y su identidad proyectada en redes, logra una “oportunidad de salud” en el sentido planteado por Mayo (1999) es decir, una configuración comportamental que facilita el autocuidado, la autorrealización y la coherencia vital.

Por el contrario, cuando las dinámicas de comparación social, sobreexposición o validación externa se imponen, pueden emerger configuraciones de riesgo semejantes a las “confluencias críticas”, donde el individuo experimenta amenaza a su equilibrio interno y deterioro de su rol personal, concretamente en el ámbito universitario, estas manifestaciones se traducen en ansiedad, agotamiento emocional o pérdida de propósito vital.

Así el estilo de vida de los jóvenes en la actualidad debe analizarse considerando la relación entre sus experiencias personales y los contextos digitales en los que participan, desde el enfoque personológico, las redes sociales pueden entenderse como escenarios donde se intercambian significados, se establecen relaciones y se construye la identidad, sin embargo, sus efectos pueden variar según la forma en que cada individuo organiza y regula su interacción con estos espacios. Por tanto, la aplicación del modelo personológico al análisis de los estilos de vida en universitarios conectados digitalmente constituye una vía teórica y práctica para comprender la nueva subjetividad emergente, donde la vida psicológica y la virtualidad se funden en un mismo entramado de sentido.

Desde otra perspectiva el impacto del estilo de vida en el bienestar humano también puede analizarse desde una mirada integradora, donde confluyen los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, tal como lo plantea el modelo biopsicosocial, el cual considera que la salud y la enfermedad no son estados opuestos, sino procesos dinámicos en los que interactúan factores conductuales, ambientales y emocionales.

En este marco, los estilos de vida se configuran como la expresión cotidiana de dichas interacciones, determinando el nivel de bienestar físico, mental y social de los individuos, tal como lo señala Almanza (2024) las experiencias biopsicosociales “son vitales para fortalecer los estilos de vida saludables en la comunidad educativa” y que estos deben abordarse desde un enfoque holístico que considere los contextos culturales y sociales específicos.

La evidencia demuestra que las prácticas cotidianas vinculadas con la alimentación, la actividad física y el descanso repercuten directamente en el equilibrio emocional a comparación de cuando existen hábitos inadecuados y sedentarismo los cuales se relacionan más con un incremento de enfermedades no transmisibles y con la pérdida del bienestar psicológico.

El deterioro de la salud físico-emocional “tiene origen en la presión que sobre ellos ejerce la cotidianidad y los estilos de vida que practican”, lo cual se refleja en tensiones, ansiedad y bajo desempeño académico (Almanza, 2024)

Desde la dimensión psicológica, los estilos de vida se consolidan mediante procesos de autorregulación y motivación donde la formación de hábitos saludables, como el ejercicio y el manejo emocional, se vincula con la percepción de bienestar y con una mejor adaptación social. La consistencia en estas conductas refleja la integración entre mente y cuerpo, principio central del paradigma biopsicosocial, donde el bienestar integral depende de la armonía entre lo físico y lo mental, y su mantenimiento exige acciones conscientes que

articulen la autopercepción, el entorno social y la práctica cotidiana. (Seligman, 2011 citado por (Almanza, 2024)),

En la esfera social, las relaciones interpersonales y el entorno educativo influyen decisivamente en la adopción de comportamientos saludables, es aquí donde los jóvenes que experimentan vínculos positivos y ambientes de apoyo muestran mayor autoestima y un mejor rendimiento académico es por ello que la comprensión del estilo de vida como fenómeno social lleva a reconocer la importancia de las experiencias comunitarias y de las redes de apoyo para el fortalecimiento del bienestar integral.

En este sentido, la escuela se convierte en un escenario clave de promoción de salud y prevención de conductas de riesgo, integrando la educación física, la comunicación y la salud mental como dimensiones inseparables del desarrollo humano.

La introducción de las tecnologías de la información y las redes sociales ha generado cambios importantes en los patrones de vida, sustancialmente en adolescentes y universitarios, tanto así que el Internet se ha convertido en una necesidad vital para ellos: ya no conciben la posibilidad de dejar utilizar instrumentos como el teléfono móvil, Internet, la televisión digital, el DVD, los videojuegos, entre otros y que el uso desmesurado de las tecnologías produce efectos psicobiológicos observables, como cansancio, dolores de cabeza o pérdida del apetito, además de un incremento de la agresividad y la dependencia. (Maldonado et al., 2019)

Con todo esto se considera que desde la teoría unificada de Cloninger se destaca que la interacción entre factores biológicos (predisposiciones genéticas), psicológicos (conductas aprendidas) y sociales (contextos familiares y escolares) expone las variaciones del comportamiento frente al uso tecnológico, ratificando la validez del modelo biopsicosocial para comprender la relación entre Internet y el desarrollo humano.

En el ámbito universitario, la exposición prolongada a las redes sociales se asocia con alteraciones del sueño, baja autoestima y síntomas depresivos, por lo que se propone un modelo biopsicosocial explicativo que integra variables como la conducta adictiva, la cibervictimización, la depresión y la ideación suicida, Arias-Medranda (2017) menciona que “se considera que hay una conducta adictiva cuando hay un uso excesivo, pérdida de control, síntomas de abstinencia, tolerancia y se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana”, lo cual va más allá de un diagnóstico conductual, puesto que refleja una alteración de los mecanismos psicoemocionales que mantienen el equilibrio entre la motivación, la recompensa y la autorregulación, pilares del enfoque biopsicosocial

El modelo estructural desarrollado permite observar cómo los factores psicosociales interactúan con inconstantes biológicas y cognitivas en un ciclo de retroalimentación e incluso permite identificar el cómo la conducta adictiva a redes sociales, la cibervictimización y la depresión se encuentran significativamente asociadas con la ideación suicida, lo que demuestra que el uso problemático de redes no puede analizarse de forma aislada. En palabras Arias-Medranda (2017):

El modelo explica que la cibervictimización y la depresión pueden llevar a dos vías, la conducta adictiva a redes sociales o la ideación suicida. Estos resultados contribuyen a una mayor comprensión de los fenómenos actuales en línea, como el sexting, la cibervictimización y la conducta adictiva a redes sociales frente a los temas emergentes de la depresión y la ideación suicida (pág. 7).

Todo esto evidencia la esencia del paradigma biopsicosocial: la conducta no depende únicamente del estímulo tecnológico, sino de la interacción entre las emociones, la cognición y las condiciones sociales del individuo, donde influyen factores como la vulnerabilidad emocional, la búsqueda de aceptación en línea y la exposición constante a estímulos digitales

generan alteraciones en los sistemas de recompensa cerebral y en la construcción de la identidad social. Por ello, el estilo de vida digital de los jóvenes universitarios, atravesado por el uso intensivo de redes, impacta de manera directa en su salud mental y su funcionalidad social.

De esta manera, el impacto del estilo de vida en la era digital se entiende como el resultado de una compleja interacción de factores biopsicosociales, así como también se evidencia el surgimiento de patrones de conducta que adoptan los universitarios frente al uso de redes sociales se relacionan con su equilibrio emocional, su rendimiento académico y su integración social por lo que un estilo de vida saludable requiere, desde este modelo, estrategias que promuevan la autorregulación emocional, la actividad física, la alimentación equilibrada y el uso consciente de las tecnologías. Bajo esta mirada, la salud y el bienestar de los jóvenes no se explican únicamente por factores individuales, sino también por las experiencias emocionales, las condiciones sociales y el contexto donde se desenvuelven.

El estilo de vida como se ha mencionado anteriormente se entiende como el resultado de la interacción entre estructuras sociales (economía, política, cultura), redes de apoyo y prácticas cotidianas que configuran la subjetividad y el bienestar, en el caso que se vea desde la perspectiva psicosocial, se parte de que los cambios macro y micro del entorno inciden directamente en la experiencia individual y colectiva, es por ello que Asún (2024) describe cómo estas transformaciones han logrado o surgido grandes cambios, tal como lo menciona:

ha tenido un fuerte impacto social, que se ha reflejado en estilos de vida cada vez más individualistas; el exacerbado consumismo; el reto de afrontar fisuras y conflictos en la población más desfavorecida y problemas sin aparente solución en el área de promoción de la salud, como el Sida, las drogas y la contaminación ambiental. (pág. 41)

Desde ese encuadre, el modelo psicosocial concibe los estilos de vida como prácticas situadas que emergen de oportunidades y tensiones contextuales (desempleo, precariedad, desigualdad) que afectan proyecto de vida, vínculos y salud mental.

A nivel meso y micro, la calidad de las redes y apoyos modula el impacto de los estresores, en términos de protección, el apoyo social y la integración a redes sociales actúa como situación de protección contra estresores y facilita mejor bienestar psicológico e incluso salud física.

Al incorporar las tecnologías de la información, los estilos de vida contemporáneos integran formas de relación digitales que reconfiguran identidad, agencia y participación. Javaloy et al. (2001) explican que en Internet “la comunicación es interactiva, bidireccional”, desplazando el modelo de receptor pasivo hacia “el modelo de actor, que concede a éste el papel de protagonista, con iniciativa y control sobre su vida”, además, subrayan que la comunicación en red es horizontal y no institucional, lo que habilita expresión y organización de colectivos fuera de jerarquías tradicionales

En plano identitario, recuperando a Gergen en su obra *El yo saturado* (1991), “las nuevas tecnologías han permitido que una serie de «nuevas voces» se atrevan a cuestionar la construcción oficial de la realidad”, generando un yo expuesto a múltiples discursos y comunidades virtuales pero desde el modelo psicosocial, esto supone que prácticas digitales (conectividad permanente, visibilidad del yo, comparación social) devienen parte del estilo de vida y afectan bienestar según la calidad de las interacciones y los marcos normativos que generan los grupos

En población universitaria, las redes sociales constituyen un componente esencial del estilo de vida, pues median la comunicación, la construcción de la identidad y la regulación emocional pero desde la perspectiva del modelo psicosocial, los entornos digitales pueden entenderse como redes de interacción simbólica que conectan las dimensiones individuales y

sociales del comportamiento, modificando la manera en que se desarrollan los vínculos, la autoestima y la percepción de apoyo por lo que se menciona que la socialización digital transforma los espacios de convivencia, reconfigura los procesos de validación y consolida nuevas formas de relación que influyen directamente en el bienestar subjetivo.

De acuerdo con lo expuesto, por Cejudo et al. (2024):

Por otra parte, las redes sociales digitales representan medios de formación compleja; tanto Castañeda (2012) así como Valerio-Ureña y Valenzuela-González (2011) conciben a las redes sociales digitales como un entorno para aprender con una fuerza extraordinaria, ya que su importancia estriba no solo en el hecho de compartir contenidos diversos, sino que además se da la interacción entre identidades distintas, fortaleciendo y determinando la identidad propia.” (p. 659)

Este proceso refleja la dinámica del modelo psicosocial, donde los factores tecnológicos, culturales y afectivos se articulan en la construcción del yo y en la adaptación social, y así, en los universitarios, el uso de las redes puede potenciar la conexión y el aprendizaje, o generar sobreexposición y ansiedad, dependiendo del equilibrio entre las relaciones virtuales y reales por lo que comprender este fenómeno implica reconocer que los estilos de vida digitales son expresiones de los procesos psicosociales contemporáneos que moldean la identidad, la pertenencia y la salud mental.

El impacto del estilo de vida en la salud, entendido desde el modelo biomédico en cambio, se configura como un proceso de control racional del cuerpo donde la prevención, el diagnóstico y el tratamiento se centran en la conducta individual, este paradigma, heredero del positivismo científico y del pensamiento mecanicista, concibe la salud como la ausencia de enfermedad y al cuerpo como un objeto susceptible de medición y corrección.

La perspectiva biomédica ha permitido notables avances en el campo epidemiológico, sin embargo, ha simplificado la comprensión del bienestar al reducirlo a un conjunto de variables fisiológicas, ignorando las dimensiones sociales, culturales y emocionales que condicionan la salud de las personas.

Como lo señala Pinzón (2012):

la noción de estilo de vida saludable (EVS) en la epidemiología clásica centra su argumento en la conducta individual de las personas; se discute el énfasis en la investigación en estilos de vida saludables que realiza la Universidad de Loma Linda desde 1958 en adventistas y la carencia de estudios en países periféricos; plantea la necesidad de analizar las restricciones del estilo de vida saludable desde las aportaciones de la epidemiología social. (pág. 11)

Bajo esta racionalidad, el sujeto moderno se convierte en responsable absoluto de su salud y su enfermedad y las instituciones biomédicas transfieren el control sanitario al individuo, quien debe adoptar hábitos saludables, realizar chequeos periódicos y seguir normas preventivas que garanticen su bienestar es por ello que este discurso, revestido de neutralidad científica, encubre una forma de biopoder, pues las personas son inducidas a autorregularse conforme a los estándares dictados por la medicina y la industria farmacéutica.

El cuerpo se transforma en un territorio de vigilancia continua, donde el incumplimiento de las normas de salud implica culpa o irresponsabilidad, debido a esto surge la advertencia por parte de Pinzón (2012) de que esta ideología “culpabiliza a la víctima”, porque el modelo:

se basa en la premisa de que el mantenimiento de la salud y la prevención de la enfermedad es responsabilidad de los individuos y que estos pueden cambiar libre y voluntariamente sus conductas, con lo cual se omite la influencia de la

organización de la sociedad y del mercado sobre el comportamiento de los individuos”. (pág. 17)

La aplicación del modelo biomédico al concepto de estilo de vida ha generado una forma de “moral médica” donde la salud se evalúa en función del autocontrol y en donde el estilo de vida saludable, en lugar de ser una elección colectiva basada en derechos, se convierte en un imperativo ético que regula comportamientos cotidianos, llegando al punto de que esta visión comer, descansar o hacer ejercicio no son solo actos biológicos, sino expresiones del cumplimiento de una norma.

El discurso del autocuidado se enmarca en la lógica del rendimiento y la productividad, donde el cuerpo debe mantenerse en óptimas condiciones para responder a las exigencias sociales, una forma de ejemplarlo es describir a las personas encuestadas en su estudio basada en la primicia en donde se evidencia la permanencia de una estructura jerárquica de poder entre el conocimiento experto y la experiencia cotidiana, lo cual es propuesto por parte de Coniglio (2022):

responden a un modelo que podría denominarse médico/a dependientes pero informados/as, en tanto harán lo que crean conveniente pero siempre tomando como referencia lo que dice el/la especialista de la biomedicina, aunque puedan complementar su consulta con medicina no convencional. (pág. 2)

Desde la mirada biomédica, el estilo de vida se traduce en prácticas de consumo y vigilancia: elegir alimentos bajos en grasa, asistir al gimnasio, evitar el tabaco o monitorear signos vitales mediante aplicaciones móviles donde dichos comportamientos, aunque promueven una aparente autonomía, refuerzan la dependencia del sujeto respecto al discurso médico y a la industria del bienestar.

La tecnificación del cuidado se expande al espacio digital, donde las redes sociales se convierten en escenarios de reproducción de la norma sanitaria llegando al punto de verse la necesidad de señalar por parte de Carrasco y Lorenzo (2012) que las tecnologías de la información han redefinido la comunicación científica, ya que, en la actualidad las redes sociales representan un desafío que debe abordarse para optimizar la divulgación de la investigación tanto en el ámbito científico como en la sociedad.

Las redes sociales, al amplificar los discursos biomédicos, se han convertido en un espacio de legitimación del ideal de cuerpo saludable reforzado especialmente por plataformas como Instagram o TikTok las cuales proliferan rutinas de alimentación, ejercicios, retos de bienestar y consejos de salud que reproducen el mandato del autocontrol corporal.

Esta exposición constante transforma la salud en una mercancía visual y la autoobservación en una práctica moral llegando al punto en que en los estudiantes universitarios, este fenómeno adquiere especial relevancia, ya que el cuerpo y la mente se configuran como símbolos de éxito, disciplina y rendimiento académico, donde la búsqueda de aceptación social y la presión por cumplir con los estándares de bienestar generan una paradoja: el intento por alcanzar una vida saludable puede producir ansiedad, estrés y frustración.

El modelo biomédico, en su afán de medir, clasificar y corregir, termina por medicalizar la cotidianidad, debido a esto existe una advertencia por parte de Pinzón (2012):

no parece razonable recomendar a una persona que padece hambre crónica y que limite su ingesta de alimentos con alto contenido de grasa, cuando es su única fuente para saciar el hambre; no sería prudente indicarle a una persona que duerma ocho horas durante la noche, cuando está sometida a una constante presión psicosocial. (pág. 16)

En conclusión, el impacto del estilo de vida bajo el prisma biomédico consiste en la normalización de un ideal de salud que privilegia el control individual sobre las condiciones colectivas, en donde el cuerpo se convierte en un proyecto de perfección regulado por la ciencia y reforzado por la visibilidad digital.

Las redes sociales amplifican este modelo, transformando el autocuidado en espectáculo y la prevención en consumo, en los jóvenes universitarios, el discurso biomédico configura modos de vida donde el bienestar se mide en función de la productividad y la apariencia, consolidando así una nueva forma de biopolítica cotidiana.

2.3 Autores

2.3.1 Enfoque personológico

Israel Mayo

Israel Mayo Parra propone un enfoque personológico del estilo de vida que parte de una concepción integradora del ser humano como unidad bio-psico-social, donde la personalidad constituye el eje organizador de las experiencias vitales y de la subjetividad, su teoría surge como respuesta a los modelos positivistas y conductuales que fragmentaron la comprensión del comportamiento humano en variables aisladas.

Desde su propuesta, el estilo de vida no puede entenderse como una simple suma de hábitos o comportamientos, sino como una configuración comportamental de la personalidad, en la que convergen el sistema de roles, las actividades, la comunicación y la autorrealización como expresiones objetivadas de la subjetividad individual

Israel Mayo Parra es uno de los autores latinoamericanos contemporáneos que más ha trabajado la categoría de estilo de vida desde una visión psicológica y personológica, desplazándola del campo puramente epidemiológico hacia una comprensión integral de la personalidad y la subjetividad, desde finales de los años noventa, con sus primeras formulaciones teóricas ha sostenido que el estilo de vida constituye una categoría de síntesis

entre lo individual y lo social, entre los condicionamientos estructurales y la configuración subjetiva del sujeto.

En su modelo, el estilo de vida se concibe como la expresión comportamental de la subjetividad individual, resultado de la interacción constante entre las necesidades personales, los valores y los contextos socioculturales donde el individuo desarrolla su existencia, no se trata, por tanto, de una suma de hábitos o de comportamientos fragmentarios, como tienden a entenderlo las corrientes positivistas o epidemiológicas, sino de una configuración dinámica y totalizadora, que integra la historia vital del sujeto, sus motivaciones, su sistema de valores y los modos en que actúa frente a las exigencias sociales. (Mayo I. , 2004)

En su artículo Estudio del estilo de vida: teoría fundamentada e inducción analítica Mayo y Gutiérrez (2017) sostienen que resulta indispensable superar esa visión fragmentaria y “trascender el nivel analítico y factorialista en la investigación del estilo de vida, para abordar su estudio desde una perspectiva holística y personológica” por lo que, a partir de este planteamiento, su obra asume que el ser humano debe analizarse como totalidad, de modo que cada conducta observable está sustentada en estructuras internas de personalidad y en procesos de configuración subjetiva.

Dicho enfoque, según el propio autor, responde tanto a una exigencia del desarrollo científico como a una necesidad práctica de las ciencias sociales y de la educación, desde su óptica, los comportamientos que parecen cotidianos o triviales como la alimentación, el uso del tiempo libre o la interacción en redes sociales son indicadores de la forma en que la persona organiza su existencia, configura su identidad y se posiciona en el entramado social.

El enfoque personológico propuesto por Mayo Parra sitúa a la personalidad como el centro integrador de los sistemas motivacionales, afectivos y valorales, es en esta estructura, donde el estilo de vida actúa como la manifestación conductual estable del modo en que la persona resuelve las contradicciones entre lo interno y lo externo, pero dicho de otro modo, el

estilo de vida es una configuración de sentido que revela cómo el individuo sintetiza sus condiciones objetivas de vida con su mundo subjetivo, sus metas y su sistema de valores.

Este planteamiento parte de una crítica profunda a los modelos conductistas o cognitivistas que despersonalizan al sujeto y reducen sus decisiones a respuestas adaptativas, frente a ello, incluso se llega a afirmar que el estilo de vida debe comprenderse como una expresión de la libertad subjetiva, donde la persona, como totalidad bio-psico-social, reconfigura permanentemente su modo de existir.

En este marco teórico, el autor desarrolla la idea de que los estilos de vida se configuran en torno a sistemas de roles, noción que amplía en su artículo donde Mayo (2022) realiza una concepción personológica de los roles, es allí donde se propone que los roles tanto familiares, académicos, laborales, digitales o comunitarios constituyen las unidades de análisis del estilo de vida, porque a través de ellos se expresa la personalidad en interacción con el contexto.

Cada individuo ocupa simultáneamente múltiples posiciones en la sociedad, y el conjunto de esas posiciones forma un sistema de roles cuya articulación o conflicto determina la estabilidad subjetiva, tanto así que se afirma dentro de Mayo (2022) que “la comprensión personológico del sistema de roles revela el carácter generativo y configuracional de la subjetividad individual” donde los roles son entendidos no como meras funciones sociales, sino como estructuras de sentido donde se entrelazan las expectativas culturales, los valores personales y la autoimagen del sujeto.

En los estudiantes universitarios, este planteamiento adquiere especial relevancia, ya que, se sostiene que la juventud universitaria constituye un grupo en tránsito hacia la consolidación de su identidad social y profesional; por tanto, los estilos de vida que construyen en esta etapa son determinantes en la configuración futura de su personalidad.

El contexto contemporáneo, marcado por la globalización, el neoliberalismo y la expansión tecnológica, ha modificado las formas de interacción, el modo de aprender y los valores que guían las relaciones interpersonales y es en este escenario donde emergen las redes sociales digitales como nuevos espacios simbólicos donde los jóvenes expresan y negocian su identidad.

Desde la perspectiva personológica, las interacciones digitales pueden comprenderse como parte de los espacios donde la persona desarrolla sus roles y construye significados sobre sí misma. Las redes sociales permiten expresar identidad, mantener vínculos y obtener reconocimiento, no obstante, la exposición frecuente a determinados contenidos puede influir en la formación de valores relacionados con la apariencia, el consumo y la aceptación social, esta dinámica puede observarse con mayor intensidad en estudiantes que utilizan estos medios como una fuente importante de validación personal (Mayo et al., 2025).

Dentro de su artículo incluso llega a mencionar que los sistemas educativos contemporáneos no han asumido la educación del estilo de vida como un objetivo explícito, limitándola a la dimensión salutogénica o higienista, lo cual bajo sus ideales es el motivo por el cual se impide comprender la función formadora del estilo de vida como proceso ético y cultural y es por ello que propone incorporar la categoría dentro de la práctica educativa, para “revelar el contenido educativo del estilo de vida y asimilarlo por la práctica educativa como una alternativa a las exigencias sociales de la época contemporánea”. (Mayo y Gutiérrez, 2017)

En este marco, se describe el estilo de vida como una estructura en permanente reconstrucción persona, lejos de ser pasiva, se convierte en sujeto activo de su configuración vital, lo que implica una relación dialéctica con las condiciones materiales y simbólicas de su tiempo, incluso llega a afirmar:

El poder no necesita legitimarse con ningún tipo de aparato; le basta ocultar realidades y mostrar sólo algunas, porque al mostrar lo que conviene produce el fenómeno natural de que las personas se adscriben a aquello que ven” (Zemelman, 2002, citado en Mayo y Gutiérrez, 2017).

Esto lleva a considerar que la exposición constante a ciertos contenidos difundidos en medios digitales puede influir en la manera en que los jóvenes interpretan el éxito, la imagen personal y sus propias metas.

En este escenario, el enfoque personológico plantea la importancia de que el estudiante analice sus propias experiencias y decisiones, favoreciendo una relación más consciente con el entorno digital y con la forma en que construye su proyecto personal. En sus investigaciones cualitativas aplicadas a jóvenes, permitiendo identificar distintas configuraciones comportamentales del estilo de vida como la “confluencia crítica”, el “punto crítico” y la “oportunidad de salud” que reflejan diferentes niveles de integración entre lo personal y lo social.

Son estas configuraciones las que permiten comprender cómo los individuos enfrentan tensiones entre su proyecto vital y las presiones del entorno, especialmente en los universitarios, dichas configuraciones pueden observarse en la manera en que equilibran sus estudios, su tiempo libre, sus vínculos afectivos y su presencia digital.

Todo esto resume una visión más profunda: el estilo de vida es la expresión histórica de la libertad humana frente a las condiciones sociales, desde este punto de vista, las redes sociales y las nuevas tecnologías deben ser entendidas no sólo como herramientas comunicativas, sino como entornos donde se juega la configuración moral y cultural de las nuevas generaciones.

El estilo de vida puede ser analizado como una totalidad configuracional donde convergen la historia personal, las motivaciones y las relaciones sociales en donde las redes

sociales pueden investigarse como espacios de observación privilegiados para identificar cómo los sujetos organizan su experiencia y construyen significados compartidos.

En síntesis, la propuesta de Israel Mayo Parra entiende el estilo de vida como un proceso en el que intervienen las experiencias personales y el contexto social, el enfoque personológico destaca que la manera de actuar y relacionarse de cada individuo expresa su historia y las condiciones en las que se desenvuelve. Desde esta mirada, la educación universitaria adquiere un papel relevante al promover la reflexión y la formación de jóvenes capaces de tomar decisiones conscientes sobre su forma de vida.

Desde esta perspectiva, las redes sociales no son simples plataformas de comunicación, sino escenarios donde se manifiestan las luchas simbólicas por el reconocimiento, la identidad y el sentido, el estilo de vida constituye la expresión comportamental de la subjetividad individual, lo cual implica que comprenderlo en los estudiantes universitarios es comprender las formas contemporáneas de ser persona en un mundo dominado por la tecnología y la comunicación digital.

Ana Karina Gutiérrez

Ana Karina Gutiérrez Álvarez, magíster en Psicología de la Salud de la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín, ha contribuido de manera decisiva a consolidar el enfoque personológico del estilo de vida en América Latina, especialmente al integrar metodologías cualitativas rigurosas como la teoría fundamentada y la inducción analítica.

En su obra conjunta con Israel Mayo Parra (2017), parte de la crítica al reduccionismo biomédico y estadístico de los estudios epidemiológicos, señalando que éstos se limitan a describir factores de riesgo sin atender a la subjetividad del sujeto, también sostiene que los comportamientos humanos deben entenderse como configuraciones comportamentales que expresan la estructura psicológica de la personalidad, no como variables aisladas, por ello en su planteamiento inicial escribe que los enfoques tradicionales “se han caracterizado,

principalmente, por un abordaje al estilo de vida, uno de los conceptos centrales que ha orientado la investigación en esta línea”, para luego advertir que esta línea requiere un marco teórico más profundo.

Así mismo se plantea que el estilo de vida debe estudiarse desde una concepción holística y personológica, que reconozca la relación dialéctica entre la subjetividad y el comportamiento observable e incluso se puede llegar a afirmar que la teoría fundamentada permite reconstruir el sentido que las personas atribuyen a su conducta, mientras la inducción analítica garantiza la verificación y refinamiento de hipótesis en casos reales. Gutiérrez (citado en Mayo I. , 2022) sostiene:

Por su parte, la Inducción Analítica, como método teórico de la investigación cualitativa, tiene la finalidad de verificar o poner a prueba proposiciones teóricas ya elaboradas con anterioridad. Se vale de la búsqueda de casos negativos que refuten dichas proposiciones para refinar las hipótesis planteadas hasta alcanzar la máxima capacidad para explicar todos los casos en una amplia gama. (pág. 32)

Desde este posicionamiento metodológico, se revaloriza la función explicativa del estilo de vida, defendiendo que su estudio parte del supuesto teórico que, a nivel psicológico individual, la concepción factorialista del riesgo resulta limitada y que, por ello, una alternativa es el modelo de las configuraciones comportamentales del estilo de vida.

Todo esto ha sido clave en formular las configuraciones comportamentales del estilo de vida, las cuales permiten interpretar los patrones de vida como sistemas de sentido, no meras secuencias de actos logrando así que se distingan tres formas principales: confluencia crítica, punto crítico y oportunidad de salud.

En palabras de Mayo y Gutiérrez (2017) se ilustra su modo de entender que las enfermedades y las crisis personales surgen de la forma en que el individuo organiza su subjetividad frente a sus contextos vitales, es por ello que surge la siguiente primicia:

la primera hipótesis, denominada confluencia crítica, caracteriza el estilo de vida asociado al riesgo de hipertensión como: configuración comportamental de riesgo, expresada en un estilo de vida estructuralmente estrecho y centrado en un contexto de la vida, que propicia el abandono del rol personal y el desarrollo de afrontamientos que no resuelven la fuente generadora de estrés. (pág. 35)

La segunda configuración, denominada “oportunidad de salud”, expresa lo opuesto la ve más bien como una configuración comportamental que facilita el mantenimiento de la salud, basado en tres elementos esenciales: ausencia de conflictos en los contextos relevantes para el sujeto elevada autorrealización y autocuidado del rol personal, ambas definiciones muestran su convicción de que la personalidad actúa como un sistema regulador de la vida, y que el bienestar psicológico depende de la armonía entre los contextos y los valores que estructuran la experiencia.

A partir de estos planteamientos, analizar la relación entre los estilos de vida universitarios y el uso de redes sociales permite comprender cómo los estudiantes incorporan estos espacios dentro de sus prácticas cotidianas. Aunque Gutiérrez no desarrolla su propuesta en relación con las plataformas digitales, sus aportes ofrecen elementos útiles para interpretar las nuevas formas de interacción que surgen en estos escenarios.

En este sentido, cuando la vida digital ocupa un lugar predominante en la experiencia del estudiante y la valoración personal depende principalmente de la respuesta obtenida en redes sociales, pueden aparecer dificultades para afrontar situaciones de rechazo, crítica o ausencia de reconocimiento, esto refleja una organización limitada de las experiencias

personales, donde el entorno virtual adquiere un peso excesivo frente a otros espacios de desarrollo. En cambio, aquel que mantiene equilibrio entre los espacios académico, social y digital manifestaría una “oportunidad de salud”, caracterizada por amplitud estructural y autorregulación afectiva.

En esta dirección, Gutiérrez sostiene que el estudio del estilo de vida en contextos educativos y juveniles debe orientarse a revelar la coherencia entre la personalidad y los sistemas de roles. En su desarrollo metodológico incluye instrumentos cualitativos como la hoja de vida, la hoja del día y el anecdotario que buscan reconstruir “los constituyentes personológicos del estilo de vida” y constatar la estabilidad de sus manifestaciones en distintas etapas vitales, así como “identificar la etapa más relevante, los roles por etapas, los conflictos y estrategias de afrontamiento”

El enfoque personológico que Gutiérrez defiende integra los aportes de Bandura sobre la autorregulación y la autoeficacia, al reconocer que el comportamiento humano depende de la percepción de control que el sujeto ejerce sobre su vida, sin embargo, amplía la noción conductual del aprendizaje social hacia una comprensión más profunda del yo como sistema simbólico y emocional, el estilo de vida es visto entonces como una categoría psicológica que abarca la forma de vida típica y estable que identifica al sujeto concreto, siendo la expresión comportamental externa de la personalidad.

Desde esta óptica, el estilo de vida universitario se constituye como un fenómeno de configuración subjetiva, donde las redes sociales digitales funcionan como nuevos espacios de interacción simbólica y emocional, allí los estudiantes construyen sentido, negocian pertenencias y expresan su autoconcepto, proyectando hacia los demás las dimensiones más visibles de su personalidad.

2.3.2 Modelo Biopsicosocial

George Libman Engel

George Libman Engel propuso el modelo biopsicosocial en 1977 como una alternativa al reduccionismo de la medicina clásica, en su artículo “La necesidad de un nuevo modelo médico: un desafío para la biomedicina”, publicado en la revista Science, representó un punto de inflexión en la comprensión integral del ser humano.

Engel planteó que la enfermedad no podía ser entendida únicamente desde los procesos fisiológicos, sino que debía incluir la interacción constante entre los componentes biológicos, psicológicos y sociales del individuo, ya que, consideraba que “la salud es mejor comprendida como una combinación integrada de todos estos componentes” (Barnard y Guillemin, 2015). Este enfoque permitió establecer una visión más humana de la práctica científica, donde el bienestar no se mide por la ausencia de síntomas, sino por el equilibrio entre cuerpo, mente y entorno.

Engel concibió el modelo como una respuesta a los límites del paradigma biomédico, el cual despersonalizaba al paciente y relegaba la experiencia subjetiva del sufrimiento, llegando a afirmar que comprender la enfermedad implicaba escuchar la historia personal del paciente, analizar su entorno y atender las dimensiones emocionales que afectan la salud.

En palabras de Engel 1995 (citado en Barnard y Guillemin, 2015) la salud debe contemplarse como una totalidad en la que cada dimensión influye sobre las demás:

para entender el sufrimiento del paciente, el médico debe reconocer la influencia de los factores sociales, psicológicos y biológicos, todos operando simultánea e interactivamente. Solo integrando estas dimensiones la medicina puede ser verdaderamente humana. (pág. 238)

El modelo biopsicosocial se consolidó también como una teoría educativa y de investigación específicamente en el ámbito universitario, su aplicación permite analizar la manera en que los factores psicosociales inciden en el bienestar de los jóvenes puesto que en la actualidad la psicología contemporánea ha adoptado esta mirada integradora para explicar

cómo los estilos de vida y el uso de redes sociales influyen en la salud mental debido a que en la etapa universitaria, la interacción constante con entornos digitales moldea las emociones, las relaciones interpersonales y la percepción del cuerpo y la identidad, pero es por ello que desde el modelo de Engel, estas conductas digitales pueden ser comprendidas como respuestas adaptativas a contextos sociales de alta presión académica y emocional.

De acuerdo con Amado (2017) la propuesta de Engel supuso reconocer que “los factores psicológicos y sociales desempeñan un papel fundamental en la salud mental de las personas” por lo que se resalta que atender a estas dimensiones combinadas permite una visión más completa de la salud y abre la posibilidad de intervenciones más efectivas.

Este principio coincide con la realidad de los estudiantes universitarios, quienes enfrentan desafíos de adaptación social, competitividad y exposición digital que inciden en su bienestar emocional y como consecuencia de esto surgen los estados de ansiedad, las alteraciones del sueño y los trastornos de alimentación derivados del uso excesivo de redes son manifestaciones de un desequilibrio entre las dimensiones que Engel describía como inseparables.

Desde la perspectiva de la educación superior, el modelo biopsicosocial fue adoptado por instituciones como la Universidad El Bosque, que lo incorporó en su misión institucional. Rojas (2017) explica que este enfoque “orientó la razón de ser del recién nacido centro de educación superior” al integrar el bienestar físico, psíquico y social como base de la calidad de vida.

Además de ello se llega a describir cómo el modelo se transformó en un principio transversal para la formación médica y humanista, destacando que la calidad de vida se convierte en la medida real de la salud revelando la importancia del modelo, así como también su vigencia y pertinencia para comprender los nuevos contextos sociales en los que los jóvenes se desarrollan.

Si bien Engel no desarrolló su propuesta enfocándose de forma exclusiva en la salud mental ni en los estilos de vida digitales, el modelo biopsicosocial permitió ampliar la manera de analizar el bienestar humano, su planteamiento destaca que los procesos individuales no pueden separarse de las condiciones psicológicas, sociales y biológicas que rodean a cada persona. En el caso de los estudiantes universitarios, este enfoque permite observar cómo las experiencias en entornos digitales, las rutinas diarias y las formas de relacionarse pueden estar vinculadas con su bienestar y sus prácticas de vida.

Bajo esta mirada, las redes sociales pueden entenderse como un espacio que influye en la manera en que los jóvenes expresan emociones, establecen relaciones y construyen su identidad, su efecto no depende únicamente del uso de la tecnología, sino también de las características personales y del contexto en el que se desarrolla dicha interacción.

El estilo de vida de los universitarios, desde esta perspectiva, es el resultado de múltiples interacciones entre hábitos corporales, emociones y vínculos sociales mediados por la tecnología, ya que, como se mencionaba anteriormente, las redes sociales, al proporcionar espacios de pertenencia y validación, influyen en la construcción de la identidad personal y en los mecanismos de autorregulación emocional, debido a ello también se sostenía que los factores sociales, como la familia o la cultura, podían modificar los procesos psicológicos y, en consecuencia, los estados físicos del individuo, principio el cual fue traducido hoy en día en la necesidad de comprender cómo la exposición a entornos digitales condiciona el bienestar psicosocial, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales.

Desde el modelo biopsicosocial, las redes sociales pueden entenderse como un espacio de interacción humana donde convergen tres dimensiones: la biológica, la psicológica y la social. En el plano orgánico, la conectividad digital activa circuitos neuroquímicos vinculados a la dopamina y a la búsqueda de placer, lo cual altera los ritmos circadianos y

dificulta la regulación del sueño, con consecuencias directas sobre la salud física de los usuarios.

Por su parte, a el nivel psicológico, las plataformas influyen en los procesos de autoeficacia, autoestima y percepción del yo llegando al punto de que la comparación constante y la búsqueda de aprobación generan estados de ansiedad, frustración o euforia que reflejan desequilibrios cognitivos y emocionales, por otro lado, desde la dimensión social, las redes funcionan como espacios de socialización que redefinen las relaciones humanas, sustituyendo en parte los vínculos presenciales por interacciones mediadas por la tecnología. Todo ello configura lo que Engel en Barnard y Guillemin (2015) denominaba contextos de interdependencia, donde “las experiencias de salud y enfermedad no son fenómenos aislados, sino productos de sistemas en interacción”.

La relación entre estilo de vida y redes sociales puede entenderse entonces como una manifestación contemporánea de los procesos biopsicosociales, donde los hábitos cotidianos que los jóvenes poseen como el tiempo frente a la pantalla, la alimentación irregular, la disminución del descanso o el aislamiento progresivo, son expresiones observables de una adaptación disfuncional al entorno digital, en favor a esto existe la afirmación por parte de Amado (2017) quien consideraba que “la atención a las dimensiones psicológicas y sociales combinadas puede contribuir a una visión más completa de la salud mental”.

Lo que implica reconocer que el bienestar del estudiante no depende solo de sus condiciones físicas, sino también de la calidad de sus interacciones virtuales y del significado subjetivo que atribuye a ellas, desde el modelo biopsicosocial se permite interpretar estos fenómenos como expresiones de desequilibrio sistémico entre los tres componentes que conforman la salud integral.

La exposición continua a las redes altera los mecanismos naturales de recompensa y el sentido de pertenencia, cuando la valoración personal se vincula a métricas digitales como

“me gusta” o “seguidores”, el estudiante internaliza patrones de refuerzo que pueden afectar su autoconcepto y su capacidad de autorregulación.

En términos biopsicosociales, esto se traduce en una distorsión del equilibrio emocional y una vulnerabilidad psíquica ante el reconocimiento externo, es por ello que se busca exponer por parte de Rojas (2017), que la calidad de vida se consolida “como un eje transversal en la formación humana, donde la salud física, psíquica y social se integran en una sinergia esperada” sin embargo, cuando la interacción social se digitaliza en exceso, esta sinergia se fragmenta, dando paso a nuevas formas de estrés tecnológico y aislamiento emocional.

El enfoque biopsicosocial también explica cómo los entornos virtuales pueden generar tanto factores protectores como factores de riesgo, desde la perspectiva de Engel, los procesos de comunicación y apoyo social son determinantes de la salud, por lo que las redes pueden fortalecer la resiliencia si promueven vínculos empáticos, comunidades de aprendizaje o espacios de acompañamiento emocional.

No obstante, cuando las redes favorecen la comparación social o la desinformación, se convierten en agentes estresores que impactan el eje psiconeuroendocrino, modificando las respuestas biológicas ante el estrés, llegando a considerarse la advertencia de que la separación entre mente y cuerpo era una ilusión científica y que los fenómenos mentales producen consecuencias fisiológicas tan reales como las originadas en el cuerpo, lo que anticipa los actuales hallazgos sobre el estrés digital y su relación con alteraciones inmunológicas y metabólicas en jóvenes universitarios.

Desde el punto de vista educativo, el modelo invita a reconfigurar la comprensión del estilo de vida estudiantil como un sistema abierto de interacciones, donde la universidad, la familia y los medios digitales forman parte de una red biopsicosocial donde cada componente puede potenciar o deteriorar el bienestar.

Promover estilos de vida saludables implica diseñar estrategias que armonicen la esfera física por medio de la alimentación y el descanso, la esfera psicológica que, a través de la autorreflexión, la autoestima y la gestión emocional y la esfera social se logre mediante la cooperación, la empatía y el uso responsable de las tecnologías.

De acuerdo con Amado (2017), la humanización de la salud requiere “procesos estructurales y culturales que reconozcan la dignidad y la autonomía de las personas”, lo cual trasladado al contexto universitario, este principio se traduce en la construcción de entornos digitales que respeten la identidad, el bienestar emocional y la libertad del individuo.

En el ámbito de las redes sociales, el modelo biopsicosocial también permite comprender la aparición de nuevas patologías conductuales como la dependencia tecnológica, la ansiedad por conexión o la autoimagen distorsionada, estas manifestaciones no pueden explicarse únicamente por causas psicológicas, sino por la interacción entre estímulos tecnológicos, respuestas neurobiológicas y condiciones sociales de reconocimiento.

Así, la salud digital se integra al concepto ampliado de salud propuesto por Engel, que abarca la totalidad del sujeto en relación con su entorno donde la educación universitaria debe, por tanto, incorporar estrategias que desarrollen competencias de autocuidado digital, manejo del tiempo en línea y promoción de relaciones interpersonales auténticas.

2.3.2.1 Modelo Psicosocial

Erik Erikson

Erik Erikson desarrolló un modelo del desarrollo humano sustentado en la interacción continua entre los factores biológicos, psicológicos y sociales, su teoría parte del principio de que la personalidad evoluciona mediante una secuencia de etapas epigenéticas, donde cada una implica la resolución de una crisis que fortalece o debilita al yo.

Según Erikson (citado en Carreón, 2023) esta visión concibe el desarrollo como un proceso de equilibrio dinámico entre el individuo y su entorno, donde las experiencias de cada fase condicionan la adaptación futura:

las etapas propuestas son epigenéticas; es decir, una etapa se desarrolla sobre otra en un patrón secuencial y jerárquico. En cada nivel sucesivo la personalidad humana se vuelve más compleja (p. 113).

A diferencia de Freud, quien concentró su análisis en la dimensión biológica del instinto, Erikson incorporó la influencia de la cultura y la historia en la conformación de la personalidad, tal como se señala, Carreón (2023) Erikson amplió las nociones de desarrollo para comprender los periodos de vida desde la infancia hasta la vejez y examinó el impacto de la cultura, sociedad y la historia en la personalidad, considerando así que el modelo psicosocial, por tanto, entiende que cada individuo construye su identidad en relación con las instituciones y valores de su contexto.

Por otro lado, se explica que la teoría psicosocial se estructura en torno al principio epigenético, Bordinon (2006) afirma que

todo ser vivo tiene un plano básico de desarrollo, y es a partir de este plano que se agregan las partes, teniendo cada una su propio tiempo de ascensión, maduración y ejercicio, hasta que todas hayan surgido para formar un todo en funcionamiento. (pág. 52)

Cada etapa integra aspectos somáticos, psíquicos y ético-sociales que deben armonizarse, su resolución genera una virtud que favorece la madurez del yo, en la juventud, por ejemplo, la crisis central es identidad frente a confusión de roles, el individuo busca coherencia entre lo que piensa de sí mismo y lo que la sociedad espera de él.

Erikson describe que cuando estas crisis no se superan adecuadamente, “pueden desarrollarse mal adaptaciones o malignidades, así como poner en peligro el desarrollo

faltante” y de este modo, la teoría ofrece una base para comprender conductas disfuncionales y problemáticas psicosociales contemporáneas siendo así como el desarrollo del yo no ocurre en el vacío, sino en un entramado cultural que puede favorecer o distorsionar la construcción de identidad (Carreón, 2023).

Por su parte, Robles (2008) resalta la importancia de las primeras experiencias de cuidado para el sentido de identidad y confianza personal, describe, por ejemplo, que en la primera etapa, el niño se enfrenta a la tensión “confianza frente a desconfianza básica”, ligada a la calidad de los cuidados maternos; cuando la madre responde de forma sensible y estable a las necesidades del bebé, “el sentido de confianza personal surge de la calidad con la que se le brindan los primeros cuidados y ésta se ve robustecida al continuar su crianza en etapas subsiguientes” por lo que este énfasis en la calidad de los vínculos tempranos muestra que, para la teoría psicosocial, la identidad se apoya en una historia relacional que prepara al sujeto para asumir de forma más o menos saludable las tareas posteriores, entre ellas la consolidación de la identidad juvenil y adulta.

En la etapa universitaria, los estudiantes atraviesan la transición entre la adolescencia y la adultez joven e incluso se podía considerar que es el momento en que se define la identidad personal y social, y donde el modelo psicosocial permite explicar las tensiones entre autenticidad y adaptación, tanto así que Catri (2014) sostiene que la identidad se consolida progresivamente y que “cada crisis constituye un punto de giro, un periodo de vulnerabilidad en el que existe un fuerte potencial para crecer”

El entorno digital ha ampliado las posibilidades de interacción y exposición del yo, creando nuevas formas de validación y de pertenencia social, desde esta óptica psicosocial, las redes sociales pueden considerarse un medio contemporáneo donde se desarrollan las mismas tensiones que Erikson describió en su etapa de identidad.

En palabras de Catri (2014), “Internet y las redes sociales poseen una considerable influencia en nuestras vidas” y su valor depende de los usos que las personas hacen de ellas, en los estudiantes universitarios, el modo en que administran su tiempo proyecta su imagen y construyen relaciones virtuales refleja el grado de integración de las fuerzas del yo alcanzadas en etapas previas.

Martínez (2012) advierte:

el ser humano se enfrenta a variadas situaciones que afectan su calidad de vida, como consecuencia de que la educación recibida ha sido interrumpida por factores adversos, conduciéndoles a adoptar estilos de vida poco saludables, como la adicción, la sociopatía, promiscuidad ente otras. (p. 45).

Esta afirmación se alinea con la teoría de Erikson, puesto que sostiene que cuando la formación integral se ve interrumpida, los jóvenes que concibe las crisis no resueltas como fuentes de vulnerabilidad para el desarrollo posterior e inciso se llega a señalar que el manejo inadecuado de las etapas puede traducirse hoy en dependencias digitales, ansiedad por reconocimiento o aislamiento social, manifestaciones contemporáneas de la confusión de roles y del aislamiento que describió el autor.

Desde esta perspectiva, el modelo psicosocial ayuda a comprender los estilos de vida y el uso de redes sociales entre los universitarios como una expresión del proceso de construcción identitaria, asimismo, pone de relieve que la forma en que estos jóvenes equilibran el estudio, el ocio y las relaciones virtuales funciona como un indicador del grado de madurez psicosocial alcanzado.

Quienes logran resolver sus crisis con autonomía, propósito y sentido de competencia suelen mostrar estilos de vida equilibrados y un manejo funcional de las redes sociales, en cambio, aquellos que no consiguen esa integración pueden experimentar confusión, dependencia excesiva o inestabilidad emocional.

Es así como en el modelo de Erikson ayuda a interpretar el estilo de vida como una manifestación integral del desarrollo psicosocial donde la persona que ha superado de manera adecuada las etapas de confianza, autonomía e iniciativa posee una estructura del yo más estable, lo que le permite ejercer control sobre sus decisiones cotidianas, establecer metas realistas y mantener relaciones significativas.

Esta madurez se traduce en estilos de vida donde el estudiante combina el rendimiento académico con actividades recreativas, autocuidado y vínculos sociales que fortalecen su identidad, según Carreón (2023) cada fase resuelta “proporciona oportunidades nuevas para que se desarrollen fuerzas del ‘yo’ o virtudes básicas”, lo cual favorece la autorregulación y el equilibrio emocional frente a las presiones del entorno universitario y digital.

En el caso de las redes sociales, la teoría psicosocial ofrece una lectura contemporánea de los procesos de identidad descritos por Erikson, puesto que en esta etapa es donde surgen los problemas de identidad frente a confusión de roles se actualiza en los espacios virtuales, donde los jóvenes construyen y proyectan múltiples versiones de sí mismos.

La interacción constante con otros usuarios funciona como una extensión del escenario social en el que se consolidan las virtudes del yo, como la fidelidad y la autenticidad, tanto así que ve la necesidad de destacar por parte de Catri (2014) que cada crisis constituye un punto de giro “La crisis no es vista como algo negativo, sino como un punto de giro, un periodo de vulnerabilidad en el que existe un fuerte potencial para crecer” de modo que las redes sociales pueden convertirse en plataformas de exploración identitaria, siempre que exista una base sólida de confianza y propósito personal.

Cuando la resolución de las crisis previas ha sido débil, la búsqueda de identidad puede transformarse en dependencia digital donde inciden factores como la necesidad de aprobación o de pertenencia se intensifica en entornos donde la exposición y la comparación

son permanentes, debido a esto Erikson advertía constantemente que las crisis mal resueltas pueden dar lugar a “mal adaptaciones o malignidades” que obstaculizan el desarrollo futuro y en los estudiantes, por ejemplo, esto se refleja en estilos de vida marcados por la ansiedad, el aislamiento o la adicción a la validación social las cuales se refieren como manifestaciones las cuales resultan ser expresiones modernas de los conflictos de identidad y de intimidad descritos.

La vida universitaria, como etapa transicional, combina los desafíos propios de la juventud con la influencia de la tecnología en la configuración del yo siendo así como las redes sociales actúan como agentes psicosociales que pueden reforzar la identidad o fragmentarla y su efecto dependerá de la fortaleza del yo adquirida en etapas anteriores y de la capacidad de integrar los distintos ámbitos de la vida. El estudiante con una identidad consolidada usa las redes para comunicarse, aprender y proyectarse de forma constructiva; el que no ha logrado esa integración puede utilizarlas como sustituto de la interacción real, reforzando la confusión de roles y el aislamiento.

Así, el modelo psicosocial de Erikson permite analizar los estilos de vida y las redes sociales como dimensiones interdependientes del desarrollo juvenil donde se refleja en la calidad de la participación digital, el manejo del tiempo libre, el compromiso académico y las relaciones interpersonales son indicadores del grado de madurez del yo y de la capacidad de equilibrar los aspectos biológicos, psicológicos y sociales del comportamiento, por lo tanto, el estilo de vida saludable se asocia con el uso consciente de la tecnología y con la construcción de vínculos que fortalecen la identidad, mientras que un estilo disfuncional evidencia crisis no resueltas que se expresan en la esfera virtual y en la vida cotidiana.

2.3.3 Modelo Biomédico

Claude Bernard

Claude Bernard (1865) formuló los fundamentos del modelo biomédico al proponer una medicina científica basada en la fisiología experimental y en la explicación causal de los fenómenos de salud y enfermedad, en su obra *Introduction à l'étude de la médecine expérimentale*, escribió: “Conservar la salud y curar las enfermedades: tal es el problema que la medicina ha planteado desde sus orígenes” y es con esta afirmación, donde estableció el principio de que la medicina debía integrar fisiología, patología y terapéutica dentro de un mismo marco experimental orientado a mantener la salud, prevenir la enfermedad y guiar la intervención clínica.

A partir de su planteamiento, impulsó un cambio radical en la manera de comprender el cuerpo humano, fue allí donde propuso que los procesos vitales obedecen leyes naturales y que, por tanto, deben estudiarse mediante la observación rigurosa y la experimentación controlada, para Bernard (1865) “el fisiólogo y el médico deben observar los fenómenos de la vida tanto en el estado normal como en el patológico” y en consecuencia, la ciencia médica debía abandonar explicaciones metafísicas y centrarse en el estudio objetivo de los hechos biológicos.

La fisiología se convirtió así en la base del conocimiento médico, entendida como la disciplina que explica el funcionamiento del cuerpo a través de causas materiales y observables donde se sostenía que “experimentar sobre los seres vivos para descubrir las leyes fisiológicas que gobiernan sus funciones”. Con esta metodología, el organismo se concibe como un sistema regulado, y la enfermedad se interpreta como un desajuste en su equilibrio funcional.

El modelo biomédico heredó esta lógica y la consolidó en el pensamiento médico del siglo XX, por su parte Ríos (2011) explican que el modelo se convirtió en “una construcción epistemológica histórica vinculada a la relación entre salud, enfermedad e investigación científica”. Bajo esta perspectiva, el cuerpo se analiza como una máquina susceptible de

medición y reparación, lo que implica una reducción del fenómeno humano a sus componentes anatómicos y fisiológicos.

Desde esta visión mecanicista, la salud se define por el mantenimiento de las funciones normales y la enfermedad como la alteración medible de esas constantes biológicas, Fraile (2005) señala que “el cuerpo humano es considerado una máquina que puede ser analizada en términos de sus partes; la enfermedad es vista como un mal funcionamiento” por lo que de esta manera, la atención médica se centra en identificar y corregir los fallos que perturban el equilibrio del organismo, a través de la observación empírica y la intervención tecnológica.

Los aportes de Bernard fueron decisivos para que esta concepción se consolidara, Romo (2007) destaca que Claude Bernard “tiene un merecido lugar en la historia de la ciencia porque realizó descubrimientos concretos y sistematizó conceptos revolucionarios para el mejor conocimiento del cuerpo humano”, subrayando que su trabajo articula un marco fisiológico que permitió comprender al organismo bajo leyes naturales coherentes.

En esa misma línea, al explicar el *milieu intérieur*, Bernard (1865) resume que el apogeo del pensamiento bernardiano está en su noción de “medio interno, que es la condición de la vida libre, el mecanismo regulador”, y que la medicina científica moderna “está basada en una concepción de la vida dependiente del medio interno” y es a partir de esta base, la estabilidad del entorno fisiológico se entiende como condición esencial para el bienestar del individuo.

Desde la mirada biomédica, los estilos de vida se interpretan como el conjunto de conductas que inciden en la conservación o alteración de ese equilibrio e incluso se puede llegar a afirmar que el material que se ha obtenido sobre el modelo biomédico y biopsicosocial explica que muchas enfermedades se comprenden desde la multicausalidad o plurietiología, en la que las patologías están asociadas a diversos factores químicos, físicos,

ambientales, socioculturales, muchos de ellos relacionados con el modo de vida y el trabajo, Fraile (2005) incluso llega a afirmar que “salud y enfermedad son diferentes grados de adaptación del hombre frente al medio” y que “los modos y estilos de vida son influidos y a su vez influyen en la actividad del hombre como ser social”, lo que vincula directamente hábitos cotidianos y estado biológico.

A partir de esta formulación, los hábitos personales de los universitarios que incluyen lo que es alimentación, descanso, actividad física, consumo de sustancias o exposición al estrés se pueden llegar a conceptualizar como variables que modifican el medio interno y, por tanto, se vuelven cuantificables y comparables con indicadores fisiológicos, e incluso dentro de su artículo Fraile (2005) menciona que este enfoque emplea diversos procedimientos desarrollados por las ciencias naturales” y que su meta es “la descripción minuciosa y la cuantificación de su objeto de estudio” donde la lógica biomédica permite traducir estas conductas en parámetros como glucemia, presión arterial, perfil lipídico o niveles de determinadas hormonas, estableciendo puentes entre comportamiento cotidiano y daño o protección orgánica por lo que de este modo, el estilo de vida deja de ser un concepto puramente descriptivo y se convierte en un conjunto de factores de riesgo o de protección con expresión mensurable en el organismo.

Es por ello que, pese a que Bernad como tal no aborda ni el estilo de vida y las redes sociales en sus estudios, se puede llegar a relacionar con el tema debido a que este enfoque brinda herramientas para examinar los estilos de vida universitarios desde un punto de vista estrictamente biológico donde como se mencionaba anteriormente existen ciertos comportamientos cotidianos como lo son los horarios irregulares, privación de sueño, alimentación hipercalórica o consumo de sustancias psicoactivas los cuales se asocian con cambios en las constantes del medio interno y con una mayor carga fisiológica, en un

contexto donde la vida académica suele estar marcada por presión evaluativa y alta competitividad.

Por su parte Fraile (2005) afirma que la a salud “es un proceso en continuo cambio” y que “está influenciada por la biología, el medio ambiente, la cultura, la sociedad, los hábitos y otros factores que hacen a la constante adaptación del hombre en el medio”, es por ello que el modelo biomédico recuerda que para entender por qué una persona enferma es necesario valorar condiciones como fatiga, estrés y una serie de otras circunstancias que influyen la resistencia de la persona a la infección, lo que permite integrar las rutinas universitarias dentro del conjunto de factores que afectan la adaptación del organismo al medio.

Si se traslada esta lógica a las prácticas digitales y al uso de redes sociales, el modelo biomédico permite considerar la exposición prolongada a pantallas, la conectividad continua o la hiperestimulación informativa como componentes del ambiente y del estrés que rodean al estudiante, esta reflexión sobre el medio interno recuerda que la medicina hipocrática ya reconocía que el microcosmos corporal “puede ser influenciado e incluso modificado por las condiciones de su medio externo”, incluyendo “las aguas, el aire, los lugares, los alimentos, el modo de vida” mencionada en Sánchez-Garnica (2004) lo que legitima interpretar hoy las tecnologías digitales como parte de ese medio externo que condiciona el equilibrio fisiológico.

Por lo que el uso intensivo de redes en horario nocturno puede alterar la arquitectura del sueño, modificar ritmos circadianos y afectar la secreción de hormonas como melatonina o cortisol; estos fenómenos se inscriben en la idea bernardiana de que los fenómenos vitales son el resultado del contacto de los elementos orgánicos del cuerpo con el medio interno fisiológico (Bernard, 1865).

De modo se resalta que cualquier cambio sostenido en las condiciones de ese medio tendrá consecuencias biológicas medibles siendo así, como el comportamiento digital de los

universitarios se interpreta como un conjunto de prácticas que incrementan o disminuyen la carga biológica, favoreciendo estados de equilibrio o de vulnerabilidad orgánica.

Cuando las redes sociales se convierten en fuente sostenida de estrés, comparación social y sobreexposición emocional, sus efectos dejan de ser únicamente psicológicos y adquieren relevancia biomédica., el marco de la multicausalidad señala que los orígenes de la enfermedad serán generalmente encontrados en muchos factores causativos que concurren para hacer precaria la salud, lo que permite situar el estrés digital junto a otros elementos del entorno (fatiga, clima, trabajo, hábitos) en la explicación de alteraciones cardiovasculares, metabólicas o inmunológicas, de esta forma, el uso problemático de redes puede conceptualizarse como un componente más del rompecabezas biológico que contribuye a desequilibrios del medio interno en los estudiantes.

Como se mencionaba anteriormente, Claude Bernard no se centró específicamente en los estilos de vida ni en las redes sociales en sus escritos, ya que su objetivo fue fundar una medicina experimental que explicara la salud y la enfermedad mediante leyes biológicas generales, sin embargo, su programa teórico proporciona el sustento para interpretar esos fenómenos desde el plano fisiológico, por lo que se podría decir que el análisis filosófico de su obra resume que el objeto de la fisiología tal y como Bernard (1865) la entiende no es el estudio de la vida entendida como entidad abstracta, sino de las condiciones físico-químicas que determinan la aparición de los fenómenos vitales, y recoge el axioma bernardiano según el cual “toda manifestación vital está necesariamente ligada a una destrucción orgánica”. Esto implica que los procesos vitales normales o patológicos se explican a través de condiciones materiales del organismo y de su medio interno.

A partir de esta base, la salud se concibe como expresión del buen funcionamiento orgánico y de la adecuada regulación del medio interno, mientras que la enfermedad y los hábitos disfuncionales se entienden como manifestaciones observables de la ruptura del orden

biológico, donde los estilos de vida universitarios, así como los patrones de uso de redes sociales, se integran en esta matriz biomédica como factores que influyen directa o indirectamente en esas condiciones físico-químicas por lo que se parte de allí la premisa de que el modelo biomédico pueda permitir vincular la forma de vivir y de relacionarse digitalmente con los estudiantes con medidas fisiológicas concretas, cerrando el puente entre conducta cotidiana y estado de salud.

2.4. Operacionalización de conceptos, dimensiones e indicadores

Tabla 1. Operacionalización de conceptos

TEMA: Caracterización de los estilos de vida y redes sociales en universitarios de la ULEAM, 2026

DISCIPLINAS	MODELOS	AUTORES	CONCEPTOS	DIMENSIONES	INDICADORES
Psicología	Enfoque personológico -Tiene su origen en los estudios de la escuela psicológica cubana, la cual articula la teoría histórico-cultural de Vygotski junto con aportes propios de la psicología de la personalidad en América Latina. -Concibe al individuo como una unidad integral, en la que identidad, motivaciones, valores, roles y contextos se entrelazan en su manera de vivir, relacionarse, sentir, pensar y actuar dentro de la cotidianidad. -Comprende el estilo de vida como una configuración psicológica estable, que expresa el grado de organización de la personalidad y que se manifiesta en los hábitos, en el manejo del tiempo, en los vínculos sociales, en la forma de enfrentar el estrés y en prácticas	Israel Mayo La propuesta de Mayo Parra, situada dentro del enfoque personológico, concibe el estilo de vida como una configuración psicológica que refleja la organización de la personalidad en la vida diaria. No se limita a los hábitos observables, sino que abarca el modo en que la persona integra roles, valores, emociones y prácticas dentro de su contexto social e histórico. En el escenario postpandemia, Mayo advierte que los estudiantes han atravesado una ruptura en su estructura vital a causa de la virtualidad, el aislamiento y el predominio de las redes sociales, factores que inciden en su equilibrio emocional, académico y social. El autor sostiene que los estilos de vida no saludables responden a un desajuste personológico,	Estilo de vida: Se define como una configuración psicológica estable que expresa el grado de organización de la personalidad en la cotidianidad. No abarca únicamente comportamientos visibles, sino también la forma en que el sujeto organiza su tiempo, toma decisiones, regula su conducta, estructura sus relaciones y otorga sentido a sus prácticas diarias, como dormir, estudiar, alimentarse o conectarse a redes sociales. En los estudiantes universitarios, refleja cómo integran sus metas, emociones y roles frente a las exigencias académicas y digitales, lo cual determina su bienestar o su desgaste mental. Redes sociales: Aunque Mayo no las aborda como objeto central de estudio, desde su enfoque se entienden como un espacio de expresión del estilo de vida y del sistema de roles, pues en ellas la persona construye, proyecta y negocia su identidad. En el ámbito universitario, las redes sociales funcionan como espacios simbólicos donde los estudiantes organizan su pertenencia social, regulan su estado emocional y se vinculan con otros, lo que pone de manifiesto su relación estrecha con la autorregulación y la estructura personológica del sujeto.	Estilos de vida: Sistema de roles Orientación temporal Sistema de actividades Autorrealización Sistema comunicativo	- Roles predominantes - Conflicto de roles - Predominio del enfoque al pasado, presente o futuro - Ocupación del tiempo libre - Diversidad de actividades - Grado de satisfacción con la vida personal - Forma de ocupación con el entorno

TEMA: Caracterización de los estilos de vida y redes sociales en universitarios de la ULEAM, 2026

DISCIPLINAS	MODELOS	AUTORES	CONCEPTOS	DIMENSIONES	INDICADORES
	diarias como la alimentación, el descanso, el estudio o la conexión a redes sociales. Como señala Mayo, el estilo de vida constituye la manera concreta en que el ser humano se construye día a día. -Incorpora elementos del enfoque motivacional, los roles sociales y la narrativa personal, partiendo de la idea de que el sujeto no es una simple suma de conductas, sino un sistema en construcción permanente donde la subjetividad orienta la acción. -Otorga especial relevancia al sistema de roles como categoría central para entender de qué modo la organización de la vida responde a las expectativas sociales y personales asumidas por el individuo (ser estudiante, hijo, usuario activo de redes, adulto joven, entre otras), y cómo estas se	es decir, a dificultades para conciliar las demandas externas con los recursos internos. Desde esta mirada, promover un estilo de vida saludable exige fortalecer la autoobservación, la autonomía emocional y el sistema de roles, de modo que el estudiante consiga reorganizar su identidad y sus hábitos dentro de un escenario digitalizado y en constante cambio.		Estrategias de afrontamiento Redes sociales: Red de apoyo	- Manejo del estrés y dificultades cotidianas - Existencia y calidad de las relaciones de apoyo
		Ana Karina Gutiérrez Ana Karina Gutiérrez complementa este enfoque al concebir el estilo de vida como una expresión externa de la personalidad, en la que los hábitos cotidianos representan, hacia el exterior, la manera en que el sujeto se vive a sí mismo y se relaciona con los demás. Para esta autora, el sistema de roles resulta clave para comprender	Estilo de vida: Representa la expresión externa de la personalidad, traducida en hábitos, comportamientos, formas de vincularse y de dar sentido a la vida cotidiana. Más allá de la rutina diaria, forma parte del modo en que el sujeto se representa y se posiciona frente al mundo, integrando aspectos como el descanso, la alimentación, la gestión emocional y el uso del tiempo, incluido el tiempo digital. En los estudiantes universitarios, refleja cómo se articulan la identidad académica, social y personal en un contexto de alta demanda y conectividad constante.	Uso y frecuencia Tipo de red social Interacción social	- Tiempo de uso diario - Frecuencia de conexión - Redes sociales más utilizadas - Nivel de interacción

TEMA: Caracterización de los estilos de vida y redes sociales en universitarios de la ULEAM, 2026

DISCIPLINAS	MODELOS	AUTORES	CONCEPTOS	DIMENSIONES	INDICADORES
	entrelazan con su identidad. -Sostiene que los comportamientos cotidianos reflejan la estructura interna del sujeto; por ello, situaciones como la procrastinación académica, la adicción a redes o el descuido de la salud no deben entenderse como hábitos aislados, sino como manifestaciones de una organización personológica que requiere un abordaje integral. -Presta especial atención a los procesos de autorregulación personal, dado que un estilo de vida saludable o disfuncional depende de cómo la persona logra articular sus emociones, cogniciones, relaciones y acciones de manera coherente a lo largo del tiempo. -Las emociones, los valores y los significados	cómo los universitarios se adaptan y se regulan en la etapa postpandemia, pues el rol de estudiante se ha transformado al incorporar la hiperconexión, el consumo digital y la necesidad de responder emocionalmente a los cambios sociales. Gutiérrez plantea que las redes sociales se han convertido en escenarios donde se negocia la identidad, se buscan referentes y se regula el estado de ánimo, lo que puede generar bienestar o malestar según el grado de autorregulación de cada persona. Ante este panorama, propone que recuperar el equilibrio en los estilos de vida requiere reconstruir la coherencia interna del sujeto, reorganizando sus roles, ritmos y vínculos afectivos, tanto en el plano físico como en el digital.	Redes sociales: Desde el enfoque personológico, Gutiérrez las entiende como espacios simbólicos de interacción donde se construye y negocia la identidad, se expresan emociones y se consolidan formas de pertenencia. Estas plataformas no solo facilitan la comunicación, sino que median el estilo de vida, pues influyen en la gestión del tiempo, en los vínculos sociales y en el bienestar emocional. Para los universitarios de la ULEAM, pueden convertirse tanto en un recurso de apoyo como en una fuente de presión y desregulación del estilo de vida.	Finalidad de uso Impacto en la vida cotidiana	- Tipo de relaciones virtuales - Uso académico - Uso social - Uso recreativo - Influencia en las rutinas diarias - Interferencia en actividades académicas y sociales

TEMA: Caracterización de los estilos de vida y redes sociales en universitarios de la ULEAM, 2026

DISCIPLINAS	MODELOS	AUTORES	CONCEPTOS	DIMENSIONES	INDICADORES
	construidos en sociedad regulan la conducta; en consecuencia, los hábitos no se interpretan como automatismos, sino como expresiones del sentido que cada individuo otorga a su existencia. -Reconoce que el comportamiento humano no depende exclusivamente de estímulos externos, sino que surge de una interacción compleja entre el contexto, la subjetividad, las vivencias históricas y los recursos internos de la persona. -En el escenario digital actual, este modelo posibilita entender que el uso de redes sociales no constituye únicamente un hábito tecnológico, sino una dimensión del estilo de vida capaz de incidir en la identidad, en las formas de vincularse y en la regulación afectiva de los jóvenes.				

	Modelo Biopsicosocial -Fue formulado por George Libman Engel hacia finales de la década de 1970, como respuesta crítica al modelo biomédico, que explicaba la enfermedad exclusivamente desde el cuerpo. -Entiende la salud y la enfermedad como resultado de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales, los cuales se influyen entre sí y no pueden analizarse por separado. -El componente biológico abarca la genética, la neuroquímica, la estructura del sistema nervioso, las enfermedades orgánicas, el cansancio físico, las alteraciones del sueño y otros procesos corporales que inciden en el equilibrio del organismo. -El componente psicológico incluye las emociones, los pensamientos, la personalidad, la historia de vida, el manejo del estrés, la autoimagen y las	George L. Engel La propuesta de George L. Engel, dentro del marco del modelo biopsicosocial, sostiene que la salud y el bienestar no pueden comprenderse únicamente desde lo biológico, sino que emergen de la interacción constante entre el cuerpo, la mente y el entorno social. Desde esta perspectiva, los procesos de salud mental y los estilos de vida de los estudiantes universitarios resultan de múltiples influencias: factores fisiológicos (el sueño, la respuesta al estrés, la actividad cerebral), psicológicos (pensamientos, emociones, estrategias de afrontamiento) y sociales (la familia, el contexto académico, las condiciones económicas y el uso de redes sociales). En el contexto postpandemia, Engel ayuda a explicar cómo la virtualidad prolongada, el aislamiento, el mayor tiempo frente a pantallas y la incertidumbre	Estilo de vida: Desde el modelo biopsicosocial, se entiende como un resultado dinámico de la interacción entre factores biológicos (procesos corporales y salud física), psicológicos (emociones, cogniciones y estrategias de afrontamiento) y sociales (entorno familiar, académico y cultural). No se limita a hábitos visibles; involucra también la forma en que el individuo organiza su tiempo, maneja el estrés, toma decisiones y se relaciona con su entorno, lo cual influye tanto en su salud física como en su salud mental. En los estudiantes universitarios, se refleja en la calidad del sueño, la alimentación, el ejercicio y el manejo de las exigencias diarias, factores que refuerzan determinados estados emocionales y conductas. Redes sociales: No funcionan únicamente como espacios de interacción, sino también como mediadoras de la identidad, el bienestar emocional y la presión social. Pueden incidir directamente en los niveles de estrés, la autoimagen, la comparación social y la necesidad de aprobación externa, lo cual repercute en la regulación emocional y biológica del estudiante. En el contexto universitario postpandemia, su uso intensivo puede derivar en fatiga digital, insomnio, baja concentración, sobrecarga informativa y aislamiento físico, lo cual evidencia cómo una práctica social en apariencia cotidiana puede incidir en los planos psicológico y fisiológico del bienestar. Desde este enfoque, analizar el uso de redes exige considerar la		

	estrategias de afrontamiento ante situaciones difíciles, elementos determinantes en la aparición y el mantenimiento de síntomas de ansiedad, depresión o agotamiento. -El componente social reúne a la familia, las relaciones interpersonales, el contexto académico, la situación económica, la cultura, las normas sociales, las redes de apoyo y las condiciones del entorno, como la pandemia o la virtualización de la educación. -Sostiene que ningún síntoma, físico o mental, puede comprenderse desde una sola dimensión: un malestar emocional puede tener origen biológico y, al mismo tiempo, verse influido por la presión académica, los conflictos familiares o el uso problemático de redes sociales. -Reemplaza la lógica cuerpo-enfermedad-tratamiento por una mirada más amplia, en la	académica no solo afectan de forma aislada el organismo o el estado de ánimo, sino que generan un desajuste integral en los estudiantes. Problemas como la ansiedad digital, el insomnio, la fatiga, el deterioro de la concentración y la dependencia de la validación en redes constituyen manifestaciones de esa interrelación compleja. El modelo permite comprender que un estilo de vida desregulado produce efectos tanto fisiológicos como emocionales, los cuales se ven amplificados o sostenidos por presiones sociales, expectativas de rendimiento y falta de integración social. Engel sostiene que solo es posible intervenir de manera efectiva cuando se reconocen esos tres niveles interdependientes: atender el cuerpo (regulación del sueño, actividad física), fortalecer la gestión emocional (autorregulación, manejo del estrés, pensamiento	relación entre lo que se experimenta en el cuerpo, lo que se piensa y se siente, y lo que se vive en las interacciones sociales.		

	que el estilo de vida, las experiencias subjetivas y las condiciones del entorno adquieren el mismo peso que los hallazgos clínicos. -Plantea que el estilo de vida cotidiano funciona como punto de encuentro entre las tres dimensiones: el cuerpo responde, la mente interpreta y el entorno refuerza o cuestiona esos hábitos. -Para los estudiantes universitarios, este modelo permite comprender que los problemas de salud mental vinculados a estilos de vida desordenados y al uso intenso de redes no responden solo a una falta de voluntad, sino a la combinación de presión académica, recursos personales limitados para gestionar el estrés, modelos culturales de éxito en redes, cambios familiares y condiciones materiales del estudio.	crítico) y transformar el contexto social-académico (apoyo afectivo, redes saludables, acompañamiento institucional). Bajo esta lógica, el modelo biopsicosocial resulta útil para analizar cómo los estilos de vida y el uso de redes sociales pueden ser tanto causas como consecuencias de alteraciones psicosomáticas y relacionales en los estudiantes universitarios, lo que hace necesario que las estrategias de bienestar y prevención aborden al sujeto en su totalidad y no únicamente síntomas aislados.			

	Modelo Psicosocial -Fue formulado por Erik Erikson en la década de 1950 y consolidado en su teoría del desarrollo psicosocial, según la cual la personalidad humana se desarrolla a lo largo de ocho etapas vitales, cada una atravesada por un conflicto psicosocial que debe resolverse para alcanzar un desarrollo saludable. -Plantea que la salud psicológica no depende únicamente de factores internos, sino también de la interacción entre el individuo y su entorno social e histórico. -Subraya que la identidad se construye en la dinámica entre las experiencias personales y el contexto sociocultural, siendo esta dinámica particularmente sensible durante la etapa juvenil y universitaria. -Reconoce el papel de la autoimagen, el sentido de pertenencia y los vínculos interpersonales como mediadores en la	Erik Erikson La teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson propone que el desarrollo humano se organiza en ocho etapas, desde la infancia hasta la vejez, cada una definida por una crisis o conflicto psicosocial que debe resolverse adecuadamente para favorecer una personalidad equilibrada. Estas crisis incluyen dilemas como confianza frente a desconfianza, identidad frente a confusión de roles e intimidad frente a aislamiento, entre otros, los cuales operan como puntos determinantes en la construcción de la identidad personal. Erikson destaca que el desarrollo no ocurre de forma aislada, sino en estrecha relación con el entorno social, cultural y familiar del individuo. En su propuesta, la etapa de la juventud y la adultez temprana, en la que se ubica la mayoría de los estudiantes universitarios, resulta especialmente significativa, pues en ella	Estilo de vida: Desde el modelo psicosocial de Erikson, puede entenderse como la manifestación de la identidad personal bajo la influencia de las experiencias sociales y culturales vividas a lo largo de las distintas etapas del desarrollo. Para este autor, no se reduce a rutinas diarias, sino que resulta de cómo el individuo asume su rol social, define su sentido de propósito y enfrenta los conflictos propios de su etapa vital. En los estudiantes universitarios, refleja el equilibrio que logran entre sus roles académicos, familiares, sociales y digitales, especialmente en un contexto postpandemia donde lo presencial y lo virtual conviven en la construcción de quiénes son y quiénes desean llegar a ser. Este estilo de vida está profundamente condicionado por la forma en que resuelven la etapa de identidad frente a confusión de roles, aspecto clave para el desarrollo de una personalidad estable y saludable. Redes sociales: Desde la perspectiva psicosocial, pueden interpretarse como espacios simbólicos de interacción donde los jóvenes buscan afirmación, pertenencia y reconocimiento, elementos centrales en el desarrollo de la identidad durante la etapa juvenil. Para Erikson, su uso forma parte del escenario donde se resuelven los conflictos psicosociales propios de la identidad, al permitir que el individuo experimente roles, relaciones y expresiones personales que pueden reforzar o cuestionar su propio autoconcepto. Constituyen un entorno de		

	consolidación de la identidad. -Reafirma la importancia de los factores psicosociales en la configuración de las conductas y en la adaptación emocional. -Su propósito central es promover el bienestar integral mediante un desarrollo equilibrado entre la autonomía personal y el vínculo social. -Señala que experiencias como el reconocimiento, la aceptación social o el rechazo dentro de las redes sociales pueden incidir de manera profunda en el desarrollo psicológico, el esquema de valores y la forma de relacionarse del estudiante.	se consolida la identidad personal, se exploran roles sociales y comienzan las relaciones íntimas con pares y grupos, elementos determinantes para el bienestar emocional. En el escenario actual, el pensamiento de Erikson resulta particularmente útil para entender cómo los jóvenes emplean las redes sociales como espacios de construcción y reafirmación de su identidad social y emocional. La exposición constante a referentes externos, la necesidad de reconocimiento virtual y la comparación social pueden condicionar la manera en que el estudiante resuelve sus conflictos psicosociales.	validación social, pero también de tensión emocional, ya que exponen al estudiante a estándares externos, juicios públicos y comparaciones constantes, aspectos que pueden dificultar el desarrollo de una identidad clara y segura. Su uso consciente o desregulado puede favorecer o deteriorar el proceso de crecimiento emocional, afectando la construcción de vínculos significativos, el bienestar psicológico y la adaptación social.		

TEMA: Caracterización de los estilos de vida y redes sociales en universitarios de la ULEAM, 2026

DISCIPLINAS	MODELOS	AUTORES	CONCEPTOS	DIMENSIONES	INDICADORES
	Modelo Biomédico -Fue propuesto inicialmente por Claude Bernard en el siglo XIX y se consolidó como base de la medicina moderna. -Parte de la idea de que la salud y la enfermedad dependen exclusivamente de procesos biológicos y fisiológicos internos del organismo. -Introduce el concepto de medio interno y subraya la importancia de la homeostasis para mantener el equilibrio corporal. -Entiende la enfermedad como una alteración de las funciones orgánicas, ya sea por agentes externos (virus, bacterias) o por fallos internos (genéticos, hormonales, metabólicos). -No incorpora de manera explícita los factores emocionales, sociales o culturales en la	Claude Bernard La propuesta de Claude Bernard, dentro del marco del modelo biomédico, sostiene que el estado de salud depende del correcto funcionamiento fisiológico del organismo, y que cualquier alteración en su medio interno constituye el origen de la enfermedad. Desde esta perspectiva, el cuerpo funciona como un sistema autorregulado que requiere estabilidad en factores como la temperatura, el equilibrio hormonal, la función cardiovascular y la respuesta inmunológica. El modelo centra su atención en los aspectos biológicos y orgánicos del individuo, sin incluir de forma explícita los factores emocionales o sociales en la explicación de los trastornos de salud. En el caso de los estudiantes universitarios, este enfoque permite comprender cómo los	Estilo de vida: Desde el enfoque biomédico, se entiende como el conjunto de hábitos y conductas que inciden directamente en los procesos fisiológicos del organismo, tales como el sueño, la alimentación, la actividad física y el manejo del estrés. Este modelo se centra en observar la relación entre dichos comportamientos y su efecto sobre la salud física, tomando las alteraciones en el funcionamiento del cuerpo como signos de desequilibrio. En el caso de los estudiantes universitarios, un estilo de vida marcado por el poco descanso, el uso prolongado de dispositivos digitales, la mala alimentación y el sedentarismo puede representar un riesgo biológico considerable, que se manifiesta en síntomas como fatiga, insomnio, dolor de cabeza, problemas musculoesqueléticos y alteraciones del sistema inmune. El modelo asume que la prevención y el tratamiento de estos problemas deben centrarse en la modificación de los hábitos físicos, sin incluir necesariamente el análisis de factores psicológicos o relacionales. Redes sociales: Desde el enfoque biomédico, no se abordan como fenómenos sociales o psicológicos, sino como elementos externos capaces de modificar comportamientos con impacto fisiológico. Su uso excesivo puede alterar		

TEMA: Caracterización de los estilos de vida y redes sociales en universitarios de la ULEAM, 2026

DISCIPLINAS	MODELOS	AUTORES	CONCEPTOS	DIMENSIONES	INDICADORES
	explicación de la enfermedad. -Su propósito principal es la detección, el diagnóstico y el tratamiento del trastorno físico, dejando en segundo plano los componentes subjetivos o contextuales del estilo de vida. -En el ámbito universitario, permite analizar cómo comportamientos cotidianos desfavorables pueden desencadenar alteraciones fisiológicas con repercusiones en la salud mental y en el rendimiento académico.	estilos de vida desregulados pueden producir cambios fisiológicos relevantes, entre ellos alteraciones del sueño, fatiga crónica, síntomas de estrés y debilitamiento del sistema inmune. Desde la perspectiva biomédica, la intervención se orienta a identificar los signos físicos de desequilibrio y a aplicar tratamientos específicos que restablezcan la homeostasis, sin considerar los componentes psicológicos o socioculturales que podrían estar asociados al origen de estos desequilibrios.	patrones biológicos esenciales, como el ritmo circadiano, la calidad del sueño, la actividad cerebral y la regulación hormonal asociada al estrés. En los estudiantes universitarios, el uso intensivo de redes sociales durante horarios nocturnos puede generar privación del sueño, reducir la capacidad de atención y aumentar la respuesta fisiológica al estrés. Aunque este modelo no explica el fenómeno desde lo psicológico o lo social, sí reconoce que el uso de tecnologías y redes puede producir consecuencias biológicas medibles, que afectan el equilibrio interno y, con ello, la salud física.		

CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA

La metodología constituye el eje que orienta el desarrollo de este estudio, pues establece de forma ordenada los procedimientos necesarios para alcanzar los objetivos planteados y garantizar el rigor del proceso investigativo. En este capítulo se exponen los fundamentos que sustentan la investigación sobre los estilos de vida y el uso de redes sociales en los estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, tomando en cuenta la complejidad del fenómeno y su relación con el bienestar psicológico y la estructura personológica.

Se detallan el tipo y el enfoque de investigación adoptados, que responden a la necesidad de abordar el tema desde una mirada integral, capaz de articular la medición de hábitos cotidianos con la comprensión de las experiencias subjetivas de los estudiantes, también se describen los métodos utilizados para recolectar y analizar la información, junto con las técnicas e instrumentos seleccionados por su pertinencia teórica frente a las variables del estudio.

Se define además la población y la muestra, especificando los criterios que aseguran su representatividad y coherencia con los objetivos planteados; estos elementos se articulan con el enfoque personológico para analizar los roles, la comunicación y los estilos de vida en el contexto universitario actual. Por último, se presenta el dispositivo metodológico que estructura el estudio, organizando las fases, procedimientos y recursos requeridos para su ejecución, esta estructura constituye la base operativa que respalda la validez de los resultados y guía la interpretación de los hallazgos.

3.1 Tipo de investigación

La investigación científica se concibe como un proceso sistemático orientado a la comprensión de la realidad, Sanca (2011) menciona que “es un proceso que incluye técnicas de observación, reglas para el razonamiento y predicción y procura obtener información que

tenga un fundamento sólido ya sea teórico o experimental, para entender, verificar, corregir o aplicar el conocimiento” (p. 621), de manera integral la investigación forma parte de una actividad humana dirigida a descubrir, describir, explicar e interpretar hechos, procesos y relaciones que se manifiestan en un ámbito específico, la cual exige una actitud científica, disciplina y rigor metodológico para la obtención de resultados válidos y confiables.

Bajo esta concepción, el presente estudio se enmarca en un tipo de investigación de carácter exploratorio, descriptivo y clasificatorio, con razón a que busca aproximarse de manera sistemática a la caracterización de los estilos de vida y el uso de redes sociales en los estudiantes universitarios de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. De manera inicial el carácter exploratorio del estudio se justifica por la escasa evidencia empírica local que articule ambas variables desde un enfoque personológico, lo que demanda una aproximación inicial que permita reconocer tendencias, dinámicas y particularidades propias del contexto universitario.

De manera complementaria, la investigación adopta un alcance descriptivo, orientado a detallar las características, hábitos y prácticas cotidianas relacionadas con los estilos de vida y el uso de redes sociales, así como su manifestación en la población estudiantil, esto facilita la organización sistemática de la información, favoreciendo la identificación de patrones relevantes vinculados a las dimensiones de roles y comunicación propias del enfoque personológico.

Asimismo, el estudio asume un enfoque clasificatorio, al organizar y agrupar la información obtenida en categorías que permiten comprender las regularidades y diferencias presentes en los comportamientos y experiencias de los estudiantes contribuyendo a una lectura estructurada del fenómeno, fortaleciendo el análisis de las configuraciones personológicas que subyacen a los estilos de vida y a la interacción digital en el contexto universitario.

La selección de los tipos de investigación se fundamenta en la naturaleza del problema abordado y en los objetivos propuestos, orientados a la construcción de conocimiento contextualizado sobre una realidad compleja y dinámica, de acuerdo con Questa-Tortero (2022), “cuando se plantea una lectura de la realidad a partir de los lentes de la teoría, se puede pensar el diseño metodológico más apropiado a la problemática” (p. 14), esto evidencia la importancia de sostener el proceso investigativo sobre bases conceptuales previamente desarrolladas, en consecuencia, la investigación se apoya en una revisión teórica inicial que favorece la ubicación del fenómeno dentro del campo científico, propiciando una aproximación más clara y abriendo posibilidades para nuevas líneas de análisis e interpretación acordes con la realidad estudiada.

3.1.1 Investigación exploratoria

La investigación exploratoria se orienta a la obtención de información inicial y general sobre un fenómeno cuando este presenta un nivel limitado de estudio o carece de delimitaciones precisas, este tipo de investigación se desarrolla con la finalidad de aproximarse a un problema poco definido mediante la identificación de sus principales características, causas y dinámicas, sin pretender establecer conclusiones definitivas, además se emplea para responder interrogantes relacionadas con el qué, por qué y cómo del fenómeno investigado (Cortés, 2017).

En concordancia, Niño et al. (2024) señala que la investigación exploratoria:

Tiene un acercamiento a lo que se desea investigar; es una asomada a una realidad y solo llega a describir una circunstancia ante una situación o anomia social. Aquí también se desarrolla conocimiento y se realiza una revisión de literatura, generalmente determinando tendencias sobre las problemáticas exploradas. Además, se identifican áreas, ambientes, contextos y situaciones

de estudio que contribuyen al desarrollo y construcción del conocimiento, aunque en sí no generan conocimiento propio (pp. 41-42).

En el presente estudio, la investigación exploratoria adquiere un papel fundamental al abordar la caracterización de los estilos de vida y el uso de redes sociales en estudiantes universitarios de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, temática que presenta escasa evidencia empírica integrada desde un enfoque personológico en el contexto local. En este sentido esta aproximación inicial facilita el reconocimiento de patrones, prácticas y significados asociados a los hábitos cotidianos y a la interacción digital, contribuyendo a una comprensión más clara de las dinámicas que atraviesan la experiencia universitaria actual.

La investigación exploratoria ofrece una flexibilidad que resulta especialmente útil en este estudio, ya que permite ajustar las técnicas de recolección según las particularidades del contexto y las necesidades que surjan durante el proceso, esta fase sienta las bases del trabajo, guía la construcción de categorías de análisis y deja insumos valiosos para futuras investigaciones más profundas sobre los estilos de vida y las redes sociales en la población universitaria.

3.1.2 Investigación descriptiva

La investigación descriptiva se orienta a la caracterización detallada de fenómenos, situaciones o poblaciones, con el propósito de recopilar información precisa y confiable sobre sus principales atributos, sin realizar modificaciones en las variables analizadas. Al respecto, Guevara et al. (2020) definen este tipo de investigación como un proceso que parte de la observación y descripción de la realidad, centrado en responder interrogantes relacionadas con el qué, cómo, cuándo y dónde del objeto de estudio, lo que la convierte en una herramienta ampliamente utilizada en el ámbito de las ciencias sociales para diagnosticar y organizar información relevante.

Este tipo de investigación se distingue por su carácter no experimental, dado que las variables se miden y describen tal como se presentan en su contexto natural, a través de la observación sistemática y la medición de datos, la investigación descriptiva facilita la identificación de características, frecuencias, distribuciones y tendencias presentes en una población determinada. Según Espinoza et al. (2023), este enfoque se apoya principalmente en procedimientos de naturaleza cuantitativa, orientados a la recolección de información susceptible de ser analizada estadísticamente, aun cuando puede complementarse con técnicas cualitativas para enriquecer la comprensión del fenómeno, en estudios con este tipo de investigación:

Se muestran, narran, reseñan o identifican hechos, situaciones, rasgos, características de un objeto de estudio, se realizan diagnósticos, perfiles o se diseñan productos, modelos, prototipos, guías, etc., pero no se dan explicaciones o razones de las situaciones, los hechos, los fenómenos, etcétera (p. 66).

Como menciona Aggarwal y Ranganathan, (2019), entre las principales características de la investigación descriptiva se encuentran la observación directa o indirecta de los datos sin intervención del investigador, el uso de técnicas como encuestas, entrevistas, análisis documental y estudios de caso, así como la descripción de la naturaleza y comportamiento de las variables sin establecer relaciones causales, además, este tipo de investigación ofrece un panorama actualizado de una realidad específica, constituyendo una base sólida para el desarrollo de estudios posteriores de mayor profundidad.

Dentro de la investigación descriptiva destacan métodos como la observación, el estudio de caso y la encuesta, la observación se orienta a registrar de manera sistemática los comportamientos o características del fenómeno estudiado, integrando enfoques cuantitativos y cualitativos. El estudio de caso se centra en el análisis detallado de sujetos o grupos

específicos, favoreciendo la comprensión profunda de situaciones particulares, por su parte, la encuesta facilita la recopilación de datos estructurados a partir de una muestra representativa, permitiendo describir tendencias y patrones presentes en la población (Valle et al., 2022).

En el presente estudio, la investigación descriptiva resulta pertinente debido a la necesidad de caracterizar los estilos de vida y el uso de redes sociales en los estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, identificando cómo se manifiestan estos hábitos y prácticas en el contexto universitario actual, este acercamiento favorece de manera conjunta a la organización sistemática de la información, aportando una visión clara de la realidad estudiada y estableciendo una base sólida para la interpretación de los hallazgos relacionados con las dimensiones psicológicas analizadas.

3.1.3 Investigación clasificatoria

La investigación clasificatoria, también conocida como investigación de clasificación, se centra en organizar y agrupar datos o fenómenos en categorías específicas, basándose en la identificación de características comunes entre los elementos estudiados lo que facilita la comprensión del fenómeno investigado permitiendo estructurar los datos de manera eficiente, identificar patrones y tendencias, y, en última instancia, contribuir a la toma de decisiones informadas en el ámbito de estudio.

Este tipo de investigación se caracteriza por su capacidad para ordenar objetos, situaciones o fenómenos de acuerdo con criterios específicos, identificando propiedades, similitudes y cualidades compartidas, Egg (2014) explica que la investigación clasificatoria se basa en un análisis detallado para caracterizar y ordenar un objeto de estudio o una situación particular, y su principal objetivo es identificar y describir las propiedades de los elementos estudiados, facilitando su clasificación bajo determinadas categorías.

La investigación clasificatoria sigue un proceso estructurado que incluye varias fases esenciales para su desarrollo, considera la definición del objeto de estudio y los objetivos de la investigación, la revisión de la literatura existente, la identificación de las variables o criterios de clasificación, y el diseño de los instrumentos de recolección de datos. Una vez recolectados los datos, se procede a analizarlos utilizando técnicas estadísticas o cualitativas, según corresponda, para finalmente organizar y agrupar los fenómenos en categorías según sus similitudes y diferencias lo cuales se presentan mediante tablas, gráficos o diagramas que facilitan su comprensión, y se redactan las conclusiones y recomendaciones pertinentes (Khan et al, 2020).

La investigación clasificatoria resulta altamente útil en diversos campos del conocimiento debido a su capacidad para organizar la información de manera coherente y sistemática, facilitar la comparación de datos y promover la generación de nuevos conocimientos, de manera conjunta este enfoque sirve como base para investigaciones más complejas, ya que permite identificar patrones que pueden ser explorados en estudios posteriores.

En este proyecto, la investigación clasificatoria se elige como metodología central debido a su capacidad para organizar y categorizar los factores psicosociales que afectan la salud mental de los estudiantes dando paso a tener una información más estructurada de los fenómenos estudiados, al identificar propiedades compartidas y patrones en los datos obtenidos. Asimismo, establece las bases para futuras investigaciones, ya que las categorías identificadas servirán como punto de partida para profundizar en el análisis de los factores psicosociales, contribuyendo a la formulación de estrategias efectivas para mejorar la salud mental de los estudiantes en el contexto postpandemia.

3.2 Método de investigación

Los métodos de investigación constituyen el fundamento operativo del proceso científico, al establecer los procedimientos que orientan la recolección, el análisis y la interpretación de la información, en este caso, los métodos representan una guía sistemática que organiza el desarrollo del estudio y asegura la coherencia entre los objetivos planteados y las estrategias empleadas para alcanzarlos, Egg (2014) sostiene que los métodos forman parte esencial de la investigación, debido a que estructuran el camino lógico que conduce a la generación de conocimiento científicamente sustentado.

Desde esta concepción, Rodríguez y Pérez (2017) señalan que el método surge como resultado de la experiencia acumulada en la actividad investigativa, integrando dimensiones prácticas, técnicas y teóricas que orientan la comprensión de la realidad, mencionan así mismo que:

Los métodos que se pueden emplear en el proceso investigativo son múltiples y variados, determinados en última instancia por el objeto de estudio. Cada uno de los métodos de investigación tributa a la búsqueda y el perfeccionamiento del conocimiento acerca de la realidad y a su vez tiene su forma particular de acercamiento al objeto, lo cual puede dar lugar a diferentes criterios de clasificación (p. 177).

En el presente estudio se adopta el método mixto, debido a la naturaleza del objeto de investigación y a la necesidad de abordar los estilos de vida y el uso de redes sociales desde una perspectiva integral articulando procedimientos cuantitativos y cualitativos, favoreciendo una comprensión amplia del fenómeno estudiado mediante la combinación de datos numéricos y narrativos, Egg (2014) sostiene que la investigación mixta integra ambos enfoques con la finalidad de ofrecer una visión más completa y estructurada de la realidad investigada.

El abordaje cuantitativo permite recopilar y analizar información relacionada con los estilos de vida y el uso de redes sociales, identificando comportamientos frecuentes, tendencias y características comunes dentro del grupo estudiado a su vez, el análisis cualitativo se enfoca en conocer cómo los estudiantes experimentan e interpretan sus rutinas, relaciones y prácticas digitales, considerando los significados personales que otorgan a dichas experiencias desde una mirada personológica.

La incorporación del método mixto dentro de esta investigación permite relacionar información obtenida mediante diferentes procedimientos favoreciendo un análisis complementario del fenómeno abordado, esta decisión metodológica se fundamenta en las características del objeto de estudio y en la necesidad de comprender los estilos de vida universitarios a partir de datos organizados y experiencias contextualizadas por lo que la integración de ambas perspectivas proporciona una base metodológica consistente, permitiendo desarrollar el estudio bajo criterios de rigurosidad y correspondencia entre los objetivos planteados y los procedimientos aplicados.

3.2.1 Método Mixto

El método mixto en investigación se fundamenta en la integración sistemática de datos cuantitativos y cualitativos dentro de un mismo estudio, con la finalidad de abordar fenómenos complejos desde una visión amplia y complementaria. Este enfoque ha adquirido relevancia en campos como las ciencias sociales, educativas y de la salud, debido a su capacidad para articular mediciones objetivas con la interpretación de significados y experiencias, adaptándose a diversas preguntas de investigación y contextos específicos.

Entre sus principales características se encuentran la recolección y el análisis diferenciado de datos cuantitativos y cualitativos, el uso de procedimientos metodológicos rigurosos acordes a la naturaleza de cada tipo de información, así como la integración de los datos en distintas etapas del proceso investigativo, de esta manera esta articulación

metodológica favorece a la formación holística del fenómeno estudiado, al conjugar el análisis estadístico con la exploración de percepciones, prácticas y vivencias de los participantes (Venegas-Mejía et al., 2025).

Oranga et al. (2025) sostienen que los métodos mixtos representan una alternativa metodológica basada en la articulación de diferentes fuentes de información, cuya integración responde a la necesidad de analizar fenómenos complejos desde diversas dimensiones de esta forma la combinación de los enfoques cuantitativo y cualitativo no implica únicamente la presencia de ambos dentro de una misma investigación, sino la construcción de un proceso analítico donde sus aportes se complementan y enriquecen mutuamente debido a esta relación entre métodos, es posible obtener interpretaciones más amplias, establecer análisis con mayor fundamentación y comprender de manera más completa las características del fenómeno abordado.

De acuerdo con Östlund et al. (2011), un número importante de investigadores emplea diseños mixtos como una alternativa metodológica que reúne herramientas propias de los enfoques cuantitativo y cualitativo, considerando las particularidades del problema de investigación y las metas establecidas en cada estudio, al combinar diferentes formas de aproximación y análisis, se amplían las posibilidades de comprensión del fenómeno y se favorece una interpretación fundamentada de la información recopilada.

Asimismo, Medina [OBJ:OBJ] destacan que los diseños de investigación mixta fortalecen el análisis científico al incorporar datos cualitativos como narrativas, testimonios y registros descriptivos, los cuales complementan la información cuantitativa y profundizan la comprensión del fenómeno, los autores resaltan que:

Al combinar los enfoques, se aprovechan las fortalezas de cada uno: los métodos cuantitativos aportan objetividad, generalización y capacidad de medición, mientras que los métodos cualitativos aportan comprensión en

profundidad, contextualización y captura de perspectivas subjetivas. Al compensar las limitaciones de cada enfoque, se aumenta la validez, confiabilidad y relevancia de los resultados obtenidos (p. 18).

3.3 Técnicas de investigación

Las técnicas de investigación constituyen el conjunto de procedimientos sistemáticos que orientan la recolección de información necesaria para el análisis del fenómeno estudiado, a través de estas técnicas se obtiene evidencia empírica que sustenta el desarrollo del proceso investigativo, garantizando coherencia entre los objetivos planteados, el enfoque metodológico y los resultados alcanzados, su escogimiento responde a la naturaleza del objeto de estudio y a la necesidad de recoger datos pertinentes, organizados y significativos dentro del contexto universitario.

Para el desarrollo de esta investigación se seleccionaron técnicas metodológicas coherentes con el enfoque mixto planteado, combinando procedimientos cualitativos y cuantitativos que permiten abordar de manera amplia las características de los estilos de vida y las formas de uso de las redes sociales en estudiantes universitarios.

La aplicación conjunta de estas técnicas se relaciona con los instrumentos derivados del enfoque personológico, los cuales permiten examinar aspectos vinculados con los roles desempeñados, los procesos comunicativos y las actividades que forman parte de la vida cotidiana de los participantes con el objetivo de obtener una visión organizada de las dinámicas individuales y sociales que intervienen en la configuración del modo de vida estudiantil.

Dentro de este marco metodológico, las técnicas seleccionadas contribuyen a la obtención de información contextualizada y relevante, fortaleciendo el análisis de las dimensiones personológicas involucradas en el estudio, teniendo en cuenta esto, su aplicación

se desarrolla de manera planificada y sistemática, garantizando la consistencia del proceso investigativo y la validez de los datos recopilados.

3.3.1 Cuestionario autodescriptivo del estilo de vida

El cuestionario autodescriptivo del estilo de vida constituye el instrumento central del estudio personológico del estilo de vida, al orientarse a la exploración del comportamiento público del sujeto en sus contextos habituales de actuación. El uso de este instrumento se cimenta en la concepción teórica que entiende el estilo de vida como una construcción de la personalidad, en la cual se objetivan los modos de organización de la actividad, los roles asumidos y las formas de interacción social a lo largo de la vida cotidiana (Mayo I. , 1999).

Desde el punto de vista metodológico, el cuestionario posee un carácter predominantemente cuantitativo y se aplica de forma individual, ya sea mediante entrevista semiestructurada o como formulario estructurado, además su diseño beneficia la recogida sistemática de información relacionada con los constituyentes personológicos del estilo de vida, integrando componentes estructurales como el sistema de roles, el sistema de actividades y el sistema comunicativo, junto con componentes funcionales asociados a la orientación temporal, la autorrealización y las estrategias de afrontamiento.

El instrumento permite reconocer distintas configuraciones del estilo de vida, entre ellas la oportunidad de salud, el punto y la confluencia críticos, diferenciadas por la variedad de espacios en los que participa el sujeto, la forma en que asume el autocuidado personal y los recursos de afrontamiento que predominan en su experiencia cotidiana, estas categorías permiten ordenar e interpretar la información obtenida, identificando patrones comunes y características particulares en la manera en que los estudiantes universitarios construyen su estilo de vida.

El cuestionario autodescriptivo se integra a una metodología más amplia que incluye otras técnicas cualitativas, lo que favorece la triangulación de la información obtenida,

diversas versiones del instrumento han sido utilizadas y validadas en investigaciones previas dentro del campo de la psicología de la salud y del estudio personológico del estilo de vida, lo que respalda su consistencia teórica y metodológica en contextos investigativos similares (Mayo I. , 2022)

3.3.2 Anecdótico

El anecdótico se emplea como un instrumento cualitativo orientado a la exploración de situaciones concretas y significativas de la vida del sujeto, a partir de relatos breves en los que el participante se reconoce como protagonista de la experiencia narrada. Según los autores se inscribe en el enfoque personológico del estilo de vida, al centrarse en acontecimientos que expresan de forma directa la relación entre los roles, los conflictos vividos y las formas de afrontamiento desplegadas en contextos reales.

La aplicación del anecdótico se desarrolla mediante una consigna que solicita la narración de tres anécdotas relevantes para el sujeto, la secuencia de los relatos facilita la emergencia progresiva de contenidos de mayor carga personal, lo que aporta información significativa para el análisis de la estabilidad y recurrencia de determinadas formas de actuación, así responde a la necesidad de acceder a dimensiones del estilo de vida que no siempre se expresan de manera explícita en instrumentos estructurados.

La revisión del anecdótico se centra en identificar los elementos presentes en los relatos de los participantes tales como el rol que asume el sujeto dentro de la experiencia narrada, el momento en que ocurre el acontecimiento, las situaciones que generan tensión, los conflictos relacionados con sus roles, las formas de afrontamiento utilizadas y la carga emocional asociada a cada experiencia e incluso se llegan a examinar los temas que aparecen con mayor frecuencia y aquellos aspectos que no son mencionados, debido a que pueden aportar información sobre situaciones significativas o dificultades personales.

El anecdotario se articula metodológicamente con el cuestionario autodescriptivo del estilo de vida, favoreciendo la triangulación de la información y el enriquecimiento del análisis personológico, su uso en el estudio aporta profundidad interpretativa, al vincular las prácticas cotidianas con experiencias significativas que estructuran el modo de vida del estudiante universitario (Mayo I. , 2022).

3.3.3 Hoja del día

La investigación del estilo de vida y su relación con el uso de las redes sociales, desde el enfoque personológico, requiere técnicas cualitativas que permitan acceder a la experiencia cotidiana del sujeto y a la forma en que este organiza, interpreta y significa su realidad diaria.

La hoja del día representa una herramienta útil para la recopilación de información, debido a que permite conocer las actividades, relaciones, responsabilidades y experiencias que forman parte de la cotidianidad del individuo en este recurso, el participante no se limita a señalar las acciones realizadas durante la jornada reflejando así sus prioridades, dificultades frecuentes, formas de interacción y grado de participación en diferentes espacios, incluyendo aquellos relacionados con el uso de redes sociales logrando que se aporten elementos relevantes para analizar la configuración personológica del estilo de vida.

Desde el enfoque cualitativo, las técnicas basadas en registros diarios permiten captar la realidad desde la perspectiva del propio sujeto, priorizando la comprensión de significados y no únicamente la medición de variables, al respecto, Monje (2011) señala que:

La investigación cualitativa se interesa por captar la realidad social a través de los ojos de la gente que está siendo estudiada, es decir, a partir de la percepción que tiene el sujeto de su propio contexto. El investigador no parte de supuestos teóricos rígidos, sino que busca comprender los significados, valores, actitudes y comportamientos que orientan la acción de los individuos

en su vida cotidiana, explorando de manera sistemática sus experiencias y prácticas sociales. (pág. 13)

Esta perspectiva respalda el uso de la hoja del día como una técnica idónea para estudiar el estilo de vida, ya que el registro cotidiano escrito permite acceder a la manera en que el sujeto organiza su tiempo, distribuye sus actividades y construye sentido en relación con sus prácticas presenciales y digitales.

En coherencia con lo anterior, la hoja del día se concibe como un instrumento que solicita al participante relatar detalladamente todo lo que realiza desde que se levanta hasta que se acuesta, favoreciendo la expresión espontánea de los componentes personológicos del estilo de vida en el momento actual.

Tal como se plantea en estudios sobre el uso de diarios como herramienta de autorregistro, esta técnica posibilita observar patrones de conducta, estados emocionales y procesos reflexivos que emergen en la rutina diaria, en este sentido, se ha indicado que los diarios permiten “capturar eventos, reflexiones y experiencias cerca del momento en que ocurren”, lo que incrementa la validez ecológica de la información recolectada y fortalece la comprensión de la vida cotidiana del sujeto (Yan et al., 2020)

Desde una perspectiva personológica, la hoja del día no se limita a enumerar actividades, sino que permite identificar aspectos clave para el análisis de contenido, tales como los roles predominantes que asume el sujeto, los conflictos cotidianos de carácter recurrente, la amplitud y jerarquización de su sistema de actividades y los niveles de implicación emocional asociados a cada una de ellas.

Asimismo, posibilita analizar el sistema comunicativo del individuo, evidenciando con quiénes interactúa, en qué contextos se producen dichas interacciones y de qué manera se integran las redes sociales digitales en su vida diaria, ya sea como espacios de comunicación explícita o implícita.

De igual forma, la hoja del día ofrece un valor analítico particular al considerar las ausencias, entendidas como aquellas actividades, vínculos o espacios que no aparecen en el relato cotidiano, pero que resultan significativos para la interpretación del estilo de vida, estas omisiones pueden revelar conflictos latentes, desintereses, evitaciones o limitaciones contextuales que influyen en la configuración personológica del sujeto.

En investigaciones basadas en informes diarios, se ha demostrado que el análisis de los registros cotidianos permite identificar la estructura de valoración individual que sustenta las experiencias emocionales y conductuales del participante, aportando información relevante para comprender cómo el sujeto evalúa y significa su entorno inmediato (Arellano y Martínez, 2017).

En este sentido, la hoja del día permitió aproximarse a la realidad cotidiana de los participantes, identificando cómo distribuyen sus actividades, cómo interactúan mediante redes sociales y qué situaciones generan dificultades dentro de su rutina. más que nada su utilización aportó una mirada más cercana sobre la relación entre los hábitos diarios y los componentes personales que caracterizan la forma de vivir y actuar de cada sujeto.

La incorporación de la hoja del día dentro de esta investigación responde a la necesidad de comprender la relación entre las acciones cotidianas observables y los procesos internos que caracterizan al individuo toda esta articulación resulta especialmente relevante para analizar el estilo de vida y la manera en que las redes sociales se integran en la experiencia personal de los estudiantes.

Frente a métodos que suelen centrarse en fragmentos específicos de la experiencia o en recuerdos contruidos posteriormente esta herramienta permite recopilar información durante el desarrollo de la vida cotidiana del participante facilitando así el reconocimiento de patrones, dificultades y discrepancias relacionadas con la organización del tiempo, el desempeño de sus diferentes roles y la interacción que mantiene con las plataformas digitales.

Desde el enfoque cualitativo, este tipo de registros fortalece la comprensión del sentido que el propio individuo atribuye a sus prácticas diarias, coherente con la premisa de que la realidad social debe analizarse desde la perspectiva del actor y no únicamente desde categorías externas, al señalar la importancia de captar la realidad a través de los ojos de la gente que está siendo estudiada.

Asimismo, el uso de la hoja del día resulta especialmente pertinente para el análisis personológico, ya que permite observar cómo las redes sociales se integran o no en la rutina diaria, qué función cumplen en la regulación emocional, en la comunicación y en la resolución de conflictos cotidianos, y de qué manera estas prácticas reflejan estilos de afrontamiento, valores y prioridades personales, aportando así una comprensión más integral, dinámica y contextualizada del estilo de vida del sujeto investigado.

3.3.4 Entrevista semiestructurada

La entrevista semiestructurada se asume como una técnica cualitativa pertinente para la investigación cuando el interés metodológico se orienta a reconstruir la experiencia subjetiva de los participantes y a describir cómo organizan, significan y regulan prácticas de su vida cotidiana, su rasgo distintivo radica en el equilibrio entre planificación y apertura: trabaja con un guion previo de preguntas y temas, pero admite variaciones en el orden y en la formulación de las preguntas según las particularidades del entrevistado, permitiendo profundizar en ideas relevantes mediante repreguntas emergentes durante el diálogo.

Es por ello que Hernández y García (2008) indican que, aunque las preguntas se definen previamente en un guion, la secuencia y la formulación pueden variar de acuerdo con cada sujeto, manteniéndose la libertad para profundizar en aspectos significativos que aparezcan en la conversación.

Es por todo esto que la entrevista, en términos metodológicos, se entiende como un procedimiento técnico de conversación orientada a un propósito investigativo, lo que habilita

un intercambio comunicativo que busca obtener información precisa y significados atribuidos por los informantes sobre un tema delimitado, dicha concepción se sustenta en la definición que plantea Díaz-Bravo et al. (2013), al señalar que la entrevista “se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar” .

En la lógica del diseño cualitativo, esta orientación intencional permite construir un discurso del entrevistado suficientemente amplio para captar matices, y a la vez suficientemente guiado para responder a categorías analíticas previamente establecidas.

La entrevista semiestructurada se distingue frente a otras modalidades por su capacidad de combinar uniformidad mínima con adaptabilidad, en la clasificación por planeación, se diferencian entrevistas estructuradas, semiestructuradas y no estructuradas, indicando ventajas y limitaciones en flexibilidad, comparabilidad y profundidad.

En ese marco, Díaz-Bravo et al. (2013) describen que las entrevistas semiestructuradas “presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas” debido a que parten de preguntas planeadas ajustables al entrevistado, lo que facilita motivar, aclarar términos e identificar ambigüedades.

La entrevista semiestructurada se reconoce además como una técnica especialmente útil para acceder a percepciones, actitudes y significados contruidos por los actores sociales en torno a su experiencia cotidiana, en este sentido Salamanca et al. (2024) afirman que la entrevista semiestructurada es un procedimiento pertinente “cuando se quieren conocer y comprender actitudes, juicios, percepciones o expectativas del actor social sujeto de indagación”.

Su relevancia se evidencia en investigaciones dirigidas a comprender los estilos de vida y las prácticas digitales de estudiantes universitarios, ya que las acciones observadas en redes sociales no pueden analizarse de manera aislada únicamente también debe tomarse en

cuenta su relación con aspectos subjetivos como la regulación personal, la identidad y el equilibrio emocional.

De manera complementaria, se reconoce que este tipo de entrevista preserva una consistencia suficiente para análisis comparativos sin sacrificar la espontaneidad del relato, aspecto útil cuando se requiere identificar patrones entre participantes manteniendo la posibilidad de explorar diferencias individuales.

Díaz-Bravo et al. (2013) lo expresan de forma amplia al sostener:

Se considera que las entrevistas semiestructuradas son las que ofrecen un grado de flexibilidad aceptable, a la vez que mantienen la suficiente uniformidad para alcanzar interpretaciones acordes con los propósitos del estudio. Este tipo de entrevista es la que ha despertado mayor interés ya que “...se asocia con la expectativa de que es más probable que los sujetos entrevistados expresen sus puntos de vista... de manera relativamente abierta, que en una entrevista estandarizada o un cuestionario. (pág. 163)

En este sentido, se interpreta que este tipo de entrevista no es rígida ni completamente libre, sino que ofrece una estructura básica que guía el proceso, sin limitar la expresión del participante, precisamente por esta característica, ha despertado mayor interés en la investigación social y educativa, ya que favorece que los sujetos expresen sus puntos de vista de forma más abierta, espontánea y personal, algo que resulta menos probable en entrevistas estandarizadas o cuestionarios cerrado siendo así, como la entrevista semiestructurada facilita la obtención de información más rica, profunda y contextualizada, alineada con los propósitos interpretativos del estudio.

En la definición y selección de técnicas cualitativas, la entrevista se justifica especialmente cuando la investigación busca captar la visión subjetiva de los actores sociales y explorar puntos de vista diversos sobre un fenómeno, dado que se orienta a producir un

discurso conversacional continuo y con línea argumental sobre un tema definido, esta utilidad se vincula con lo señalado por Hernández y García (2008) al plantear que la decisión de utilizar entrevistas depende del diseño y objetivos del estudio, y que la entrevista de investigación social resulta especialmente útil cuando interesa recoger la visión subjetiva de los actores y explorar diferentes posturas sobre lo investigado.

La pertinencia de la entrevista semiestructurada aumenta cuando el objeto de estudio exige comprender articulaciones entre prácticas observables y organización psicológica subyacente, lo que en el enfoque personológico, el estilo de vida se concibe como una expresión externa de la personalidad que integra hábitos, comportamientos, formas de vincularse y de significar la vida cotidiana; en estudiantes universitarios, refleja la articulación de identidad académica, social y personal en un contexto de alta demanda y conectividad constante, por lo que desde esta base, el estudio operacionaliza dimensiones que requieren reconstrucción narrativa para captar coherencia y sentido: hábitos de sueño, hábitos alimenticios, actividad física, manejo del tiempo libre, consumo de sustancias y bienestar emocional, junto con indicadores específicos del uso de redes sociales como tiempo diario, frecuencia de conexión, plataformas utilizadas, finalidad, patrones nocturnos y percepción de dependencia o sobreuso.

En el marco del modelo personológico, las redes sociales adquieren un papel relevante dentro de la vida cotidiana de los estudiantes, al constituirse como espacios donde establecen relaciones, expresan aspectos de su identidad y gestionan experiencias emocionales donde la incorporación de estas plataformas en las rutinas diarias se vincula con los procesos de autorregulación y con la forma en que cada individuo organiza su comportamiento por ello, la entrevista semiestructurada permitió conocer cómo los participantes articulan sus responsabilidades académicas con las prácticas digitales, distribuyen su tiempo entre estudio, descanso y conexión virtual, además de explorar las

experiencias asociadas a hábitos como el uso nocturno, la exposición frecuente y la percepción de dependencia.

Esta técnica, al trabajar con preguntas abiertas y seguimiento flexible, facilita que el participante describa procesos de autorregulación, tensiones entre demandas externas y recursos internos, y coherencias o rupturas en su organización cotidiana, elementos centrales del enfoque personológico y directamente vinculados a los indicadores definidos en la matriz del estudio

Además la entrevista semiestructurada se selecciona para esta investigación porque permite recoger información precisa y detallada en una conversación entre entrevistador y entrevistado, sea individual o grupal, favoreciendo el acceso a la subjetividad y al significado expresado en el lenguaje del participante, esta caracterización coincide con el objetivo de la entrevista, el cual es verla como instrumento cualitativo orientado a recolectar información precisa y detallada durante una conversación, destacando su utilidad para comprender experiencias narradas por los actores sociales y es con ello que se obtiene una base sólida para un análisis temático y comparativo de estilos de vida y uso de redes sociales en estudiantes universitarios de la ULEAM desde el enfoque personológico, preservando estructura metodológica y profundidad interpretativa.

Adicionalmente es importante señalar que en este estudio se optó por la entrevista semiestructurada en lugar de la técnica de historia de vida debido a consideraciones metodológicas y operativas vinculadas al tiempo disponible y al número de sesiones requeridas en el diseño del estudio, ya que si bien es cierto que la historia de vida permite una reconstrucción profunda y longitudinal de la trayectoria vital del sujeto, demanda procesos extensos de narración, múltiples encuentros y un mayor tiempo de elaboración, lo que resultaba poco viable considerando las limitaciones temporales de la investigación y la disponibilidad de los participantes.

En contraste, la entrevista semiestructurada permitió un abordaje más ágil y focalizado, facilitando la obtención de información relevante en un menor número de sesiones, sin sacrificar profundidad interpretativa de igual forma es importante considerar que esta técnica se mostró más pertinente para el objeto de estudio, ya que el análisis de estilos de vida y uso de redes sociales en estudiantes universitarios requiere explorar prácticas actuales, significados presentes y formas de autorregulación cotidiana, más que reconstrucciones biográficas extensas, por lo que desde el enfoque personológico, la entrevista semiestructurada posibilita captar cómo se organiza la personalidad en el aquí y ahora, articulando hábitos, vínculos y significaciones actuales, lo que la convierte en la técnica más adecuada para comprender la relación entre organización psicológica, prácticas digitales y estilo de vida en población universitaria.

3.4 Muestra

3.4.1 Universo

Antes de definir el universo de estudio, es necesario comprender que toda investigación científica requiere establecer con claridad el marco general sobre el cual se desarrollará el análisis, ya que este delimita los límites conceptuales y empíricos del trabajo investigativo, todo esto debido a que la correcta identificación del universo permite precisar a quiénes o a qué elementos estarán dirigidas las conclusiones, evitando generalizaciones imprecisas y fortaleciendo la validez metodológica del estudio, por lo que en este contexto, la noción de universo se convierte en un componente central del diseño de la investigación, pues orienta la selección posterior de la población y la muestra, en coherencia con los objetivos planteados y el alcance definido.

Teniendo en consideración lo anteriormente señalado se establece que el universo en este caso constituye el marco total sobre el cual se pretende inferir los resultados de una

investigación y su correcta delimitación condiciona la validez de los hallazgos, por lo que, en este sentido, López-Roldán y Fachelli (2015) señalan de manera explícita que:

Universo o Población son expresiones equivalentes para referirse al conjunto total de elementos que constituyen el ámbito de interés analítico y sobre el que queremos inferir las conclusiones de nuestro análisis, conclusiones de naturaleza estadística y también sustantiva o teórica. (pág. 7)

Precisando además que dicho universo puede ser finito o hipotético según el alcance de la investigación y el nivel de generalización pretendido, esta definición amplia permite comprender que el universo no se limita únicamente a personas, sino que puede abarcar diversos tipos de unidades de análisis, siempre que estén claramente definidas y sean coherentes con los objetivos del estudio.

Desde una perspectiva metodológica más sintética, el universo también puede entenderse como el conjunto global del cual se extraen los elementos observables del estudio, al respecto, Condori-Ojeda (2020) afirma que el universo está conformado por “elementos (personas, objetos, programas, sistemas, sucesos o bases de datos) globales, finitos e infinitos”, lo cual refuerza la idea de que su definición debe responder al problema de investigación y no únicamente a criterios de accesibilidad.

En consecuencia, cuando el universo resulta demasiado amplio, se vuelve necesario acotarlo operativamente para garantizar la viabilidad del proceso investigativo y la pertinencia de la muestra seleccionada, en este caso el universo de este estudio abarca la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) y sus múltiples extensiones a lo largo del país de Ecuador, debido a su extensión geográfica y diversidad de instituciones, no es factible estudiarla en su totalidad pero es esencial delimitar claramente el alcance del universo para establecer los parámetros de investigación.

3.4.2 Población

En toda investigación científica, la correcta delimitación de la población constituye un paso esencial, ya que define el marco real sobre el cual se pretende obtener información válida y confiable, ya que, precisar quiénes o qué conforman la población de estudio permite orientar adecuadamente el diseño metodológico, facilita la selección de la muestra y asegura que los resultados obtenidos puedan ser interpretados y generalizados de manera pertinente, es por ello, que comprender el concepto de población y su alcance no solo es un requisito técnico, sino también un elemento clave para la rigurosidad del proceso investigativo.

En este sentido, López (2004) señala de manera explícita que:

La población es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación. El universo o población puede estar constituido por personas, animales, registros médicos, los nacimientos, las muestras de laboratorio, los accidentes viales, entre otros. En el campo de las ciencias sociales y de la comunicación, la población no se limita únicamente a individuos, sino que también puede incluir productos comunicacionales como artículos de prensa, programas de radio, televisión, películas o materiales informativos, dependiendo del objeto de estudio planteado. (pág. 69)

Concebir la población como un conjunto amplio de elementos los cuales pueden ir más allá de las personas obliga al investigador a reflexionar con mayor profundidad sobre el objeto de estudio y su contexto, es así como una delimitación precisa de la población favorece la coherencia metodológica, orienta adecuadamente la selección de la muestra y contribuye a que las conclusiones del estudio sean pertinentes y susceptibles de generalización.

Bajo esta perspectiva, la población del presente estudio se centra en los estudiantes de la matriz de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), conformada por más de 27.000 estudiantes, lo cual coincide con la idea de que la población es “un conjunto de casos,

definido, limitado y accesible, que formará el referente para la elección de la muestra que cumple con una serie de criterios predeterminados.” (Arias-Gómez et al., 2016), dicha delimitación resulta fundamental para garantizar la representatividad y la validez de los resultados obtenidos.

3.4.3 Muestra cualitativa

En los estudios cualitativos orientados al análisis del estilo de vida y el uso de redes sociales desde un enfoque personológico, la muestra se concibe como un recurso clave para comprender la interacción entre las características individuales, los patrones conductuales y los contextos socioculturales en los que se desarrollan los sujetos, desde esta perspectiva, el interés no se centra en la generalización estadística, sino en la exploración profunda de los significados, hábitos y rasgos personales que configuran la relación de los estudiantes con las redes sociales y su impacto en la salud mental y el bienestar psicológico.

En relación con la selección de participantes en investigación cualitativa, Martínez-Salgado (2012) señala de manera explícita que:

La invitación a participar en un estudio cualitativo sigue principios muy diferentes. En esta modalidad de aproximación puede trabajarse con números relativamente pequeños de unidades de observación. Cada unidad es cuidadosa e intencionalmente seleccionada por sus posibilidades de ofrecer información profunda y detallada sobre el asunto de interés para la investigación. El interés fundamental no es aquí la medición, sino la comprensión de los fenómenos y los procesos sociales en toda su complejidad. (pág 614-615).

Esta postura permite comprender que el valor de la muestra cualitativa no radica en su tamaño, sino en la riqueza interpretativa de los datos obtenidos, en este sentido, la selección de una muestra debe de resultar metodológicamente adecuada, ya que es así como se

posibilita alcanzar profundidad analítica y diversidad de perspectivas, favoreciendo la saturación de la información y una comprensión integral del fenómeno investigado.

En concordancia con este enfoque, Quecedo y Castaño (2002) sostienen que “las personas, los contextos o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo”, lo cual justifica la elección de una muestra cualitativa intencional que permita analizar los estilos de vida y el uso de redes sociales en relación con la estructura de la personalidad de los estudiantes, lo que refuerza la pertinencia de trabajar con una muestra intencional orientada a comprender los estilos de vida digitales desde la estructura de la personalidad.

Para el desarrollo del estudio se trabajó con 30 estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), escogidos mediante un muestreo intencional, la selección respondió a la necesidad de contar con participantes que aportaran información relevante para el análisis si bien el tamaño de la muestra no busca representar estadísticamente a toda la población estudiantil, sí permitió examinar distintas experiencias relacionadas con los estilos de vida y el uso de las redes sociales, hasta obtener información suficiente para sustentar el análisis de las categorías planteadas.

Los sujetos participantes fueron distribuidos de manera equitativa en las seis áreas del conocimiento que conforman la universidad: Ciencias de la Salud; Ciencias Administrativas, Contables y Comercio; Educación, Turismo, Artes y Humanidades; Ciencias de la Vida y Tecnologías; Ingeniería, Industria y Arquitectura; y Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar, seleccionándose cinco estudiantes por cada área, lo que garantiza la inclusión de distintas experiencias académicas y contextos formativos.

Para la selección de los sujetos participantes se establecieron criterios de inclusión y exclusión claramente definidos, como criterios de inclusión se consideró a estudiantes matriculados en la matriz de la ULEAM, con edades comprendidas entre los 19 y 26 años, que cursaran distintos niveles de la carrera, que hicieran uso activo de al menos una red social

digital y que manifestaran su disposición voluntaria para participar en el estudio mediante la firma del consentimiento informado.

Lo que permite abarcar tanto a jóvenes que se encuentran en los primeros semestres como a aquellos que cursan ciclos superiores, esta organización garantiza diversidad académica y contempla distintas exigencias curriculares, factores que pueden influir de manera directa y que serán analizados durante el desarrollo del estudio.

Asimismo, se procuró mantener una distribución equilibrada según el sexo, integrando 15 estudiantes de sexo femenino y 15 de sexo masculino, con el fin de contemplar posibles diferencias en los estilos de vida digitales y en la experiencia subjetiva del uso de redes sociales.

Como criterios de exclusión se consideró a estudiantes que no pertenecieran a la matriz universitaria, que no hicieran uso regular de redes sociales, que presentaran dificultades para participar en el proceso de recolección de información o que no aceptaran las condiciones éticas del estudio.

Los estudiantes seleccionados conforman una muestra heterogénea en términos sociodemográficos, lo que permitió considerar variables como sexo, género, edad, estatus social, etnia, estado civil, tipo de familia, hábitat, religión, empleo y lugar de residencia, las cuales resultan relevantes para comprender cómo los contextos sociales y personales influyen en la configuración del estilo de vida y en la relación que los sujetos establecen con las redes sociales, esta diversidad favorece una aproximación integral al fenómeno estudiado y posibilita el análisis de las diferencias y similitudes en los patrones de uso de las redes sociales, así como en sus implicaciones psicológicas, desde una mirada personológica centrada en el sujeto y su experiencia.

La calidad de la información recopilada y la selección cuidadosa de los participantes son aspectos centrales para garantizar la coherencia analítica del estudio, por lo que, en este

sentido, se definió una categorización sociodemográfica que permite comprender cómo los rasgos personales, las condiciones sociales y los contextos de vida influyen en la relación que los estudiantes establecen con las redes sociales y en las implicaciones psicológicas derivadas de su uso.

Las variables consideradas para la caracterización de la muestra fueron las siguientes:

Sexo: Aporta información sobre posibles diferencias biológicas que pueden reflejarse en la forma de experimentar las emociones, relacionarse con otras personas y utilizar las redes sociales.

- ✓ Género: Hace referencia a los roles e identidades construidos socialmente, los cuales pueden influir en las formas de comunicación, las relaciones interpersonales y las experiencias desarrolladas en los espacios digitales.
- ✓ Edad: Cada etapa del desarrollo presenta características particulares que pueden verse reflejadas en los hábitos cotidianos, la relación con la tecnología y las estrategias de regulación del comportamiento.
- ✓ Estatus social: Las condiciones socioeconómicas determinan, en gran medida, las oportunidades de acceso a dispositivos, conectividad y espacios de interacción virtual, aspectos que pueden repercutir en la experiencia digital.
- ✓ Etnia: Los antecedentes culturales y el sentido de pertenencia aportan elementos que intervienen en la construcción de la identidad y en las formas de desenvolverse dentro de los entornos digitales.
- ✓ Estado civil: La situación conyugal puede guardar relación con el tipo de apoyo disponible, la calidad de los vínculos afectivos y las dinámicas de interacción que mantienen las personas en medios presenciales y virtuales.

- ✓ Hábitat (urbano/rural): El contexto donde reside el participante ofrece condiciones diferentes en cuanto al acceso a internet, la disponibilidad tecnológica y las formas de apropiación de las redes sociales.
- ✓ Tipo de familia: La estructura familiar y las relaciones establecidas entre sus integrantes contribuyen a moldear pautas de convivencia, supervisión y socialización que pueden reflejarse en los hábitos digitales.
- ✓ Religión: Las creencias y prácticas religiosas forman parte del sistema de valores de la persona, orientando comportamientos y decisiones que también pueden manifestarse en el uso de las redes sociales.
- ✓ Empleo: Las responsabilidades laborales, la carga de trabajo y la disponibilidad de tiempo pueden modificar la frecuencia de conexión, los motivos de uso y la exposición a las plataformas digitales.
- ✓ Lugar de residencia: Las características del entorno donde vive cada participante permiten comprender cómo la infraestructura, los servicios disponibles y la conectividad favorecen o limitan determinadas prácticas digitales y su relación con el bienestar psicológico.

3.4.3.1 Perfiles

Tabla 2. Perfiles

N	Sexo	Edad	Clase Social	Carrera	Tipo De Familia	Lugar De Residencia	Empleo	Religión
1	Hombre	22	Alta	Medicina	Nuclear	Urbana	No	Frecuente
2	Hombre	23	Media	Enfermería	Nuclear	Urbana	Medio Tiempo	Moderado
3	Mujer	21	Media	Odontología	Nuclear	Urbano	Medio tiempo	Frecuente
4	Mujer	19	Alta	Nutrición	Reconstruida	Urbano	Medio tiempo	Moderado
5	Mujer	18	Alta	Psicología	Nuclear	Urbano	No	Frecuente
6	Hombre	21	Media	Administración	Reconstruida	Urbano	No	Moderado
7	Hombre	20	Media	Contabilidad	Nuclear	Urbano	Medio Tiempo	Frecuente
8	Mujer	20	Media	Economía	Monoparental	Urbano	Medio tiempo	Frecuente

9	Hombre	21	Alta	Comercio Exterior	Nuclear	Urbano	Medio Tiempo	Moderado
10	Hombre	21	Media	Mercadotecnia	Nuclear	Urbano	No	Nula
11	Mujer	23	Alta	Educación Inicial	Extensa	Urbano	Medio tiempo	Activo
12	Hombre	24	Media	Turismo	Nuclear	Urbano	Medio tiempo	Activo
13	Mujer	20	Media Baja	Artes Escénicas	Nuclear	Urbano	No	Creativo
14	Mujer	24	Media Baja	Lengua Y Literatura	Monoparental	Urbano	No	Frecuente
15	Mujer	23	Media	Educación Básica Bilingüe	Nuclear	Urbano	Medio Tiempo	Moderado
16	Hombre	25	Media	Biología	Nuclear	Urbano	No	Moderado

17	Hombre	21	Media	Tecnología De La Información	Nuclear	Urbano	No	Nula
18	Hombre	22	Media	Ingeniería Marítima	Extensa	Urbano	Medio Tiempo	Moderado
19	Mujer	23	Media	Ingeniería Ambiental	Nuclear	Urbano	No	Moderado
20	Hombre	21	Media	Ingeniería Agropecuaria	Nuclear	Urbano	Trabaja	Moderado
21	Mujer	21	Media	Arquitectura	Nuclear	Urbano	No	Frecuente
22	Mujer	20	Alta	Criminología y Ciencias Forenses	Nuclear	Urbano	No	Moderado
23	Mujer	24	Media	Fonoaudiología	Nuclear	Urbano	No	Frecuente
24	Hombre	20	Media	Ingeniería Industrial	Nuclear	Urbano	Temporal	Frecuente

25	Mujer	21	Media	Ingeniería En Alimentos	Nuclear	Urbano	Medio Tiempo	Frecuente
26	Hombre	22	Media	Trabajo Social	Nuclear	Urbano	No	Frecuente
27	Hombre	24	Media	Derecho	Nuclear	Urbano	No	Moderado
28	Hombre	19	Media Alta	Pedagogía de Educación Física y Deporte	Extensa	Urbano	Medio tiempo	Frecuente
29	Mujer	19	Alta	Comunicación	Extensa	Urbano	Medio Tiempo	Moderado
30	Hombre	22	Media	Fisioterapia	Nuclear	Urbano	No	Moderado

3.5 Consideraciones éticas

3.5.1 Consentimiento

En la investigación titulada Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico, las consideraciones éticas ocupan un lugar central debido a que se analizan dimensiones subjetivas del individuo vinculadas a sus hábitos cotidianos, prácticas digitales, percepciones, emociones y significados personales.

El estudio de estas variables implica un acercamiento directo a la vida privada del sujeto, por lo que resulta indispensable garantizar el respeto a su dignidad, autonomía e integridad psicológica, por lo que, en este contexto el consentimiento informado y el anonimato se constituyen como principios éticos fundamentales que orientan el proceso investigativo y aseguran una participación libre, consciente y protegida.

Más que un requisito formal, el consentimiento informado representa un compromiso ético entre el investigador y el participante donde a través de este proceso se proporciona información comprensible sobre los objetivos del estudio, los procedimientos previstos, el manejo de los datos obtenidos y los posibles beneficios o riesgos de la investigación garantizando de igual forma el derecho de cada persona a abandonar el estudio cuando lo considere necesario, sin recibir ningún tipo de sanción o consecuencia negativa.

Para Urosa (2017) el consentimiento informado expresa la decisión voluntaria del participante de formar parte de una investigación una vez que ha recibido y comprendido la información pertinente, este procedimiento también garantiza el respeto a la autonomía y la dignidad de la persona.

Desde una perspectiva ética más profunda, el consentimiento informado no debe entenderse como un requisito burocrático ni como un simple mecanismo legal, sino como un proceso continuo de comunicación ética entre investigador y participante, Esta concepción resulta especialmente relevante en investigaciones sociales y psicológicas, donde el

intercambio de información implica aspectos emocionales, identitarios y experienciales del sujeto.

En este sentido Mondragón-Barrios (2009) señala de manera explícita que:

El consentimiento informado es un proceso, no solo un formato, que consiste en la manifestación expresa de una persona competente de participar en una investigación, en condiciones tales que pueda conocer los riesgos, beneficios, consecuencias o problemas que se puedan presentar durante el desarrollo de la investigación. La obtención del consentimiento comienza con el contacto inicial con el participante y continúa durante todo el proceso investigativo, evidenciando el respeto por la dignidad y la autonomía de las personas. (pág. 2).

Esta postura enfatiza que el consentimiento informado debe mantenerse a lo largo de toda la investigación y no limitarse a un momento inicial, lo cual resulta particularmente pertinente en estudios sobre estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico, donde pueden emerger contenidos sensibles vinculados a rutinas, conflictos cotidianos y significados personales, al concebir el consentimiento como un proceso dialógico y reflexivo, se fortalece la participación consciente del sujeto y se promueve una relación ética basada en el respeto, la responsabilidad y la autonomía.

De manera complementaria, el anonimato y la confidencialidad constituyen garantías éticas esenciales para la protección de la identidad y la privacidad de los participantes, en investigaciones que abordan el uso de redes sociales, estos principios adquieren especial relevancia, debido a que los datos recopilados pueden revelar patrones de comportamiento, creencias, opiniones y experiencias personales que forman parte del mundo interno del sujeto, Kang y Hwang (2023) señalan que la preservación del anonimato y la confidencialidad cumple una función central en la investigación, ya que protege la privacidad de los

individuos, fortalece la confianza entre investigadores y participantes y resguarda la integridad del proceso científico.

Bajo estos criterios, el anonimato y la confidencialidad cumplen un papel esencial en la protección de la identidad y la información de los participantes donde observancia contribuye a generar un ambiente de confianza, respalda el actuar ético durante la investigación y garantiza el respeto por la autonomía de cada participante.

Desde la perspectiva personológica, el anonimato constituye una condición necesaria para examinar los componentes del estilo de vida sin poner en riesgo la identidad de los participantes dicha protección resulta especialmente relevante en el análisis de los hábitos digitales y de las situaciones vinculadas al uso de las redes sociales, ya que, al sentirse seguros respecto al tratamiento de su información, los participantes suelen compartir sus experiencias con mayor apertura, lo que favorece la obtención de datos más consistentes y permite una interpretación más ajustada de la configuración personológica de cada sujeto.

En conjunto, el consentimiento informado y el anonimato constituyen pilares éticos indispensables para el desarrollo responsable de la investigación Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico, ya que, su aplicación rigurosa garantiza el respeto a los derechos fundamentales de los participantes, fortalece la confianza en el proceso investigativo y contribuye a la obtención de información auténtica y significativa, asegurando así la calidad ética y científica del estudio.

3.6 Matriz de dispositivo metodológico

Tipos de investigación	Métodos	Técnicas	Muestra	Objetivos	Procedimiento	Resultados
Investigación exploratoria La investigación exploratoria se orienta a la obtención de información inicial y general sobre un fenómeno poco estudiado o insuficientemente delimitado. Su finalidad es aproximarse al problema, identificar sus principales características, dinámicas y tendencias, respondiendo a interrogantes como qué, por qué y cómo ocurre el fenómeno, sin pretender establecer conclusiones definitivas (Ortiz, 2020). En esta investigación se utilizó una investigación de tipo exploratoria gracias a que existe poca información a nivel local sobre la relación entre los estilos de vida y el uso de las redes sociales desde una perspectiva personológica en estudiantes universitarios, este tipo de estudio permitió obtener un primer acercamiento al tema, conocer las experiencias, hábitos y formas de interacción de los estudiantes en el contexto de la ULEAM, y generar una base que facilitó el desarrollo del análisis de la investigación.	Método Mixto La investigación con enfoque mixto combina técnicas propias de los métodos cuantitativo y cualitativo en un mismo proceso investigativo esta forma de trabajo permite obtener información desde diferentes perspectivas, facilitando una comprensión más completa de fenómenos que, por su naturaleza, requieren analizar tanto datos medibles como experiencias y significados Este método articula procedimientos de medición numérica con la interpretación de significados, percepciones y experiencias subjetivas, permitiendo una comprensión más completa y estructurada de la realidad investigada (Ander-Egg, 1995; 2011) En la presente investigación se adopta el método mixto debido a la complejidad del fenómeno estudiado, que requiere analizar los estilos de vida y el uso de redes sociales tanto desde indicadores medibles como desde la experiencia subjetiva de los estudiantes. El componente cuantitativo permite	Cuestionario autodescriptivo del estilo de vida El cuestionario autodescriptivo del estilo de vida es un instrumento de carácter predominantemente cuantitativo que se orienta a explorar el comportamiento público del sujeto en sus contextos habituales de actuación. Permite recopilar información sistemática sobre los componentes estructurales y funcionales del estilo de vida, tales como el sistema de roles, actividades, comunicación y estrategias de afrontamiento. Esta técnica se utiliza como instrumento central del estudio personológico del estilo de vida, ya que posibilita identificar configuraciones del estilo de vida en los	Universo El universo se refiere a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) y sus múltiples extensiones a lo largo de Ecuador. Por su amplitud territorial y la distribución de sus distintos campus, no es posible incluir la totalidad de la institución en el estudio.	Cuestionario autodescriptivo del estilo de vida: Conocer cómo se desenvuelven los estudiantes universitarios en los espacios que frecuentan, teniendo en cuenta los roles que desempeñan, las actividades que realizan, la forma en que se comunican y cómo enfrentan las situaciones cotidianas, para comprender su estilo de vida y el uso que hacen de las redes sociales. Anecdótico: Conocer el estilo de vida del estudiante mediante el relato de experiencias importantes de su vida cotidiana, permitiendo identificar conflictos, roles asumidos,	-Se realizó una propuesta por cada integrante de un tema y se realizó la elección respectiva. -Se definió la metodología mixta como el enfoque principal para la investigación. -Se realizó una revisión bibliográfica sistemática donde se escogieron los artículos más pertinentes para la investigación. -Se realizó una búsqueda de antecedentes nivel mundial nacional e internacional. -Se eligieron los modelos teóricos y sus autores que llevaran a cabo en la investigación. -Se establecieron causas y efectos junto a sus respectivos indicadores y dimensiones. - Se revisaron los métodos de investigación más adecuados para el	Elección del tema: Proporcionó una base sólida para el proyecto de investigación, asegurando que la información recopilada sería de importancia significativa. Planteamiento del problema: Proporcionó un contexto sólido y una base justificada para la investigación futura estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico. Revisión sistemática a la literatura: Permitió analizar y entender el tema planteado, además dio una visión más completa de la situación actual y de las investigaciones relacionadas con la salud mental de los estudiantes en el contexto de la pandemia Antecedentes: La revisión de estudios previos permitió conocer los principales hallazgos relacionados con el tema

	identificar frecuencias, tendencias y patrones relacionados con hábitos y prácticas digitales, mientras que el componente cualitativo posibilita comprender los significados, percepciones y vivencias asociadas a dichos comportamientos. El uso conjunto de ambos métodos responde al enfoque personológico, pues facilita el análisis del estilo de vida en función de la personalidad y de las experiencias que los estudiantes desarrollan en el ámbito universitario.	estudiantes universitarios. Su utilización proporciona datos que ayudan a describir los hábitos de vida y las prácticas relacionadas con las redes sociales, aportando información que complementa los resultados obtenidos mediante las técnicas cualitativas. Anecdotario El anecdotario es una técnica cualitativa que se basa en la descripción de experiencias personales vividas por el sujeto, a través de relatos breves en los que se reconoce como protagonista. Esta técnica permite conocer situaciones importantes que han marcado la vida de los estudiantes, así como la manera en que actuaron frente a ellas y los recursos		estrategias de afrontamiento y vivencias emocionales asociadas a situaciones relevantes de su vida cotidiana. Hoja del día: Analizar la organización del tiempo, los roles predominantes, las interacciones sociales y las vivencias emocionales del estudiante en su rutina diaria, con el propósito de captar la expresión actual del estilo de vida y la integración de las redes sociales en la vida cotidiana. Entrevista semiestructurada: Recoger información sobre las experiencias y opiniones de los	desarrollo del estudio, valorando su aporte y su pertinencia de acuerdo con los objetivos planteados. -Se seleccionó un enfoque mixto, al permitir la integración de información cuantitativa y cualitativa para el estudio de los estilos de vida y el uso de redes sociales en estudiantes universitarios. -Se definieron las técnicas e instrumentos que se utilizaron para la recolección y el análisis de la información, con el propósito de obtener datos sobre las características de los participantes y sus experiencias relacionadas con el fenómeno investigado. -Se establecieron los criterios para la selección de la muestra, conformada por 30 estudiantes de las seis áreas del	de investigación y proporcionó información útil para sustentar el desarrollo del estudio. Cuestionario autodescriptivo del estilo de vida: Instrumento mediante el cual los participantes describen sus hábitos, rutinas y comportamientos cotidianos a través de preguntas organizadas, permitiendo obtener datos sobre su estilo de vida. Anecdotario: Narraciones personales de experiencias significativas y relevantes que han vivido los participantes, que permiten explorar acontecimientos y emociones de manera profunda y contextualizada. Hoja del día: Registro en el que los participantes anotan las actividades que realizan durante la jornada, permitiendo conocer cómo distribuyen su tiempo, organizan sus

		que utilizaron para resolverlas. Dentro de esta investigación, el anecdotario se emplea para recoger relatos de experiencias relacionadas con el estilo de vida, lo que hace posible identificar los roles que asumen, los problemas que se presentan con mayor frecuencia, la forma en que los enfrentan y las emociones que acompañan dichas situaciones. La información obtenida se compara con la recopilada mediante los demás instrumentos, lo que contribuye a obtener una visión más completa del fenómeno estudiado desde el enfoque personológico. Hoja del día La hoja del día es una técnica cualitativa de autorregistro que solicita al		estudiantes en torno a su estilo de vida y al uso de las redes sociales, considerando aspectos relacionados con sus hábitos, responsabilidades, relaciones interpersonales y manejo de las emociones.	conocimiento de la ULEAM. Aunque representa una parte de la población estudiantil, esta muestra permitió obtener información suficiente para responder a los objetivos de la investigación y comprender el fenómeno estudiado desde el enfoque personológico. -Se realizó la elaboración del guion de la entrevista semiestructurada, con la cual se llevó a cabo una entrevista de prueba para verificar la funcionalidad del mismo. -Una vez revisado y corregido dicho guion se inició la realización de las respectivas entrevistas a los informantes pertenecientes.	rutinas y establecen sus prioridades. Entrevista semiestructurada: Técnica de recolección de información basada en una guía de preguntas previamente elaborada, que permite al participante expresar sus opiniones, experiencias y percepciones con libertad durante la conversación. Entrevista de prueba: Permitió verificar la claridad de las preguntas planteadas y la pertinencia de la técnica antes de su aplicación definitiva, identificando aspectos que podían ser ajustados para mejorar la obtención de información durante el estudio.

		participante describir de manera detallada todas las actividades que realiza desde que se levanta hasta que se acuesta. Este registro cotidiano permite acceder a la organización del tiempo, los roles predominantes, las interacciones sociales y las vivencias emocionales del sujeto en su rutina diaria. Esta técnica se aplica debido a su pertinencia para captar la expresión actual de los componentes personológicos del estilo de vida. Facilita el estudio de los roles que desempeñan los estudiantes, las situaciones que enfrentan con mayor frecuencia en su vida cotidiana y la forma en que incorporan las redes sociales en sus actividades diarias				

		de igual manera se obtiene información cercana a su realidad, lo que contribuye a comprender mejor su estilo de vida y la manera en que se desarrolla su comunicación en los entornos digitales. Entrevista semiestructurada Consiste en una técnica de investigación cualitativa basada en una guía de preguntas previamente elaborada, aunque permite modificar el orden o incorporar nuevas interrogantes según el desarrollo de la conversación lo que facilita que los participantes expresen con mayor libertad sus opiniones, experiencias y puntos de vista. Dentro de este estudio se utiliza				

		para conocer cómo los estudiantes perciben su estilo de vida y la influencia que tienen las redes sociales en sus actividades diarias, ya que, también permite profundizar en aspectos relacionados con su forma de actuar, las relaciones que establecen con otras personas, el manejo de sus responsabilidades y su bienestar emocional, aportando información útil para comprender el fenómeno estudiado.				
Investigación descriptiva La investigación descriptiva se centra en caracterizar detalladamente fenómenos, situaciones o poblaciones, describiendo sus atributos, comportamientos y manifestaciones tal como ocurren en su contexto natural, sin manipular las variables estudiadas. Responde a preguntas relacionadas con el qué, cómo, cuándo y dónde del objeto de estudio (Arango, 2016). Este tipo de investigación se incorpora al estudio con el			Muestra La población de estudio se compone de los estudiantes de la matriz de la ULEAM, que ascienden a más de 27.000 personas. Esta población es el grupo de interés principal, sobre el cual se buscará obtener información relevante en el proyecto de investigación.			

propósito de describir las características de los estilos de vida y las formas de uso de las redes sociales en los estudiantes universitarios, permitiendo organizar sistemáticamente la información obtenida. A través de este enfoque se identifican hábitos, prácticas cotidianas y patrones relevantes que contribuyen a una comprensión clara y ordenada del fenómeno investigado						
Investigación clasificatoria La investigación clasificatoria se orienta a organizar y agrupar datos o fenómenos en categorías específicas, a partir de la identificación de características comunes y propiedades compartidas, lo que facilita la comprensión estructurada del objeto de estudio y la detección de regularidades y diferencias entre los elementos analizados (Egg, 2011). El enfoque clasificatorio se emplea para organizar la información recopilada sobre los estilos de vida y el uso de las redes sociales en categorías que faciliten su análisis desde la perspectiva personológica, esta organización permite reconocer comportamientos comunes, diferencias entre los participantes y las configuraciones personológicas presentes en los			Muestra La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes de la ULEAM, seleccionando cinco participantes de cada una de las seis áreas del conocimiento. También se procuró mantener el mismo número de mujeres y hombres (15 de cada sexo), con edades comprendidas entre los 19 y 26 años. Para describir las características de los participantes se consideraron variables como el género, la etnia, el estado civil, el tipo de familia, el lugar de residencia, la situación laboral y la			

estudiantes, lo que favorece una comprensión más clara.			religión, información que permitió interpretar los resultados desde la perspectiva personológica. Final del formulario Si bien la muestra representa solo una parte de la población estudiantil, proporciona información suficiente para describir las características del grupo analizado y responder a los objetivos de la investigación. La selección de la muestra se realizará cuidadosamente para garantizar la representatividad y validez de los resultados.			

CAPÍTULO 4: ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el capítulo a continuación se desarrolla el análisis de los resultados obtenidos en el marco del proyecto de investigación titulado “Caracterización de los estilos de vida y redes sociales en universitarios de la ULEAM, 2026”, el cual, una vez seleccionada la muestra y ejecutado el trabajo de campo mediante la aplicación de entrevistas y técnicas cualitativas complementarias, se procedió a la transcripción, organización y análisis del contenido recolectado, con el propósito de comprender las dinámicas que articulan los estilos de vida y el uso de redes sociales en los estudiantes universitarios. A partir de este proceso, se construye un análisis general que da paso a dar respuesta a los objetivos planteados, integrando tanto las dimensiones subjetivas expresadas en los discursos de los participantes como los elementos observables en su vida cotidiana.

En primer lugar, se presenta el análisis homogéneo de lo heterogéneo, en el cual se identifican y definen las configuraciones de estilos de vida predominantes en la muestra, a partir de la agrupación de los discursos en función de similitudes estructurales en sus rutinas, roles y formas de uso de las redes sociales logrando evidenciar la diversidad de experiencias individuales, al tiempo que posibilita su organización en patrones comunes que facilitan la interpretación del fenómeno estudiado.

Posteriormente, se abordan las dimensiones e indicadores emergentes, analizando de manera más específica las relaciones entre el uso de redes sociales, la carga académica, las dinámicas relacionales y las prácticas cotidianas de los estudiantes, finalmente, se integra una lectura interpretativa que articula los hallazgos con el enfoque teórico adoptado permitiendo comprender la configuración del estilo de vida universitario en un contexto atravesado por la digitalización.

4.1 Análisis homogéneo de lo heterogéneo

Después de transcribir cada una de las entrevistas realizadas a los participantes y analizar el contenido resultante, se logró construir un retrato cualitativo representativo acerca de los estilos de vida de los estudiantes universitarios de la ULEAM en relación con el uso de las redes sociales, consiguiendo así comprender tanto desde el discurso como desde la organización cotidiana de las actividades, la manera en que los estudiantes integran sus roles académicos, sociales y personales con las dinámicas digitales contemporáneas.

Las diferencias identificadas entre los participantes dieron lugar a diversas configuraciones de estilos de vida, evitando interpretar cada perspectiva o práctica de manera independiente, dichas configuraciones reúnen de forma relativamente estable los roles predominantes, los hábitos cotidianos y las características del uso de las redes sociales.

A partir de ello, se identificaron cuatro configuraciones principales de estilos de vida:

1. Configuración de estilo de vida Académico–Consumidor Social
2. Configuración de estilo de vida Relacional–Conectado
3. Configuración de estilo de vida Académico de Alta Carga y Desconexión Digital
4. Configuración de estilo de vida Académico–Creador Digital

Cada una de estas configuraciones representa una manera distinta de integrar el rol académico con el uso de las redes sociales mostrando diferencias en la forma en que los estudiantes organizan su tiempo, mantienen sus relaciones interpersonales y responden a las exigencias propias de la vida universitaria en un entorno cada vez más digital.

4.1.1 Descripción de fracciones

4.1.1.1 Configuración de estilo de vida Académico–Consumidor Social

Según las entrevistas realizadas, se evidencia un predominio del rol estudiantil articulado con un uso frecuente de las redes sociales orientado principalmente al entretenimiento, la distracción y el consumo de contenido digital. En este grupo, las redes

sociales forman parte de la rutina cotidiana de los participantes, integrándose en tiempos libres, pausas académicas o momentos de descanso, sin que exista una intención productiva o profesional en su uso.

A partir de los discursos se aprecia que los estudiantes reconocen sus responsabilidades académicas como una prioridad pero recurren a las redes sociales para hacer pausas o alejarse temporalmente de las exigencias universitarias, prolongando en muchas ocasiones el tiempo de permanencia en estas plataformas toda esta dinámica refleja la convivencia entre las obligaciones académicas y el uso constante del entorno digital, el cual se ha integrado de manera habitual en la vida diaria de los participantes.

Asimismo, se observa que el uso de redes no necesariamente es percibido como problemático, sino como una práctica habitual que acompaña las dinámicas diarias, lo cual refuerza la idea de que el entretenimiento digital se encuentra plenamente integrado en la organización del tiempo de los estudiantes.

VERBATIMS:

“Aunque tenga la intención de dormir a cierta hora, termino quedándome viendo contenido en redes sociales, especialmente antes de dormir.” (Participante 01)

“Es como una forma de desconectarme un poco de las obligaciones o del estrés del día.” (Participante 08)

“Cuando estoy estresada, a veces recorro a las redes sociales como una forma de distraerme y despejar la mente.” (Participante 11)

“Las redes sociales sí ocupan una gran parte de ese tiempo libre... las uso más para distraerme o

entretenirme, sin darme mucha cuenta del tiempo.”

(Participante 20)

4.1.1.2 Configuración de estilo de vida Relacional–Conectado

En el caso de esta configuración de estilo de vida, el uso de las redes sociales se encuentra principalmente orientado al mantenimiento de vínculos interpersonales y a la comunicación constante con el entorno social, en este conjunto en el que se ubican muchos informantes, aunque el rol académico se mantiene presente, el eje central del estilo de vida se articula en torno a las relaciones sociales, tanto presenciales como digitales.

Según lo expresado por los participantes, las redes sociales son un medio importante para mantenerse comunicados con amigos, familiares y parejas, además de facilitar el intercambio de experiencias relacionadas con la vida cotidiana por esta razón, el uso de estas plataformas no se limita a fines recreativos o funcionales, sino que también responde a la necesidad de conservar las relaciones personales y fortalecer el sentido de pertenencia dentro de su entorno social.

De manera complementaria, las respuestas muestran que la comunicación a través de las redes sociales amplía y mantiene el contacto que se establece de forma presencial, permitiendo que los vínculos continúen más allá de los encuentros cotidianos lo cual evidencia que las interacciones digitales forman parte de la rutina de los estudiantes y se integran de manera habitual con sus relaciones sociales, favoreciendo la permanencia y el fortalecimiento de estos lazos.

VERBATIMS:

“Gracias a estas redes sociales puedo comunicarme con amigos que no puedo ver todos los días o incluso para mantenerme informada de la universidad, y también con

mi pareja, ya que estaba en otro estado, entonces hablamos por redes sociales.” (Participante 07)

“Las redes sociales ocupan un lugar de comunicación y entretenimiento. Uso WhatsApp para saber cómo está mi hijo o coordinar cosas, y TikTok para distraerme.”
(Participante 15)

“Son como un puente constante de comunicación. Con amigos y compañeros de estudio, las uso para coordinar trabajos, hablar, compartir cosas, incluso distraernos.”
(Participante 21)

“cumplen un papel bastante importante en mis relaciones con amigos, compañeros de estudio y también con mi familia... porque hoy en día, de cierta manera, se han convertido en una herramienta casi cotidiana para mantenerse en contacto.” (Participante 22)

4.1.1.3 Configuración de estilo de vida Académico–Creador Digital

Dentro de la configuración de estilo de vida Académico–Creador Digital, se constata una articulación entre el rol académico y una participación activa en la producción de contenido dentro de las redes sociales. A diferencia de otras configuraciones donde predomina el consumo, en este grupo las plataformas digitales se convierten en espacios de creación, expresión y, en algunos casos, de desarrollo personal o emprendimiento.

Los informantes que integran esta configuración no solo interactúan con las redes como usuarios pasivos, sino que asumen un rol activo en la generación de contenido, lo que implica planificación, edición, publicación y seguimiento de sus producciones, se resalta

además que su uso se vincula frecuentemente con intereses personales, académicos o económicos, configurando un estilo de vida donde lo digital trasciende el entretenimiento y se integra como una actividad significativa dentro de su cotidianidad.

Asimismo, se observa que las redes sociales son percibidas como oportunidades de crecimiento, visibilidad y desarrollo de habilidades, lo que modifica la relación que los estudiantes establecen con estas plataformas, sin embargo, también se identifica una coexistencia con prácticas de consumo, lo que evidencia una dinámica híbrida entre producción y entretenimiento.

VERBATIMS:

“Yo tengo un negocio con un amigo y ocupamos mucho, mucho, mucho las redes sociales para hacer publicidad, patrocinio y promoción de este lugar, de este emprendimiento.” (Participante 10)

“Comparto cosas relacionadas a mi emprendimiento de crochet en Instagram, entonces también es una forma de conectar desde lo que hago.” (Participante 14)

“Actualmente considero que los roles más importantes en mi vida son ser estudiante universitario, hijo, deportista y creador de contenido relacionado con el fitness y el deporte.” (Participante 24)

“Instagram y TikTok los utilizo tanto para entretenerme como para compartir contenido sobre mi rutina universitaria, maquillaje, estilo de vida, pausas o vacaciones.” (Participante 27)

4.1.1.4 Configuración de estilo de vida Académico de Alta Carga y Desconexión

Digital

En la configuración de estilo de vida se identifica un predominio marcado del rol académico, en el cual las exigencias universitarias estructuran la mayor parte de la rutina diaria de los estudiantes, en este, las actividades relacionadas con el estudio, las tareas y la formación profesional ocupan un lugar central, limitando significativamente el tiempo disponible para el uso de redes sociales.

Los estudiantes expresan de forma reiterada que disponen de poco tiempo para sus actividades diarias, situación que condiciona una relación más controlada y orientada a objetivos específicos en el uso de las plataformas digitales en algunos casos, las redes sociales se emplean únicamente para atender asuntos académicos o mantener una comunicación necesaria, mientras que en otros se convierten en un recurso utilizado durante breves momentos de descanso para aliviar la carga cotidiana, reflejando el equilibrio que intentan mantener entre las exigencias de rendimiento y la necesidad de desconectarse por un tiempo.

Este estilo de vida se caracteriza por una organización del tiempo orientada al cumplimiento de responsabilidades, donde las redes sociales no constituyen un eje central, sino un elemento secundario que puede ser percibido incluso como una distracción que interfiere con el desempeño académico.

VERBATIMS:

“el tiempo de estudio varía bastante según las actividades del internado y las tareas que tenga... trato de dedicar varias horas al día, pero no siempre es un tiempo continuo porque se divide entre clases, prácticas y estudio individual.” (Participante 03)

“Aunque en ocasiones las utilizo para buscar información académica o comunicarme con compañeros sobre tareas, también pueden convertirse en una distracción.” (Participante 16)

“Hay días en los que siento que el tiempo no alcanza para cumplir con todo lo que tengo pendiente.” (Participante 24)

“Creo que el problema no son únicamente las redes sociales, sino también la dificultad de mantener el equilibrio entre el entretenimiento y las responsabilidades.” (Participante 25)

Análisis conclusivo:

En el presente análisis de las configuraciones de estilos de vida identificadas en el estudio sobre el uso de redes sociales en estudiantes universitarios de la ULEAM, se evidencian similitudes y diferencias significativas que permiten comprender de manera integral las dinámicas cotidianas de los participantes. En primer lugar, una de las principales semejanzas entre las configuraciones radica en la presencia constante de las redes sociales en la vida diaria de los estudiantes, independientemente del rol predominante que asuman integrando de manera transversal lo digital en el estilo de vida universitario, donde las plataformas virtuales forman parte de las rutinas, ya sea como herramienta, medio de comunicación o espacio de entretenimiento.

Sin embargo, cada configuración muestra diferencias en cuanto al manejo del tiempo por parte de los estudiantes, el orden de prioridades que establecen y el sentido que le otorgan al uso de las redes sociales, dentro de lo que es la configuración Académico–Consumidor Social se aprecia que el consumo digital se ha vuelto parte habitual del tiempo libre, mientras

que en la configuración Académico de Alta Carga y Desconexión Digital el vínculo con las redes resulta más limitado y, en ciertos casos genera cierta tensión a causa de las exigencias académicas y el poco tiempo disponible.

Por otro lado, la configuración Académico–Creador Digital plantea una lógica diferente en la cual las redes dejan de ser únicamente un espacio para consumir contenido y pasan a convertirse en una herramienta de creación, expresión personal y crecimiento propio finalmente en la configuración Relacional–Conectado, las plataformas digitales cobran principalmente un sentido social y emocional, enfocado en sostener las relaciones interpersonales y los vínculos.

La importancia de estas configuraciones para el presente estudio reside en las distintas formas en que la que los estudiantes universitarios organizan su estilo de vida dentro de un entorno marcado por lo digital, a través de este trabajo se puede observar cómo cada una de estas configuraciones ofrece una mirada distinta sobre cómo se relacionan lo académico, lo social y lo virtual, lo que hace posible reconocer tanto costumbres ya establecidas como conflictos que van surgiendo en torno al uso de las redes sociales por lo que en este sentido, la configuración de alta carga académica pone en evidencia la importancia de manejar bien el tiempo y de encontrar un balance entre las obligaciones y el descanso, mientras que la configuración de consumo social muestra cómo el entretenimiento digital se ha integrado de forma natural a la vida diaria.

Del mismo modo en la configuración de creadores digitales evidencia nuevas maneras de usar las redes sociales relacionadas con la generación de contenido, el emprendimiento y la construcción de una imagen personal lo cual apunta a cambios en las formas tradicionales en que se emplean estas plataformas y a su vez, la configuración relacional destaca la importancia de las redes sociales como espacios de interacción y soporte emocional, especialmente en una etapa de la vida caracterizada por la construcción de vínculos sociales.

En conjunto, estos hallazgos dan paso a concluir que los estilos de vida universitarios no pueden ser comprendidos de manera homogénea, sino como configuraciones dinámicas que integran múltiples dimensiones de la experiencia cotidiana sugiriendo la necesidad de abordar el fenómeno desde una perspectiva integral, que considere tanto las demandas académicas como las prácticas digitales y las relaciones sociales, con el fin de comprender de manera más profunda las transformaciones que atraviesan la vida estudiantil en la actualidad.

4.1.2 Análisis de bloque abierto de la entrevista semiestructurada

4.1.2.1 Configuración de estilo de vida Académico–Consumidor Social

Análisis crítico:

En primer lugar, el análisis del bloque abierto de la configuración de estilo de vida Académico–Consumidor Social logró identificar una relación constante entre los estudiantes y las redes sociales, donde estas ocupan un lugar central en la organización del tiempo cotidiano. El discurso de los participantes muestra que el uso de las plataformas digitales se asocia principalmente al entretenimiento, al descanso mental y a la evasión de las exigencias académicas, lo que configura un patrón de consumo sostenido dentro de la rutina universitaria.

Los relatos muestran que, en un primer momento, los estudiantes asumen el uso de las redes sociales como parte de sus actividades habituales, sin identificar consecuencias negativas inmediata pero conforme explican con mayor detalle sus experiencias, reconocen situaciones que reflejan problemas para organizar el tiempo disponible, cumplir con las responsabilidades académicas y conservar hábitos que favorezcan una rutina más equilibrada.

Pregunta 1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

Los testimonios expresados muestran una percepción favorable del uso de las redes sociales, ya que los estudiantes las consideran un medio que les permite distraerse y reducir el

estrés generado por las exigencias académicas, en este sentido las plataformas son vistas como un recurso de fácil acceso para hacer una pausa en las responsabilidades cotidianas, situación que favorece su utilización de manera frecuente, no obstante, conforme avanzan las respuestas, surge una valoración más crítica relacionada con el tiempo que permanecen conectados, evidenciando que esa percepción positiva también está influida por la aceptación del uso constante de los entornos digitales.

Básicamente este tipo de respuestas muestra que el estudiante reconoce la utilidad de las redes, pero no establece límites claros, lo que termina favoreciendo un uso prolongado sin control consciente.

VERBATIMS:

“Depende, porque puede ser positivo si se usa como un espacio de descanso o distracción controlada, pero negativo si se convierte en algo excesivo que afecta la concentración, el tiempo y los hábitos diario.”

(Participante 08)

“Pues yo opino que es un medio de escape o de entretenimiento que tienen hoy en día los estudiantes, ya que estas son de fácil acceso y brindan entretenimiento momentáneo.” (Participante 12)

Pregunta 2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

En este caso, las respuestas dadas sostienen que las redes sociales se encuentran integradas en la estructura diaria de los estudiantes, formando parte de los momentos de descanso, pausas académicas y tiempo libre, esta unificación se construye a partir de hábitos repetitivos que consolidan el consumo digital como una práctica cotidiana.

Al profundizar en el análisis, se identifica que esta relación tiene efectos directos sobre la organización del estilo de vida, ya que el tiempo destinado a redes desplaza otras actividades necesarias para el bienestar, como el descanso adecuado o la actividad física lo cual realza una reorganización del tiempo donde el ocio digital ocupa un espacio prioritario.

VERBATIMS:

“En la actualidad la gente se levanta con el teléfono y lo primero que hace es revisarlo como si fuera un periódico, y también en los hábitos, porque ya uno se acostumbra a estar revisando a cada rato, en momentos libres o incluso cuando no debería, entonces ya se vuelve parte de la rutina diaria.” (Participante 04)

“Las redes sociales influyen principalmente en mi tiempo y en mis hábitos de vida personal, especialmente Instagram y otras plataformas que uso con frecuencia.” (Participante 09)

Pregunta 3. ¿De qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

En esta pregunta se hace más evidente la influencia directa de las redes sociales sobre el manejo del tiempo personal según la configuración del estilo de vida analizado, los estudiantes reconocen que el uso prolongado interfiere con sus actividades académicas y limita su capacidad de organización.

Conjuntamente, el discurso muestra una conciencia del impacto negativo, pero también una dificultad para modificar el comportamiento, lo que refleja una relación de dependencia leve o automatizada provocando que uso deje de ser una decisión puntual y se convierta en un hábito repetido que afecta la estructura diaria.

VERBATIMS:

“Principalmente siento que, de vez en cuando, puedo excederme en el tiempo de uso y eso me perjudica, porque pierdo tiempo valioso para estudiar.”

(Participante 03)

“Influyen bastante, sobre todo en la organización de mi tiempo. Muchas veces me distraigo fácilmente y termino procrastinando, dejando tareas importantes para después.” (Participante 17)

Pregunta 4. ¿Qué elementos constituyen el estilo de vida de una persona?

En esta pregunta se identifican elementos clave como la alimentación, el descanso, la planificación del tiempo y las relaciones sociales, estas respuestas muestran que existe claridad conceptual sobre lo que implica un estilo de vida equilibrado, sin embargo, al relacionar estas ideas con sus prácticas reales, se denota una desconexión entre lo que consideran importante y lo que efectivamente realizan, ya que el uso de redes sociales afecta directamente estos componentes, especialmente el descanso y la organización diaria.

VERBATIMS:

“Los elementos que yo considero están compuestos por hábitos, rutinas, alimentación, actividad física, relaciones sociales, manejo del tiempo, nuestra salud mental y también emocional.” (Participante 05)

“Los elementos más importantes son el manejo del tiempo, el descanso y el equilibrio entre lo académico y lo personal. En mi caso, siento que todavía me falta trabajar esos aspectos.” (Participante 21)

Pregunta 5. ¿Cómo definiría su estilo de vida actual como estudiante universitario?

Los testimonios muestran que los estudiantes reconocen diversas dificultades en su estilo de vida y lo perciben como poco organizado, entre los aspectos más mencionados se encuentra la imposibilidad de mantener hábitos estables debido a una inadecuada distribución del tiempo si bien existe conciencia sobre estas limitaciones, las respuestas indican que los cambios son reducidos y que estas conductas continúan presentes en la vida diaria.

VERBATIMS:

“Mi estilo de vida actualmente es una mezcla entre productividad y procrastinación. Considero que necesita ajustes, ya que, aunque hay momentos buenos en los que soy productiva, predomina el desorden.” (Participante 13)

“Yo diría que actualmente mi estilo de vida es un poco desordenado. Siento que todavía no tengo una organización completamente estable ni una rutina fija fuerte.” (Participante 25)

Pregunta 6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar? ¿Por qué?

En relación a la última pregunta, los estudiantes universitarios logran reconocer la necesidad de modificar su relación con las redes sociales y mejorar la gestión del tiempo pues se menciona la importancia de organizar mejor las actividades y reducir el uso innecesario de plataformas digitales. A pesar de esta claridad, el análisis muestra una brecha entre la identificación del problema y la ejecución de cambios, lo que mantiene el patrón de consumo dentro del estilo de vida.

VERBATIMS:

“Considero importante cambiar el tiempo que paso en el teléfono, porque siento que a veces aplaza mis deberes. Lo he intentado cambiar, pero a veces no lo logro.” (Participante 14)

*“A veces las redes sociales me distraen y hacen que pierda tiempo en actividades poco productivas. También me gustaría tener mejores hábitos de descanso y dormir más temprano.”
(Participante 17)*

4.1.2.2 Configuración de estilo de vida Relacional–Conectado

Análisis crítico:

En esta configuración de estilo de vida, el uso de redes sociales se articula principalmente en torno a la comunicación y al mantenimiento de vínculos personales, en contraste de otras configuraciones donde el énfasis recae en el consumo o en la productividad, aquí las plataformas digitales cumplen una función relacional, formando parte de la interacción diaria con amigos, familia y entorno cercano.

A partir de las respuestas obtenidas, se observa que la interacción social tiene un papel significativo en la organización de las actividades diarias, siendo las redes sociales un medio que permite fortalecer y prolongar estos vínculos fuera de los encuentros presenciales, esta relación entre lo digital y lo emocional muestra una forma de vida en la que las plataformas virtuales forman parte de la manera en que los estudiantes construyen y mantienen sus relaciones.

Pregunta 1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

Desde la perspectiva de los participantes, las redes sociales adquieren relevancia principalmente por su función comunicativa, ya que permiten conservar el contacto con otras personas y facilitar la interacción dentro del contexto universitario, pero al mismo tiempo, se reconoce que sus efectos dependen de la finalidad con la que cada individuo las utiliza, generando distintas formas de relación y valoración frente a estas plataformas.

VERBATIMS:

“Son muy importantes porque ayudan a comunicarte y a mantenerte informado.” (Participante 01)

“Elimina las barreras que existen por la distancia, porque puedes comunicarte con seres queridos, con personas del trabajo, y es mucho más fácil ahora en la actualidad.” (Participante 14)

Pregunta 2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

En esta pregunta, los resultados obtenidos sostienen que las redes sociales se encuentran estrechamente ligadas a la vida social de los estudiantes siendo utilizadas para organizar actividades, conversar y compartir experiencias, lo que las convierte en parte de la rutina diaria. En este grupo, la relación con las redes no se centra en el tiempo de uso, sino en la función que cumplen dentro de las relaciones interpersonales.

VERBATIMS:

“Es algo positivo porque facilitan la comunicación, sobre todo cuando hay trabajos grupales o actividades de la universidad.” (Participante 19)

“También afectan las relaciones sociales, porque facilitan la comunicación con amigos y compañeros,

pero a la vez pueden hacer que las interacciones sean más virtuales que presenciales.” (Participante 20)

Pregunta 3. ¿De qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

Los informantes durante las entrevistas ponen en realce que el impacto de las redes se relaciona con la forma en que los estudiantes mantienen sus vínculos, básicamente mantienen que las plataformas digitales permiten una comunicación constante, lo que influye en la manera en que se organizan sus relaciones. Además, se identifica que el uso de redes refuerza el contacto social, convirtiéndose en un elemento que acompaña la vida cotidiana más que en un factor que la interrumpe.

VERBATIMS:

“Principalmente siento que, de vez en cuando, puedo excederme en el tiempo de uso y eso me perjudica, porque pierdo tiempo valioso para estudiar. Esto afecta tanto el estudio en casa como el estudio en grupo o dentro de la universidad.” (Participante 03)

“Como que recibo tanta información de tantas personas completamente diferentes la una de la otra, que mi vida se ve demasiado influenciada por personas que yo no sé quiénes son.” (Participante 11)

Pregunta 4. ¿Qué elementos constituyen el estilo de vida de una persona?

Los participantes destacan la importancia de las relaciones sociales dentro del estilo de vida, junto con otros aspectos como hábitos y actividades diarias, en esta configuración, lo relacional ocupa un lugar central dentro de esa definición mencionando con importancia que el vínculo con otras personas se considera un componente clave del bienestar.

VERBATIMS:

“Considero que son el sueño, las relaciones con otras personas, el tiempo, y también el estado emocional.”

(Participante 15)

“Entre ellos se encuentran la alimentación, el descanso, la actividad física, las relaciones sociales, los estudios o el trabajo.” (Participante 30)

Pregunta 5. ¿Cómo definiría su estilo de vida actual como estudiante universitario?

Los estudiantes describen su estilo de vida como socialmente activo, donde las interacciones con otros forman parte importante de su día a día, en esta caso, las respuestas posicionan como relevante una rutina en la que el contacto con amigos y familia se mantiene de forma constante lo que refleja una organización de la vida donde lo social tiene un peso significativo.

VERBATIMS:

“El resto del tiempo lo utilizo en actividades académicas y los fines de semana en la tesis y otras responsabilidades. También trato de salir, ver a mis amigos, ir al cine y equilibrar esa parte social, como para no dejar nada de lado.” (Participante 08)

“Gran parte de mi tiempo está relacionado con asistir a clases, realizar tareas, estudiar y cumplir con proyectos universitarios. Al mismo tiempo, trato...compartir con mi familia o amistades, aunque a veces resulta complicado por la carga académica.” (Participante 16)

Pregunta 6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar? ¿Por qué?

Por esta parte, las respuestas de los informantes no se centran en eliminar el uso de redes sociales, sino más bien en mejorar otros aspectos de la vida cotidiana, como la organización del tiempo o el equilibrio entre actividades. El uso de redes no aparece como un problema central, lo que demuestra que dentro de esta configuración se encuentra integrado de manera más estable.

VERBATIMS:

“Quiero mejorar lo que es la gestión del tiempo, reducir lo que es la dependencia de la gratificación inmediata y adoptar hábitos más saludables para ser más eficiente y tener más energía en el día a día.” (Participante 13)

“Cambiar aspectos como la gestión de mi tiempo, reducir el uso excesivo de redes sociales y mejorar mis hábitos de descanso.” (Participante 20)

4.1.2.3 Configuración de estilo de vida Académico–Creador Digital

Análisis crítico:

Siguiendo con esta configuración, la relación con las redes sociales adquiere un sentido distinto en este caso, ya que dejan de ocupar un lugar únicamente recreativo y pasan a formar parte de actividades más activas dentro de la rutina diaria. Los estudiantes de esta configuración consideran las plataformas digitales como herramientas presentes en su día a día, utilizadas para crear, aprender y potenciar su crecimiento personal por lo que su presencia influye tanto en la distribución del tiempo como en la forma de interpretar los beneficios que ofrecen estos espacios digitales.

En el análisis de las respuestas se evidencia que las redes sociales no son utilizadas únicamente como espacios para observar o consumir contenido, sino que también responden a intereses concretos relacionados con el emprendimiento, la producción de contenido y la obtención de información útil para su preparación académica de tal manera, lo digital forma parte de la rutina de los estudiantes como un recurso que se integra con otras actividades, sin reducirse solamente al ámbito recreativo.

Pregunta 1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

Los participantes pertenecientes a esta configuración expresan una valoración de las redes sociales centrada en los beneficios que pueden ofrecer cuando existe un objetivo claro de uso desde esta perspectiva, las plataformas digitales son vistas como espacios que pueden aportar información, fortalecer el aprendizaje y facilitar la comunicación de ideas personales.

Al mismo tiempo, las respuestas muestran cierta reserva frente a la permanencia prolongada en estos espacios, indicando que la percepción favorable se encuentra acompañada de la necesidad de establecer límites.

VERBATIMS:

“Las redes sociales son una herramienta muy poderosa para los estudiantes universitarios, ya que permiten informarse, aprender y también generar ingresos como es mi caso” (Participante 26)

“En mi carrera utilizamos las redes sociales para promover ...la nutrición... Por ese lado me parece muy bien, pero cuando las utilizan para desinformar..., no me parece correcto.” (Participante 28)

Pregunta 2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

En este grupo, las redes sociales adquieren un uso más relacionado con la formación y el desarrollo individual donde los estudiantes las utilizan para aprender, informarse y compartir contenidos de interés, además de construir una presencia propia en estos espacios digitales aquí las plataformas no se limita al entretenimiento, sino que responde a propósitos específicos relacionados con sus intereses y actividades, influyendo en la organización del tiempo y la distribución de sus prioridades.

VERBATIMS:

“Las personas tienen más voz, ya que en redes sociales puedo mostrar lo que soy, lo que me gusta, incluso proyectos personales o emprendimientos.” (Participante 14)

“Entre clases, tareas, pausas, salidas, vacaciones o momentos de descanso, siempre existe un espacio donde reviso redes sociales, ya sea para entretenerme, informarme o también crear contenido.” (Participante 27)

Pregunta 3. ¿De qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

En esta dimensión se observa que las redes sociales tienen una influencia relacionada con el desarrollo personal, debido a que los estudiantes obtienen ideas, información y recursos que incorporan en sus actividades cotidianas donde su impacto no depende únicamente del tiempo que permanecen en estas plataformas, sino también de la manera en

que estas contribuyen a sus procesos de aprendizaje, pensamiento y adquisición de habilidades.

Sin embargo, los estudiantes también reconocen que la diferencia entre un uso provechoso y una distracción puede ser difícil de establecer, por lo que consideran necesario mantener cierto control sobre el tiempo y la forma en que las utilizan.

VERBATIMS:

“En mi carrera, muchas veces utilizo redes como Instagram para ver referencias, ideas o trabajos de otros, lo que también forma parte de mi proceso.”

(Participante 01)

“Las redes sociales han cambiado mi rutina diaria y mis prioridades. Antes podía enfocarme únicamente en mis estudios, pero ahora también debo pensar en mantener una presencia constante como influencer.” *(Participante*

26)

Pregunta 4. ¿Qué elementos constituyen el estilo de vida de una persona?

Los participantes en esta configuración se mantienen en una visión amplia del estilo de vida, donde incluyen aspectos como hábitos, organización del tiempo, salud y desarrollo personal, al analizarlas se considera que estas ideas se relacionan con la forma en que utilizan las redes sociales, ya que estas se integran dentro de esas prácticas. Igualmente se observa una mayor coherencia entre lo que consideran importante y lo que intentan llevar a la práctica.

VERBATIMS:

“Lo más importante sería la organización del tiempo y el autocontrol, porque si no tienes eso, se te va el día en cosas que no son tan productivas.” (Participante 04)

“Para mí lo más relevante es el hacer actividad física. Voy al gimnasio, tengo una buena alimentación, tengo buenos hábitos, eso es lo que me ha ayudado a avanzar bastante.” (Participante 28)

Pregunta 5. ¿Cómo definiría su estilo de vida actual como estudiante universitario?

Dentro de esta pregunta, las respuestas evidencian un estilo de vida más dinámico, donde se combinan actividades académicas con otras relacionadas al uso activo de redes sociales percibiendo una mayor diversidad en la rutina, lo que rompe con la idea de un día centrado únicamente en el estudio. Este grupo muestra una autopercepción más estable, en comparación con otras configuraciones.

VERBATIMS:

“Yo lo definiría como medio equilibrado. Sí uso bastante el teléfono y redes sociales, pero trato de que sea en momentos específicos.” (Participante 04)

“Definiría mi estilo de vida como parcialmente equilibrado, ya que logro cumplir con mis responsabilidades académicas, pero en ocasiones descuido aspectos como el descanso o el tiempo personal debido a las exigencias de las redes sociales.” (Participante 26)

Pregunta 6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar? ¿Por qué?

Para finalizar con esta configuración, en esta pregunta las respuestas recopiladas se orientan a mejorar la organización del tiempo y mantener un equilibrio entre producción, estudio y descanso. No se plantea un rechazo al uso de redes sociales, sino una intención de optimizar su uso además de que se reconoce que el desafío no está en dejar de utilizarlas, más bien está en evitar que interfieran con otras actividades.

VERBATIMS:

“Me gustaría cambiar la manera en que gestiono mi tiempo, especialmente en relación con el uso de redes sociales en horarios nocturnos. También quisiera reducir la dependencia que tengo hacia la validación externa, como los 'likes' o comentarios.” (Participante 26)

“Organizar mejor mi tiempo para no descuidar otras cosas e intentar que las redes no me consuman demasiados.” (Participante 27)

4.1.2.4 Configuración de estilo de vida Académico de Alta Carga y Desconexión Digital

Análisis crítico:

En esta configuración de estilo de vida, el peso de las responsabilidades académicas organiza gran parte de la rutina diaria de los estudiantes, las entrevistas realizadas dan a entender que el tiempo se distribuye principalmente entre clases, tareas y estudio, lo que deja poco espacio para otras actividades. Dentro de este escenario, el uso de redes sociales aparece de forma más limitada y, en muchos casos, acompañado de una valoración crítica.

A lo largo de las respuestas se identifica una tensión constante entre la necesidad de cumplir con las exigencias académicas y el deseo de descanso, en el caso de las redes sociales se ubican en ese punto intermedio, es decir, pueden funcionar como una pausa momentánea, pero también como un elemento que puede afectar el rendimiento cuando se pierde el control del tiempo.

Pregunta 1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

En esta configuración, las opiniones tienden a ser más críticas debido a que los estudiantes están de acuerdo en que las redes sociales forman parte de la vida universitaria, pero cuestionan el tiempo que se les dedica y el impacto que tienen en la productividad, de igual forma, se percibe una mayor conciencia sobre sus efectos, lo que marca una diferencia frente a otros estilos de vida. Aquí el uso de redes deja de verse únicamente como entretenimiento y se relaciona con la pérdida de tiempo y la dificultad para cumplir con las responsabilidades académicas.

VERBATIMS:

“El impacto de las redes en los estudiantes suele ser más negativo, porque al final las redes están hechas como un método de entretenimiento, no de estudio.”

(Participante 01)

“El uso indiscriminado, como sin control, ya no es tan adecuado. Pasa mucho que uno entra 'un ratito' y termina haciendo scroll infinito, como que no te das ni cuenta del tiempo.” (Participante 18)

Pregunta 2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

Las respuestas muestran que las redes sociales forman parte del estilo de vida, pero ocupan un lugar secundario frente a las obligaciones académicas usándolas en momentos específicos, generalmente cuando las tareas han sido cumplidas o cuando se necesita una pausa.

Sin embargo, aparece una preocupación constante por el uso excesivo, ya que se reconoce que puede alterar la organización del tiempo, esta relación manifestada no es relajada, sino más bien controlada, con la intención de evitar consecuencias negativas.

VERBATIMS:

“Llegas a procrastinar bastante si tienes cosas que hacer y te metes en redes sociales. Principalmente el tiempo y los hábitos son los que más afectan, porque influyen directamente en la productividad diaria.”

(Participante 10)

“Si uno las utilizara con cierto control, con un propósito claro, podría mantenerse un equilibrio, que es lo ideal para un buen estilo de vida. Pero en la práctica no siempre pasa así.” (Participante 18)

Pregunta 3. ¿De qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

Las respuestas reflejan que las redes sociales representan un aspecto de preocupación para algunos estudiantes, debido a que pueden interrumpir la concentración y reducir el tiempo destinado al estudio y aunque existe conciencia sobre la necesidad de regular su uso, la aplicación de límites no siempre resulta efectiva, generando una discrepancia entre lo que desean controlar y sus hábitos diarios.

VERBATIMS:

“Si pierdo el control de mi tiempo, pierdo mucho tiempo en eso, y es algo que yo necesito: tiempo, tiempo, tiempo.” (Participante 05)

“Los días que más uso el teléfono me siento mucho menos productivo. Cuando las uso más, mi rutina se vuelve menos organizada y menos productiva.”

(Participante 10)

Pregunta 4. ¿Qué elementos constituyen el estilo de vida de una persona?

Las respuestas a esta pregunta muestran que los informantes asocian un estilo de vida saludable con una adecuada organización del tiempo, el descanso y la responsabilidad en sus actividades cotidianas. En este grupo, estas ideas están más ligadas a la práctica, ya que existe un esfuerzo por mantener cierto orden en la rutina, a pesar de esto, se sostiene de todas maneras que las redes sociales pueden interferir en estos aspectos cuando no se manejan adecuadamente.

VERBATIMS:

“Los elementos que conforman el estilo de vida son los que no son negociables, que sí o sí tienen que estar en la rutina de alguien, como dormir ocho horas.”

(Participante 09)

“Los elementos que constituyen el estilo de vida tienen que ver principalmente con las actividades que uno realiza en su día a día y cómo estas influyen en su salud y bienestar tanto físico como mental, como el entrenamiento, la alimentación, los pasatiempos y las salidas.” (Participante 18)

Pregunta 5. ¿Cómo definiría su estilo de vida actual como estudiante universitario?

Los estudiantes describen su estilo de vida como exigente, centrado en el cumplimiento académico, además, se percibe una rutina cargada de actividades, con poco espacio para el ocio evidenciando una identidad construida en torno al esfuerzo y la responsabilidad, no obstante, también aparece el cansancio como elemento recurrente, lo que muestra el impacto de esta dinámica en su bienestar.

VERBATIMS:

“Mi vida, como estudiante, no diría que sea lo suficientemente saludable, equilibrada tal vez tampoco.”
(Participante 07)

“Gran parte de mi tiempo está relacionado con asistir a clases, realizar tareas, estudiar y cumplir con proyectos universitarios. A veces resulta complicado por la carga académica mantener espacios para descansar.”
(Participante 16)

Pregunta 6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar? ¿Por qué?

Las respuestas que se obtuvieron apuntan a la necesidad de mejorar la gestión del tiempo y encontrar un equilibrio entre estudio y descanso, también se menciona la importancia de reducir el uso innecesario de redes sociales para optimizar el rendimiento académico. De forma conjunta en las respuestas se reconoce que mantener este ritmo puede generar desgaste, por lo que surge la intención de reorganizar la rutina, aunque no siempre se concreta.

VERBATIMS:

“Lo que me ha impedido realizar esos cambios es la carga académica, el cansancio y la costumbre de utilizar constantemente el celular.” (Participante 16)

“Debería organizar mejor mi tiempo para no sentir tanta presión.” (Participante 20)

4.2 Análisis según las variables sociodemográficas

Tabla 3. Variables sociodemográficas

La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes de la Universidad Laica Eloy

Alfaro de Manabí (ULEAM):

Variable	Categoría	N	%
Sexo	Masculino	15	50%
	Femenino	15	50%
Edad	18-20 años	9	30%
	21-23 años	16	53,3%
	24-25 años	5	16,7%
Clase social	Alta	6	20%
	Media Alta	2	6,7%
	Media	17	56,7
	Media Baja	4	13,3%
	Baja	1	3,3%
Facultad	Ciencias de la Salud	7	23,3%
	Ciencias Administrativas, Contables y Comercio	4	13,3%
	Educación, Turismo, Artes y	6	20%
	Humanidades	3	
	Ingeniería, Industria y Arquitectura	5	10%
	Ciencias de la Vida y Tecnologías	5	16,7%
	Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar		16,7%
Empleo	No trabaja	12	40%

	Medio tiempo	11	36,7%
	Trabajo estable	2	6,7%
		1	3,3%
Religión	Frecuente	10	33,3%
	Moderado	11	36,7%
	Activo	2	6,7%
	Nula	3	10%

Como se detalla en la tabla, las edades comprendidas estuvieron entre los 18 y 25 años, en cuanto al sexo, la distribución fue equitativa, encontrándose 15 hombres 50% y 15 mujeres 50% además es importante señalar que la edad promedio de los participantes fue de aproximadamente 21,5 años.

La distribución por sexo fue equitativa, con 15 hombres 50% y 15 mujeres 50% donde el grupo etario predominante correspondió a estudiantes entre 21 y 23 años n=16; 53,3%, seguido del grupo de 18 a 20 años n=9; 30% y de 24 a 25 años n=5; 16,7%. En cuanto a la clase social, predominó la clase media n=17; 56,7%, seguida de la clase alta n=6; 20%, media baja n=4; 13,3%, media alta n=2; 6,7% y baja n=1; 3,3%.

Respecto a la distribución académica, los participantes pertenecen a seis facultades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. La mayor representación corresponde a la Facultad de Ciencias de la Salud n=7; 23,3%, seguida de la Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades n=6; 20% de igual forma está La Facultad de Ciencias de la Vida y Tecnologías y Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar registran cinco participantes cada una 16,7%, mientras que la Facultad de Ciencias Administrativas, Contables y Comercio cuenta con cuatro participantes 13,3%. Finalmente, la Facultad de Ingeniería, Industria y Arquitectura presenta tres participantes 10% por lo que esta distribución permitió obtener información proveniente de diversas áreas de formación profesional y contrastar diferentes estilos de vida y patrones de uso de redes sociales en estudiantes universitarios.

En relación con la situación laboral, el 50% de los estudiantes no mantiene actividades laborales remuneradas n=15, mientras que el 46,7% n=14 trabaja a medio tiempo además un porcentaje menor corresponde a estudiantes con trabajo estable n=1; 3,3%, quienes combinan actividades laborales con su formación académica en lo que respecta a la práctica religiosa, predominan el nivel moderado n=11; 36,7% y frecuente n=10; 33,3%, observándose además estudiantes con participación activa y ausencia de práctica religiosa.

4.2.1 Caracterización sociodemográfica por Sexo

Tabla 4. Indicadores en el subgrupo Femenino (15 participantes)

Constituyentes	Indicadores	n	%
Sistema de Roles	Rol académico-relacional	60%	(9/15)
	Rol académico-profesional	40%	(6/15)
Sistema de Actividades	Predominio sociopsicológico-académico	46,7%	(7/15)
	Predominio académico-digital	33,3%	(5/15)
	Predominio académico-relacional	20%	(3/15)
Sistema Comunicativo	Red comunicativa amplia y multifuncional	73,3%	(11/15)
	Red centrada en vínculos significativos	26,7%	(4/15)
	Presente con proyección futura	60%	(9/15)
Orientación Temporal	Orientación temporal equilibrada	26,7%	(4/15)
	Orientación predominantemente al futuro	13,3%	(2/15)
	Afrontamiento mediante apoyo social y recursos interpersonales	53,3%	(8/15)
Estilo de Afrontamiento	Afrontamiento centrado en la resolución de problemas	33,3%	(5/15)
	Afrontamiento mediante	13,4%	(2/15)

	regulación emocional y recursos digitales		
	Nivel medio de autorrealización	66,7%	(10/15)
Autorrealización	Nivel alto de autorrealización	26,7%	(4/15)
	Nivel bajo de autorrealización	6,6%	(1/15)

- Sistema de Roles:** La mayoría de las estudiantes alrededor del 60% organiza su identidad alrededor de un rol académico-relacional, donde los estudios universitarios y las relaciones sociales forman parte importante de su desarrollo personal, desde el enfoque personológico las redes sociales constituyen un elemento esencial de su estilo de vida al favorecer la convivencia diaria, el mantenimiento de vínculos afectivos y la construcción de espacios de pertenencia. El 40% restante organiza sus actividades en torno a un rol académico y profesional, utilizando los recursos digitales como apoyo para mantenerse informado, mejorar sus capacidades y fortalecer su proceso de formación.
-  **Sistema de Actividades:** Con un 46,7% de los casos, la configuración sociopsicológica académica reúne a estudiantes que equilibran las actividades propias de la universidad con la interacción en diferentes espacios sociales en lo que es este grupo, las redes sociales ocupan un lugar cotidiano como medio de comunicación y de contacto con otras personas. El 33,3% presenta una organización académico-digital diversificada, donde las plataformas digitales cumplen simultáneamente funciones académicas, informativas y recreativas, finalmente el 20% evidencia una configuración académico-relacional, en la que el fortalecimiento de vínculos significativos ocupa un lugar importante dentro de la organización de la vida cotidiana.
- Sistema Comunicativo:** Predomina una red comunicativa amplia y multifuncional con un 73,3% caracterizada por la presencia de múltiples espacios

de interacción mantenidos a través de redes sociales, estas plataformas facilitan la comunicación constante con familiares, amistades, compañeros de estudio y diferentes grupos de interés, desde la perspectiva personológica, las redes sociales cumplen una función relevante en la satisfacción de necesidades de afiliación, apoyo emocional y pertenencia social, por otro lado el 26, 7% restante mantiene redes más selectivas centradas en relaciones consideradas significativas y emocionalmente cercanas.

- **Orientación Temporal:** La orientación temporal predominante corresponde al presente con proyección futura con un 60%, donde las estudiantes articulan las experiencias actuales con metas académicas, laborales y personales. Las redes sociales se incorporan a esta dinámica como herramientas que permiten acceder a información, recursos y oportunidades vinculadas a dichos objetivos además un 26, 7% presenta una orientación temporal equilibrada, integrando de manera armónica pasado, presente y futuro, mientras que el 13,3 % evidencia una orientación más centrada en metas futuras relacionadas con la realización profesional y personal.
- **Estilo de Afrontamiento:** La estrategia de afrontamiento predominante con un 53,3 % se basa en la búsqueda de apoyo social y recursos interpersonales, frente a situaciones de estrés académico o dificultades cotidianas, las estudiantes recurren con frecuencia a sus redes de apoyo, tanto presenciales como digitales donde las redes sociales funcionan como espacios de acompañamiento, validación emocional e intercambio de experiencias, en lo que respecta el 33,3% restante utiliza estrategias centradas en la resolución de problemas, mientras que el 13, 4% complementa el afrontamiento mediante recursos de regulación emocional y actividades digitales orientadas al bienestar psicológico.

- **Autorrealización:** La mayoría de las participantes alrededor de un 66,7% se ubica en un nivel medio o parcial de autorrealización, caracterizado por avances progresivos en diferentes áreas de su vida y por la existencia de metas aún en proceso de consolidación, las redes sociales se integran a este proceso como medios para acceder a información, fortalecer relaciones y ampliar oportunidades de crecimiento personal y académico, de igual forma el 26,7% restante alcanza niveles altos de autorrealización, asociados a una valoración positiva de sus logros y a una percepción de coherencia entre sus proyectos personales, académicos y sociales mientras que un porcentaje menor 6,6% evidencia procesos de autorrealización todavía en construcción, vinculados a desafíos propios de la etapa universitaria.

Tabla 5. Indicadores en el subgrupo Masculino (15 participantes)

Constituyentes	Indicadores	%	n
Sistema de Roles	Rol académico-profesional	66,7%	(10/15)
	Rol académico-relacional	33,3%	(5/15)
Sistema de Actividades	Predominio funciona-académico	53,3%	(8/15)
	Predominio académico-digital	33,3%	(5/15)
	Predominio sociopsicológico-académico	13,4%	(2/15)
	Predominio académico/relacional	20%	(3/15)
	Red comunicativa funcional y multifuncional	60%	(9/15)
Sistema Comunicativo	Red comunicativa selectiva	40%	(6/15)

Orientación	Presente con proyección futura	66,7%	(10/15)
Temporal	Orientación predominantemente	20%	(3/15)
	Al futuro		
	Orientación temporal equilibrada	13,3%	(2/15)
Estilo de Afrontamiento	Afrontamiento centrado en la resolución de problemas	60%	(9/15)
	Afrontamiento mediante apoyo social y recursos digitales	26,7%	(4/15)
	Afrontamiento mediante Distracción digital	13,3%	(2/15)
Autorrealización	Nivel medio de autorrealización	60%	(9/15)
	Nivel alto de autorrealización	33,3	(5/15)
	Nivel bajo de autorrealización	6,7%	(1/15)

- Sistema de Roles:** La mayoría de los estudiantes hombres 66,7% organiza su identidad principalmente alrededor de metas académicas y profesionales desde el enfoque personológico, las redes sociales forman parte de un estilo de vida orientado al logro, siendo utilizadas frecuentemente para acceder a información, mantenerse actualizados sobre temas de interés académico y profesional, así como para actividades recreativas vinculadas a sus intereses personales, finalmente el 33,3% restante integra con mayor fuerza elementos relacionales dentro de su identidad, otorgando mayor relevancia a los vínculos interpersonales mantenidos tanto de forma presencial como digital.

- **Sistema de Actividades:** Predomina una organización funcional-académica 53,3%, donde las actividades universitarias constituyen el eje central de la rutina cotidiana, las redes sociales se incorporan principalmente como herramientas de apoyo para el aprendizaje, la comunicación académica y el acceso a contenidos de interés, así mismo 33,3% presenta una configuración académico-digital más diversificada, caracterizada por un uso más amplio de plataformas digitales para entretenimiento, información y socialización mientras que un grupo menor con 13,4% evidencia un predominio sociopsicológico-académico, donde las relaciones interpersonales ocupan una posición más relevante dentro del estilo de vida.
- **Sistema Comunicativo:** El 60% de los participantes mantiene redes comunicativas funcionales y multifuncionales, utilizando las redes sociales para coordinar actividades académicas, mantener contacto con diferentes grupos sociales y acceder a información relevante mientras que el 40% restante presenta redes comunicativas más selectivas, limitando sus interacciones digitales a círculos específicos de confianza y desde la perspectiva personológica, ambas configuraciones reflejan diferentes formas de gestionar las relaciones interpersonales dentro del contexto universitario.
- **Orientación Temporal:** Predomina una orientación temporal centrada en el presente con proyección futura con un 66,7%, donde los estudiantes organizan sus esfuerzos actuales en función de objetivos académicos y profesionales siendo las redes sociales percibidas como herramientas útiles para el acceso a oportunidades, conocimientos y experiencias que favorecen la consecución de dichas metas mientras que un 20% presenta una orientación predominantemente futura y el 13,3% evidencia una integración más equilibrada entre presente y futuro.

- **Estilo de Afrontamiento:** La estrategia predominante con un 60% se centra en la resolución de problemas especialmente frente a situaciones de estrés académico o personal, los estudiantes recurren a la planificación, la búsqueda de información y la gestión activa de los desafíos por lo que las redes sociales son utilizadas como recursos complementarios para obtener información y apoyo, por su parte el 26,7% combina estas estrategias con la búsqueda de apoyo social, mientras que el 13,3% utiliza ocasionalmente el entretenimiento digital como mecanismo de regulación emocional y reducción del estrés.
- **Autorrealización:** La mayoría de los participantes al rededor del 60% se ubica en un nivel medio o parcial de autorrealización, caracterizado por avances progresivos en sus metas académicas y personales, las redes sociales forman parte de este proceso al facilitar el acceso a información, oportunidades de aprendizaje y espacios de interacción mientras que el 33,3% alcanza niveles altos de autorrealización, asociados a una percepción positiva de sus logros y al cumplimiento de objetivos relevantes dentro de su proyecto de vida.

4.2.2 Caracterización sociodemográfica por Edad

Tabla 6. Indicadores del rango de edad 18 a 20 años

Constituyentes	Indicadores	%	n
Sistema de Roles	Rol Académico-Estudiantil	77,8%	(7/9)
	Rol de Consumidor/ Espectador Digital	22,2%	(2/9)
Sistema de Actividades	Predominio de Ocio y Entretenimiento Digital	66,7%	(6/9)
	Predominio Funcional	33,3%	(3/9)
Sistema Comunicativo	Red orientada a la Interacción Virtual/Inmediata	55,6%	(5/9)
	Gestión de Relaciones de	44,4%	(4/9)

	Pares		
Orientación	Presente Hedonista	66,7%	(6/9)
Temporal	(Inmediatez)		(3/9)
	Integración Presente-Futuro	33,3%	
Estilo de	Afrontamiento centrado en la	55,6%	(5/9)
Afrontamiento	resolución de problemas		
	Afrontamiento mediante apoyo	22,2%	(2/9)
	social y recursos digitales		
	Afrontamiento mediante	22,2%	(2/9)
	distracción digital		
Autorrealización	Nivel Medio de	77,8%	(7/9)
	autorrealización		
	Nivel Bajo de autorrealización	22,2%	(2/9)

- Sistema de Roles:** La gran mayoría del grupo 77,8% organiza su identidad en torno al rol académico de estudiante universitario de primeros semestres, sin embargo, este rol se encuentra fuertemente influenciado y solapado por el rol de consumidor digital o creador pasivo especialmente para este segmento de edad, la identidad en redes sociales no es un complemento, sino una extensión directa de su rol como estudiantes, utilizándolo para encajar y visibilizarse en el nuevo entorno universitario.
- Sistema de Actividades:** Se evidencia un claro predominio de actividades ligadas al ocio, el consumo de contenido multimedia y el entretenimiento digital en plataformas con un 66,7%, por encima de la estructuración de actividades funcionales o de organización productiva 33,3%. La rutina diaria caracterizada por despertarse, asistir a clases presenciales y retornar al hogar se encuentra fragmentada y alternada constantemente por la distracción o "desconexión" mediante el teléfono celular.

- **Sistema Comunicativo:** El estilo comunicativo está volcado de manera predominante hacia la inmediatez y la interacción virtual con un 55.6% a través de chats y redes, existe una fuerte dependencia de los canales digitales para la gestión de las relaciones cotidianas de pares representada con un 44,4%, lo que demuestra que la comunicación busca establecer redes de apoyo rápidas y mitigar la ansiedad de la adaptación universitaria, priorizando códigos visuales y la validación en línea.
- **Orientación Temporal:** El indicador principal es la orientación al presente hedonista con un 66,7%, donde las dinámicas de uso de redes sociales y consumo diario se centran en la gratificación inmediata, el entretenimiento del momento y el alivio del estrés académico cotidiano mientras que la proyección estructurada hacia el futuro o la integración del pasado formativo es menor con un 33,3%, lo que denota que este grupo prioriza habitar y resolver las demandas relacionales y académicas del día a día.
- **Estilo de afrontamiento:** El estilo de afrontamiento predominante corresponde al afrontamiento centrado en la resolución de problemas con un 55,6%, caracterizado por la búsqueda activa de soluciones frente a las demandas académicas y personales, por su parte el 22,2% recurre principalmente al apoyo social y a recursos digitales, utilizando redes sociales y vínculos cercanos como fuentes de orientación y acompañamiento ante situaciones estresantes mientras que el otro 22,2% emplea estrategias de distracción digital, utilizando plataformas virtuales y contenidos de entretenimiento como mecanismos para disminuir temporalmente el malestar o las tensiones cotidianas.
- **Autorrealización:** Predomina un nivel medio de autorrealización en el 77,8% de los participantes, en estos casos, las metas personales y académicas se encuentran

en proceso de construcción y consolidación, asociándose principalmente al logro de objetivos universitarios y al desarrollo de proyectos futuros, el 22,2% presenta un nivel bajo de autorrealización, caracterizado por metas menos definidas y una percepción limitada de avance hacia sus aspiraciones personales por lo que en ambos grupos, el reconocimiento social, la aceptación por parte de los pares y la valoración obtenida a través de las interacciones presenciales y digitales constituyen elementos importantes dentro de la construcción del bienestar y la percepción de logro personal.

Tabla 7. Indicadores del rango de edad 21 a 23 años

Constituyentes	Indicadores	%	n
Sistema de Roles	Rol Dual	62,5%	(10/16)
	Rol Académico Puro	37,5%	(6/16)
Sistema de Actividades	Predominio Funcional	56,3%	(9/16)
	Equilibrio Funcional-Psicosomático	43,8%	(7/16)
Sistema Comunicativo	Red orientada a la Información	56,3%	(9/16)
	y Logística Académica		
	Gestión Emocional/Círculo Íntimo	43,8%	(7/16)
Orientación	Orientación al Futuro	56,3%	(9/16)
Temporal	Integración Presente-Futuro	43,8%	(7/16)
Estilo de Afrontamiento	Afrontamiento orientado a metas	56,3%	(9/16)
	Afrontamiento basado en apoyo social digital	25%	(4/16)
	Afrontamiento por desconexión y entretenimiento digital	18,8%	(3/16)
Autorrealización	Nivel Alto de autorrealización	68,8%	(11/16)
	Nivel Medio de autorrealización	31,3%	(5/16)

- **Sistema de Roles:** En este grupo, que representa el 53,3% de la muestra total, predomina el rol dual con un 62,5%, caracterizado por la integración simultánea de las responsabilidades académicas con actividades complementarias relacionadas con el trabajo, emprendimientos, prácticas preprofesionales o proyectos personales. Estos estudiantes organizan su identidad en torno a múltiples espacios de desempeño, donde la formación universitaria se combina con experiencias orientadas al desarrollo profesional y la autonomía económica, por otro lado el 37,5% presenta un rol académico puro, en el que la condición de estudiante constituye el principal eje organizador de la vida cotidiana y de las metas personales.
- **Sistema de Actividades:** Predomina una organización funcional de las actividades en el 56,3% de los participantes en estos casos, la rutina diaria se estructura principalmente alrededor de responsabilidades académicas, actividades laborales y tareas orientadas al cumplimiento de objetivos concretos, el 43,8% restante presenta un equilibrio funcional-psicosomático, integrando las exigencias académicas con actividades de descanso, recreación, ejercicio físico y autocuidado, lo que favorece una distribución más equilibrada del tiempo cotidiano.
- **Sistema Comunicativo:** En esta constituyente predomina una red cuyo uso de orienta a la obtención de información y logística académica en el 56,3% de los participantes donde las redes sociales y plataformas digitales son utilizadas principalmente para coordinar actividades universitarias, intercambiar información académica, compartir materiales de estudio y mantener contacto con compañeros de carrera, de igual forma el 43,8% presenta una comunicación

centrada en la gestión emocional y el círculo íntimo, donde los vínculos con amigos cercanos, familiares y parejas constituyen las principales fuentes de apoyo y acompañamiento ante las exigencias de la vida universitaria.

- **Orientación Temporal:** Se consolida una clara y marcada orientación hacia el futuro en el 56,3% de los participantes donde las actividades cotidianas y la utilización de recursos digitales se organizan en función de metas académicas y profesionales relacionadas con la graduación, la inserción laboral y la independencia económica, el 43,8% restante evidencia una integración presente-futuro, caracterizada por la capacidad de responder a las demandas actuales sin perder de vista los objetivos personales y profesionales proyectados a mediano plazo.
- **Estilo de Afrontamiento:** Predomina un afrontamiento orientado a metas en el 56,3% de los participantes, caracterizado por la planificación, organización de recursos y búsqueda activa de soluciones frente a las exigencias estudiantiles, del trabajo y las individuales donde el 25% busca apoyo y contención a en los medio digitales, utilizando redes sociales y plataformas de comunicación para obtener orientación, apoyo emocional e intercambio de experiencias y finalmente el 18,8% emplea estrategias de desconexión y entretenimiento digital, recurriendo al consumo de contenido en línea como mecanismo temporal para reducir el estrés y las tensiones cotidianas.
- **Autorrealización:** En lo que respecta a esta constituyente se destaca un nivel alto de autorrealización con un porcentaje del 68,8% de los participantes, este grupo se caracteriza por una percepción positiva de avance hacia metas académicas, profesionales y personales, evidenciando mayores niveles de autonomía, sentido de competencia y confianza en sus capacidades para alcanzar objetivos futuros

donde los estudiantes suelen relacionar su realización personal con la culminación de la carrera, la inserción laboral, el crecimiento profesional y la independencia económica, por otra parte, el 31,3% presenta un nivel medio de autorrealización, caracterizado por logros parciales y por la percepción de encontrarse en un proceso de construcción y consolidación de sus proyectos de vida.

Tabla 8. Indicadores del rango de edad 24 a 25 años

Constituyentes	Indicadores	%	n
Sistema de Roles	Rol de Transición	80%	(4/5)
	Profesional/Independiente		
	Rol Familiar/Soporte	20%	(1/5)
Sistema de Actividades	Predominio Funcional-Económico	60%	(3/5)
	Predominio Psicosomático	40%	(2/5)
Sistema Comunicativo	Selectividad Comunicativa y Redes de	60%	(3/5)
	Apoyo Críticas		
	Gestión de Conflictos y Ansiedad por Comparación	40%	(2/5)
Orientación Temporal	Integración Pasado-Futuro	60%	(3/5)
	Orientación al Futuro Inmediato	40%	(2/5)
Estilo de Afrontamiento	Afrontamiento orientado a metas	60%	(3/5)
	y resolución de problemas		
	Afrontamiento basado en apoyo social selectivo	20%	(1/5)
	Afrontamiento mediante regulación emocional y desconexión digital	20%	(1/5)
Autorrealización	Nivel Medio	60%	(3/5)
	Nivel Alto	20%	(1/5)
	Nivel Bajo	20%	(1/5)

- **Sistema de Roles:** Predomina el rol de transición profesional e independiente en el 80% de los participantes en esta etapa, la identidad se organiza principalmente alrededor de la culminación de la formación universitaria y la preparación para la

inserción laboral por lo que los estudiantes orientan gran parte de sus esfuerzos hacia la obtención de empleo, el desarrollo de competencias profesionales y el logro de mayor autonomía económica. Por otra parte, el 20% evidencia un predominio del rol familiar o de soporte, donde las responsabilidades asociadas al apoyo familiar la cual ocupa un lugar importante en la manera en la que organiza su vida diaria.

- **Sistema de Actividades:** Predomina una organización funcional-económica de las actividades en el 60% de los participantes, la mayor parte del tiempo se destina a actividades relacionadas con la culminación de la carrera, el desarrollo de proyectos académicos, el trabajo y la planificación de la inserción profesional. El 40,0% restante presenta un predominio psicosomático, caracterizado por una mayor atención al cuidado de la salud física y emocional, la gestión del estrés, el descanso y la recuperación frente a las exigencias propias de esta etapa de transición.
- **Sistema Comunicativo:** Se observa una tendencia hacia la selectividad comunicativa y el fortalecimiento de redes de apoyo críticas en el 60% de los participantes donde las interacciones se concentran principalmente en familiares, parejas, amistades cercanas o personas consideradas relevantes para el apoyo emocional y profesional, por otra parte, el 40% evidencia una comunicación asociada a la gestión de conflictos y a procesos de comparación social vinculados al uso de redes sociales, especialmente en relación con los logros académicos, laborales o económicos observados en otros usuarios.
- **Orientación Temporal:** Predomina la integración pasado-futuro en el 60% de los participantes, los estudiantes valoran las experiencias acumuladas durante su vida académica como elemento que guía la toma de decisiones y el establecimiento de objetivos asimismo el 40% presenta una orientación hacia el futuro inmediato,

centrada en metas próximas como la graduación, la obtención de empleo o la consolidación de la independencia económica.

- **Estilo de afrontamiento:** En lo que respecta a este ámbito se evidencia una mayor presencia de problemas en el 60% de los participantes, este patrón se caracteriza por la búsqueda activa de soluciones frente a las exigencias académicas, laborales y personales propios de la transición hacia la vida profesional donde los participantes tienden a planificar, organizar recursos y tomar decisiones dirigidas al cumplimiento de objetivos concretos, especialmente relacionados con la culminación de la carrera y la inserción laboral.

En el 20% de los participantes el afrontamiento se basa principalmente en el apoyo de personas cercanas, como familiares, la pareja o amigos de confianza y de igual manera, otro 20% prefiere descansar, realizar actividades recreativas o disminuir el tiempo dedicado a las redes sociales como una forma de sobrellevar el estrés generado por las responsabilidades académicas y laborales.

- **Autorrealización:** Predomina un nivel medio de autorrealización en el 60% de los participantes este resultado refleja una etapa de transición caracterizada por la evaluación constante de los logros alcanzados y de las oportunidades futuras de desarrollo profesional, 20% presenta un nivel alto de autorrealización, asociado a una percepción positiva de avance hacia metas personales, académicas y laborales así mismo el 20% restante evidencia un nivel bajo de autorrealización, relacionado con incertidumbres respecto al futuro profesional y a la consecución de objetivos personales.

4.2.3. Caracterización sociodemográfica por Facultad

Tabla 9. Indicadores del rango Ciencias de la Salud

Constituyentes	Indicadores	%	n

Sistema de Roles	Rol académico-profesional	71,4%	(5/7)
	Rol académico-relacional	28,6%	(2/7)
Sistema de Actividades	Predominio académico-funcional	57,1%	(4/7)
	Predominio psicosomático	42,9%	(3/7)
Sistema Comunicativo	Red comunicativa académica	71,4%	(5/7)
	selectiva		
	Red comunicativa centrada en apoyo emocional	28,6%	(2/7)
Orientación Temporal	Presente con proyección profesional futura	71,4%	(5/7)
	Orientación centrada en demandas inmediatas del presente	28,6%	(2/7)
Estilo de Afrontamiento	Uso funcional de redes para resolución de problemas	57,1%	(4/7)
	Uso de redes como estrategia de evasión o desconexión	42,9%	(3/7)
Autorrealización	Nivel medio	71,4%	(5/7)
	Nivel alto	28,6%	(2/7)

- Sistema de Roles:** Predomina un rol académico-profesional con uso instrumental de redes sociales en un 71,4%, caracterizado por una organización de la identidad centrada en la formación universitaria y en la construcción de metas profesionales futuras, en este grupo, las redes sociales son utilizadas principalmente como herramientas complementarias para la consulta de información, la coordinación académica y el acceso a recursos relacionados con la carrera así mismo el 28,6% presenta un rol académico-relacional con énfasis en los vínculos familiares, donde las plataformas digitales cumplen una función importante en el mantenimiento de relaciones significativas y redes de apoyo afectivo.

- **Sistema de Actividades:** El predominio académico-funcional observado en el 57,1% de los participantes refleja un estilo de vida centrado en actividades de estudio, cumplimiento de tareas, búsqueda de información y organización de responsabilidades universitarias donde las redes sociales son utilizadas principalmente con fines académicos y formativos por lo que en contraste el 42,9% presenta un predominio psicosomático, utilizando las plataformas digitales como espacios de descanso, entretenimiento y desconexión temporal frente a las exigencias académicas, evidenciando una función reguladora dentro de la rutina cotidiana.
- **Sistema Comunicativo:** La mayoría de los estudiantes 71,4% presenta una red comunicativa académica selectiva, utilizando las redes sociales principalmente para el intercambio de información, coordinación de actividades universitarias y resolución de necesidades relacionadas con la formación profesional, bajo la perspectiva personológica el uso de las redes sociales cumplen un rol principal para satisfacer necesidades académicas e informativas, por su parte el otro 28,6% constituye una red comunicativa cuyo eje principal es el apoyo emocional donde las interacciones digitales se orientan al fortalecimiento de vínculos afectivos y a la búsqueda de acompañamiento ante las demandas de la vida universitaria.
- **Orientación Temporal:** Predomina una orientación centrada en el presente con proyección profesional futura de alrededor de un 71,4%, donde los participantes organizan sus actividades actuales en función de metas académicas y laborales a mediano plazo siendo así las redes sociales valoradas principalmente por su utilidad para acceder a información, fortalecer competencias y facilitar oportunidades relacionadas con su desarrollo profesional, por su parte el 28,6% restante presenta una orientación centrada en las demandas inmediatas del presente, utilizando con mayor

frecuencia las plataformas digitales como mecanismos de distracción o alivio temporal frente a las presiones cotidiana.

- **Estilo de Afrontamiento:** El 57,1% evidencia un uso funcional de las redes sociales para la resolución de problemas y el apoyo académico, empleándolas como herramientas para acceder a recursos informativos, coordinar actividades universitarias y afrontar las exigencias propias de la carrera en contraste, el 42,9% utiliza las redes como estrategia de evasión o desconexión temporal, recurriendo al entretenimiento y al consumo de contenidos digitales para disminuir momentáneamente el estrés y la sobrecarga académica.
- **Autorrealización:** La mayoría de los estudiantes el 71,4% presenta un nivel medio de autorrealización asociado al progreso académico, ellos perciben avances importantes en su formación profesional y en el desarrollo de competencias, aunque aún identifican metas pendientes relacionadas con la culminación de la carrera y la inserción laboral, es así como el 28,6% restante alcanza un nivel alto de autorrealización asociado a la autoeficacia y al desarrollo profesional, evidenciando una percepción más consolidada de crecimiento personal, confianza en sus capacidades y satisfacción con los logros alcanzados.

Tabla 10. Indicadores de rango de Ciencias Administrativas, Contables y Comercio

Constituyentes	Indicadores	%	n
Sistema de Roles	Rol académico-profesional	75%	(3/4)
	Rol académico-relacional	25%	(1/4)
Sistema de Actividades	Predominio académico-funcional	75%	(3/4)
	Predominio académico-relacional	25%	(1/4)
Sistema Comunicativo	Red comunicativa académica y profesional	50%	(2/4)

	Red comunicativa centrada en vínculos personales	50%	(2/4)
Orientación Temporal	Presente con proyección Laboral futura	75%	(3/4)
	Integración presente-futuro	25%	(1/4)
Estilo de Afrontamiento	Afrontamiento centrado en la planificación y resolución de problemas	75%	(3/4)
	Afrontamiento mediante distracción digital temporal	25%	(1/4)
Autorrealización	Nivel medio de autorrealización	75%	(3/4)
	Nivel alto de autorrealización	25%	(1/4)

- Sistema de Roles:** Predomina un rol académico-profesional orientado al logro con un 75%, caracterizado por la búsqueda constante de competencias que favorezcan la futura inserción laboral, el desarrollo económico y el crecimiento profesional, desde el punto de vista psicológico, las redes sociales son incorporadas como herramientas las cuales tiene como propósito obtener información específica, mantenerse al tanto de las tendencias del mercado, así como también de las oportunidades académicas disponibles y contactos útiles para el desarrollo profesional por el contrario el 25% restante presenta un rol académico-relacional, donde las plataformas digitales son utilizadas principalmente para fortalecer vínculos personales y mantener la comunicación con familiares y amistades.
- Sistema de Actividades:** El 75% de los participantes presenta un predominio académico-funcional, donde las redes sociales forman parte de actividades relacionadas con el estudio, la búsqueda de información, el emprendimiento y la actualización profesional donde el uso de estas plataformas se integra a un estilo de

vida orientado al cumplimiento de metas concretas y al fortalecimiento de competencias para el futuro laboral, mientras tanto el 25% restante evidencia un predominio académico-relacional, combinando las exigencias universitarias con espacios de interacción social y mantenimiento de relaciones significativas.

- **Sistema Comunicativo:** Se observa una distribución equilibrada donde predomina una orientación comunicativa de carácter académico y profesional al 50% y una centrada en los vínculos personales con el otro 50% donde el primer grupo utiliza las redes sociales como espacios para intercambiar información, establecer contactos y fortalecer oportunidades académicas o laborales en cambio el segundo grupo prioriza la comunicación afectiva y el mantenimiento de relaciones significativas con familiares, amigos y personas cercanas.
- **Orientación Temporal:** Predomina una orientación centrada en el presente con proyección laboral futura con un 75%, donde las acciones actuales se organizan en función de metas relacionadas con la estabilidad económica, el emprendimiento y el desarrollo profesional siendo las redes sociales valoradas principalmente por su potencial para generar oportunidades y facilitar el acceso a recursos útiles para el futuro, así mismo el 25% restante presenta una integración presente-futuro, buscando equilibrar las demandas actuales de la vida universitaria con la consecución de objetivos a mediano y largo plazo.
- **Estilo de Afrontamiento:** La mayoría de los participantes con el 75% utiliza estrategias de afrontamiento centradas en la planificación y resolución de problemas, en estos casos, las redes sociales funcionan como herramientas para obtener información, resolver dudas académicas, ampliar conocimientos y fortalecer recursos personales frente a las exigencias universitarias, desde otro punto de vista el 25% que resta recurre a la distracción digital temporal como mecanismo para reducir el estrés,

utilizando contenidos recreativos y espacios de entretenimiento para disminuir momentáneamente la tensión derivada de las responsabilidades académicas.

- **Autorrealización:** Predomina un nivel medio de autorrealización con un 75% caracterizado por la percepción de avances progresivos en la formación profesional y en el desarrollo de competencias relacionadas con el ámbito administrativo, contable y comercial donde los participantes reconocen logros importantes, aunque todavía identifican metas pendientes vinculadas a la culminación de la carrera y a la inserción laboral así mismo el 25% restante alcanza un nivel alto de autorrealización, evidenciando mayor satisfacción con sus logros académicos, claridad en sus metas futuras y confianza en sus capacidades para alcanzar objetivos personales y profesionales.

Tabla 11. Indicadores variable Facultad de Educación, Turismo, Artes y Humanidades

Constituyentes	Indicadores	%	n
Sistema de Roles	Rol académico-relacional	66,7%	(4/6)
	Rol académico-creativo	33,3%	(2/6)
Sistema de Actividades	Predominio sociopsicológico-académico	50%	(3/6)
	Predominio académico-creativo digital	33,3%	(2/6)
	Predominio académico-relacional recreativo	16,7%	(1/6)
Sistema Comunicativo	Red comunicativa amplia y multifuncional	66,7%	(4/6)
	Red comunicativa centrada en grupos de afinidad	33,3%	(2/6)
Orientación Temporal	Orientación presente-futuro equilibrada	66,7%	(4/6)
	Orientación predominante al futuro profesional	33,3%	(2/6)
Estilo de Afrontamiento	Afrontamiento mediante apoyo social y expresión emocional	66,7%	(4/6)
	Afrontamiento mediante actividades digitales recreativas	33,3%	(2/6)

Autorrealización	Nivel medio de autorrealización	66,7%	(4/6)
	Nivel alto de autorrealización	33,3%	(2/6)

- Sistema de Roles:** Predomina un rol académico-relacional con orientación sociocultural (66,7%), caracterizado por la importancia atribuida a las relaciones interpersonales, la participación en espacios colectivos y el mantenimiento de vínculos significativos desde la perspectiva personológica, las redes sociales forman parte de la construcción de la identidad, facilitando la interacción con grupos de interés, la expresión de opiniones y el intercambio de experiencias, a su vez el 33,3% se ve representado en lo que es un rol académico-creativo con una actividad constante en plataformas digitales usándolas principalmente para compartir contenidos, difundir actividades académicas, culturales o artísticas y fortalecer su participación en entornos virtuales.
- Sistema de Actividades:** Predomina una configuración sociopsicológico-académica con un 50%, donde las actividades cotidianas combinan responsabilidades universitarias con espacios de interacción social y participación digital aquí las redes sociales cumplen funciones de comunicación, aprendizaje y entretenimiento dentro de la rutina diaria, en concordancia el 33,3% presenta un predominio académico-creativo digital, utilizando las plataformas para desarrollar proyectos personales, compartir producciones propias y acceder a contenidos relacionados con sus intereses formativos y finalmente, el 16,7% evidencia un predominio académico-relacional recreativo, donde el uso de redes sociales se orienta principalmente a la interacción social y al entretenimiento.
- Sistema Comunicativo:** La mayoría de los participantes alrededor del 66,7% dispone de una red comunicativa amplia y multifuncional, en la que predominan los intercambios constantes con diversos grupos sociales donde las redes sociales constituyen un espacio relevante para la construcción y mantenimiento de esas

conexiones así mismo el 33,3% restante tiene una orientación que tiene como eje principal los grupos de afinidad, conformada por personas con intereses académicos, culturales, deportivos o artísticos comunes, generando espacios de intercambio con un fuerte sentido de pertenencia.

- **Orientación Temporal:** Predomina una orientación presente-futuro equilibrada del 66,7%, donde los estudiantes combinan las demandas y experiencias actuales con la planificación de metas académicas y profesionales por su parte las redes sociales son usadas no solo para el intercambio diario sino como un espacio en el que se puede ampliar sus posibilidades de aprendizaje y crecimiento personal. mientras que el 33,3% restante evidencia una orientación predominante al futuro profesional, utilizando los espacios digitales como herramientas para fortalecer competencias, ampliar conocimientos y favorecer su proyección laboral.
- **Estilo de Afrontamiento:** El principal estilo de afrontamiento identificado corresponde al apoyo social y la expresión emocional con un 66,7%, ante situaciones de estrés o dificultades académicas, los participantes recurren frecuentemente a familiares, amistades y redes de apoyo, tanto presenciales como virtuales donde las plataformas digitales funcionan como espacios de acompañamiento, validación emocional e intercambio de experiencias por el contrario el 33,3% utiliza actividades digitales recreativas como estrategia de afrontamiento, recurriendo al entretenimiento y al consumo de contenidos para disminuir temporalmente el estrés y recuperar bienestar emocional.
- **Autorrealización:** Predomina un nivel medio de autorrealización del 66,7%, caracterizado por la percepción de avances progresivos en la formación académica y en el desarrollo personal, aunque aún se identifican metas pendientes relacionadas con el futuro profesional, las redes sociales en este caso contribuyen a este proceso

mediante la exploración de intereses, el acceso a información y la participación en comunidades afines, desde otro punto de vista el 33,3% presenta un nivel alto de autorrealización, evidenciando mayor claridad de objetivos, satisfacción con los logros alcanzados y una percepción positiva de crecimiento personal, académico y social.

Tabla 12. Indicadores variable Facultad de Ingeniería, Industria y Arquitectura

Constituyentes	Indicadores	%	n
Sistema de Roles	Rol académico-técnico	66,7%33,3%	(2/3)
	Rol académico-tecnológico		(1/3)
Sistema de Actividades	Predominio funcional-académico	66,7%	(2/3)
	tecnológico	33,3%16,7%	(1/3)
	Predominio académico-digital diversificado		(1/6)
	Predominio académico-relacional recreativo		
Sistema Comunicativo	Red comunicativa funcional orientada a objetivos	66,7%	(2/3)
	Red comunicativa amplia apoyada en entornos digitales	33,3%	(1/3)
Orientación Temporal	Orientación predominante al futuro profesional	66,7%	(2/3)
	Orientación presente-futuro equilibrada	33,3%	(1/3)
Estilo de Afrontamiento	Afrontamiento racional centrado en la solución de problemas	66,7%	(2/3)
	Afrontamiento mediante distracción digital y regulación emocional	33,3%	(1/3)
Autorrealización	Nivel medio de autorrealización	66,7%33,3%	(2/3)
	Nivel alto de autorrealización		(1/3)

- **Sistema de Roles:** Predomina un rol académico-técnico orientado al desarrollo profesional con un 66,7%, donde la identidad personal se encuentra estrechamente vinculada al aprendizaje de competencias técnicas y a la futura inserción laboral,

desde el enfoque personológico, las redes sociales son percibidas principalmente como recursos para acceder a información especializada, contenidos tecnológicos y herramientas de apoyo al aprendizaje, en cambio el 33,3% desempeña un rol académico caracterizado por una integración activa de las tecnologías digitales, utilizando las plataformas más allá de las exigencias académicas sino también para la exploración de intereses relacionados con la innovación, el diseño, la tecnología y las tendencias profesionales.

- **Sistema de Actividades:** La mayoría de los participantes lo que representa al 66,7% evidencia un predominio funcional-académico tecnológico, caracterizado por actividades centradas en el estudio, el desarrollo de proyectos y la búsqueda de información técnica especializada dentro de esta configuración, las redes sociales funcionan principalmente como fuentes de consulta, actualización y aprendizaje complementario por su parte el 33,3% restante presenta un predominio académico-digital diversificado, donde el uso de plataformas digitales se combina con actividades recreativas, exploración de contenidos de interés personal y participación en comunidades virtuales relacionadas con su área de formación.
- **Sistema Comunicativo:** Predomina una red comunicativa funcional orientada a objetivos 66,7%, en la que las interacciones digitales se establecen principalmente para coordinar actividades académicas, intercambiar información y resolver necesidades específicas vinculadas a la formación profesional, ya que, desde la perspectiva personológica, la comunicación adquiere un carácter eminentemente instrumental, de igual forma el 33,3% restante presenta una red comunicativa amplia, fortalecida por el uso de entornos digitales donde el uso de las redes sociales se emplea para mantener las relaciones, compartir intereses y consolidar vínculos que trascienden el ámbito académico.

- **Orientación Temporal:** La orientación temporal predominante corresponde al futuro profesional con un 66,7%, los estudiantes organizan gran parte de sus esfuerzos actuales en función de metas relacionadas con la graduación, la inserción laboral y el desarrollo de competencias especializadas, las redes sociales son valoradas por su capacidad para proporcionar información útil y oportunidades de crecimiento profesional mientras que el 33,3% restante presenta una orientación presente-futuro equilibrada, combinando la planificación de objetivos futuros con la participación activa en experiencias y actividades significativas del presente.
- **Estilo de Afrontamiento:** La mayoría de los participantes 66,7% utiliza estrategias de afrontamiento racional centradas en la solución de problemas donde frente a dificultades académicas o personales, recurren a la búsqueda de información, la planificación y la organización de recursos para afrontar las demandas del entorno siendo así como las redes sociales son empleadas como medios para obtener apoyo académico y acceder a soluciones prácticas, por otro lado, el 33,3% recurre al uso de recursos digitales para distraerse y afrontar situaciones que generan tensión o malestar emocional.
- **Autorrealización:** Predomina un nivel medio de autorrealización 66,7%, caracterizado por la percepción de avances progresivos en la adquisición de competencias técnicas y en el acercamiento a metas profesionales futuras donde las redes sociales contribuyen a este proceso mediante el acceso a contenidos especializados y oportunidades de aprendizaje continuo así mismo el 33,3% alcanza un nivel alto de autorrealización, evidenciando satisfacción con los logros obtenidos, confianza en sus capacidades y una percepción positiva de su crecimiento académico, personal y profesional.

Tabla 13. Indicadores variable Facultad de Ciencias de la Vida y Tecnologías

Constituyentes	Indicadores	%	n
Sistema de Roles	Rol académico-científico	60%	(3/5)
	Rol académico-tecnológico	40%	(2/5)
Sistema de Actividades	Predominio funcional-académico científico	60%	(3/5)
	Predominio académico-digital	40%	(2/5)
	Predominio académico-relacional recreativo	16,7%	(1/6)
Sistema Comunicativo	Red comunicativa funcional	60%	(3/5)
	Red comunicativa amplia	40%	(2/5)
Orientación Temporal	Orientación predominante al futuro profesional y científico	80%	(4/5)
Estilo de Afrontamiento	Orientación presente-futuro equilibrada	20%	(1/5)
	Afrontamiento centrado en análisis y resolución de problemas	60%	(3/5)
	Afrontamiento mediante regulación emocional y distracción digital	40%	(2/5)
Autorrealización	Nivel medio de autorrealización	60%	(3/5)
	Nivel alto de autorrealización	40%	(2/5)

- Sistema de Roles:** Predomina un rol académico-científico orientado al conocimiento y la innovación con un 60%, donde la identidad personal se estructura alrededor de la adquisición de competencias científicas, tecnológicas y técnicas necesarias para el desarrollo profesional por lo que desde el enfoque personológico, las redes sociales son utilizadas principalmente como herramientas para acceder a información especializada, recursos educativos y contenidos vinculados con la formación académica, así mismo el 40% restante presenta un rol académico-tecnológico con integración digital activa, incorporando las plataformas digitales no solo para el aprendizaje, sino también para la exploración de tendencias tecnológicas, comunidades virtuales y espacios de intercambio de conocimientos.
- Sistema de Actividades:** La mayoría de los participantes un 60% presenta un predominio funcional-académico científico, caracterizado por actividades

relacionadas con el estudio, la investigación, la resolución de problemas y el fortalecimiento de competencias técnicas, en esta configuración, las redes sociales cumplen una función instrumental vinculada al acceso a información y recursos académicos mientras que el 40% que resta evidencia un predominio académico-digital diversificado, donde las plataformas digitales forman parte tanto de actividades académicas como de espacios de actualización, interacción social y exploración de contenidos de interés personal y profesional.

- **Sistema Comunicativo:** Predomina una red comunicativa funcional centrada en el intercambio de información con un 60%, las redes sociales son utilizadas principalmente para coordinar actividades académicas, compartir conocimientos y acceder a contenidos relevantes para la formación universitaria, desde la perspectiva personológica, la comunicación adquiere un carácter predominantemente instrumental y orientado al aprendizaje por otra parte, el 40% presenta una red comunicativa amplia con integración social digital, donde las plataformas también cumplen funciones de socialización, fortalecimiento de vínculos y participación en comunidades virtuales relacionadas con intereses académicos y personales.
- **Orientación Temporal:** La orientación temporal predominante corresponde al futuro profesional y científico con un 80% donde se demuestra que los estudiantes organizan gran parte de sus actividades actuales en función de metas relacionadas con la culminación de sus estudios, la inserción laboral especializada y el desarrollo de proyectos científicos o tecnológicos aquí las redes sociales son valoradas por su utilidad para acceder a oportunidades de formación, innovación y crecimiento profesional, el 20% restante presenta una orientación presente-futuro equilibrada, integrando la planificación de metas futuras con la participación activa en experiencias y actividades significativas del presente.

- Estilo de Afrontamiento:** Predomina un afrontamiento centrado en el análisis y la resolución de problemas con un 60% aquí se evidencia que frente a las demandas académicas los estudiantes recurren a la búsqueda de información, la planificación y el uso estratégico de recursos digitales para afrontar las dificultades del entorno universitario y las redes sociales constituyen una fuente de apoyo académico y actualización constante, a su vez el 40% señalaron que utiliza estrategias de autorregulación emocional y como distracción acudiendo a ellas para obtener algún tipo de entretenimiento al consumir contenidos recreativos y a tener espacios de desconexión temporal para disminuir el estrés y recuperar bienestar psicológico.
- Autorrealización:** Predomina un nivel medio de autorrealización con un 60%, caracterizado por la percepción de avances progresivos en la formación académica y en el desarrollo de competencias científicas y tecnológicas, aunque todavía se identifican metas pendientes relacionadas con el futuro profesional aquí las redes sociales contribuyen a este proceso mediante el acceso a conocimientos, oportunidades y experiencias de aprendizaje continuo asimismo el 40% presenta un nivel alto de autorrealización, evidenciando mayor satisfacción con los logros alcanzados, claridad en sus objetivos profesionales y confianza en sus capacidades para afrontar desafíos académicos y laborales futuros.

Tabla 14. Indicadores variable Facultad de Ciencias Sociales, Derecho y Bienestar

Constituyentes	Indicadores	%	n
Sistema de Roles	Rol académico-relacional	60%	(3/5)
	Rol académico-profesional	40%	(2/5)
Sistema de Actividades	Predominio sociopsicológico-académico	60%	(3/5)
	Predominio académico-relacional digital	40%	(2/5)
Sistema Comunicativo	Red comunicativa amplia y multifuncional	80%	(4/5)

	Red comunicativa selectiva	20%	(1/5)
Orientación Temporal	Orientación presente con proyección futura	60%	(3/5)
	Orientación temporal equilibrada presente-futuro	40%	(2/5)
Estilo de Afrontamiento	Afrontamiento mediante apoyo social y búsqueda de recursos interpersonales	60%	(3/5)
	Afrontamiento centrado en reflexión y regulación emocional	40%	(2/5)
Autorrealización	Nivel medio de autorrealización	60%	(3/5)
	Nivel alto de autorrealización	40%	(2/5)

- Sistema de Roles:** Resalta un rol académico-relacional en el que las actividades académicas se articulan con el mantenimiento de relaciones sociales significativas y el bienestar en un 60%, donde la identidad personal se construye a partir de la comprensión de las dinámicas humanas, la interacción con otras personas y la participación en diversos espacios sociales, desde el enfoque personológico, las redes sociales forman parte importante de la construcción y mantenimiento de relaciones interpersonales, permitiendo intercambiar experiencias, opiniones y contenidos de interés social, así mismo el 40,0% restante presenta un rol académico-profesional con compromiso social, utilizando las plataformas digitales para acceder a información especializada, debatir temas de actualidad y fortalecer competencias relacionadas con su futura práctica profesional.
- Sistema de Actividades:** La mayoría de los participantes representados en el 60% presenta un predominio sociopsicológico-académico, caracterizado por la combinación de actividades universitarias con espacios de interacción social tanto presenciales como virtuales es aquí donde las redes sociales se integran a la rutina cotidiana como medios de comunicación, aprendizaje y participación en comunidades de interés, el 40% restante evidencia un predominio académico-relacional digital,

donde las plataformas adquieren una función central para mantener vínculos, compartir información y participar activamente en conversaciones relacionadas con temas sociales, jurídicos y comunitarios.

- **Sistema Comunicativo:** Dentro de este constituyente destaca una red comunicativa amplia y multifuncional con un 80%, caracterizada por la interacción constante con compañeros, familiares, amistades y diversos grupos de interés es aquí donde las redes sociales son utilizadas para múltiples propósitos, incluyendo la comunicación interpersonal, el intercambio académico, la búsqueda de información y la participación en comunidades virtuales por lo que desde la perspectiva personológica, estas plataformas satisfacen necesidades de pertenencia, reconocimiento e intercambio social, por otra parte, el 20% de los participantes mantiene una red de relaciones más reducida, conformada principalmente por personas con quienes conserva vínculos cercanos y de confianza, priorizando el contacto con quienes forman parte de su entorno familiar y social.
- **Orientación Temporal:** Predomina una orientación presente con proyección futura en un 60% donde los estudiantes valoran las experiencias actuales y la interacción cotidiana en redes sociales, manteniendo simultáneamente metas relacionadas con el desarrollo académico, personal y profesional, el 40% presenta una orientación temporal centrada en el presente y el futuro, integrando las experiencias actuales con la planificación de objetivos a mediano y largo plazo., en ambos casos, las redes sociales son percibidas como recursos útiles para acceder a información, oportunidades y experiencias que favorecen el crecimiento personal y profesional.
- **Estilo de Afrontamiento:** Predomina un afrontamiento mediante apoyo social y búsqueda de recursos interpersonales en un 60% donde frente a situaciones de estrés o dificultades académicas, los participantes recurren frecuentemente a familiares,

amistades y redes de apoyo tanto presenciales como virtuales en este caso las redes sociales funcionan como espacios para compartir experiencias, recibir orientación y obtener acompañamiento emocional, por el contrario el 40% utiliza un afrontamiento centrado en la reflexión y regulación emocional, empleando las plataformas digitales para acceder a contenidos informativos, motivacionales o recreativos que favorecen la gestión del malestar psicológico y el bienestar emocional.

- **Autorrealización:** Predomina un nivel medio de autorrealización ubicado en el 60%, caracterizado por la percepción de avances progresivos en la formación académica y en el desarrollo de habilidades relacionadas con la comprensión e intervención en problemáticas sociales es aquí donde las redes sociales contribuyen a este proceso mediante el acceso a información, el intercambio de conocimientos y la participación en espacios de discusión y aprendizaje de igual forma el 40% presenta un nivel alto de autorrealización, evidenciando mayor satisfacción con los logros alcanzados, claridad en sus objetivos y una percepción positiva de crecimiento personal, académico y social.

4.2.4. Caracterización sociodemográfica por Empleo

Tabla 15. Indicadores del rango No trabaja

Constituyentes	Indicadores	%	n
Sistema de Roles	Rol académico como núcleo identitario	80%	(12/15)
	Rol académico-relacional	20%	(3/15)
Sistema de Actividades	Predominio académico-digital	53,3%	(8/15)
	Predominio sociopsicológico-académico	33,3%	(5/15)
	Predominio académico-recreativo digital	13,4%	(2/15)
Sistema Comunicativo	Red comunicativa amplia y multifuncional	60%	(9/15)
	Red comunicativa académica selectiva	26,7%	(4/15)
	Red centrada en vínculos significativos	13,3%	(2/15)

Orientación	Presente con proyección futura	66,7%	(10/15)
Temporal	Orientación presente-futuro equilibrada	20%	(3/15)
	Orientación centrada en demandas actuales	13,3%	(2/15)
Estilo de Afrontamiento	Afrontamiento mediante apoyo social y recursos digitales	46,7%	(7/15)
	Afrontamiento centrado en resolución de problemas	33,3%	(5/15)
	Afrontamiento mediante distracción digital	20%	(3/15)
Autorrealización	Nivel medio de autorrealización	73,3%	(11/15)
	Nivel alto de autorrealización	20%	(3/15)
	Nivel bajo de autorrealización	6,7%	(1/15)

- Sistema de Roles:** Predomina un rol académico como núcleo identitario con un 80%, donde la vida cotidiana de los estudiantes se organiza principalmente en torno a las exigencias de la formación universitaria por lo que desde la perspectiva personológica, las redes sociales se integran como herramientas complementarias para el acceso a información académica, la coordinación de actividades y la interacción con compañeros de estudio, en contraste el 20% presenta un rol académico-relacional, en el que además de las responsabilidades universitarias, las plataformas digitales cumplen una función importante en el mantenimiento de vínculos afectivos y espacios de interacción social por lo que se deduce que la ausencia de actividad laboral favorece que la identidad personal se encuentre más estrechamente vinculada al ámbito académico y relacional.
- Sistema de Actividades:** Predomina una configuración académico-digital con un 53,3%, caracterizada por la incorporación frecuente de redes sociales dentro de actividades relacionadas con el estudio, la búsqueda de información y la organización de tareas universitarias, de igual forma existe un 33,3% que presenta un predominio sociopsicológico-académico, donde las actividades formativas se combinan con espacios de interacción social y participación en comunidades virtuales y por último

un 13,4% evidencia un predominio académico-recreativo digital, utilizando las plataformas principalmente para el entretenimiento, el consumo de contenidos y la recreación, estos resultados muestran que, al no asumir responsabilidades laborales, los participantes disponen de mayor tiempo para integrar las redes sociales a diferentes ámbitos de su estilo de vida.

- **Sistema Comunicativo:** Presenta un sistema comunicativo caracterizado por una red amplia y multifuncional, integrada por compañeros, amistades y familiares con quienes se mantiene contacto frecuente mediante plataformas digitales, dentro de esta las redes sociales constituyen uno de los principales espacios de interacción e intercambio social, por otra parte, el 26,7% mantiene una red comunicativa académica selectiva caracterizada por el uso de las redes sociales principalmente para la organización de tareas, trabajos grupales y otras actividades universitarias para finalizar el 13,3% dispone de una red centrada en vínculos significativos, donde la comunicación se orienta principalmente hacia familiares, parejas o amistades cercanas que cumplen funciones de apoyo emocional.
- **Orientación Temporal:** Predomina una orientación temporal centrada en el presente con proyección futura representado en un 66,7%, donde los estudiantes valoran las experiencias actuales, pero organizan sus esfuerzos en función de metas académicas y profesionales futuras. Las redes sociales son utilizadas como recursos para acceder a información, oportunidades de aprendizaje y contenidos vinculados con sus objetivos personales, así mismo el 20% presenta una orientación presente-futuro equilibrada, combinando el disfrute de experiencias inmediatas con la planificación de metas a mediano plazo y finalmente el 13,3% evidencia una orientación centrada en demandas actuales, priorizando la resolución de necesidades inmediatas y utilizando las plataformas digitales principalmente para satisfacer intereses cotidianos.

- **Estilo de Afrontamiento:** Predomina un afrontamiento mediante apoyo social y recursos digitales con un 46,7%, donde los estudiantes recurren a familiares, amistades y compañeros para afrontar las exigencias académicas y personales las redes sociales funcionan como espacios de acompañamiento, intercambio de experiencias y búsqueda de orientación.

El 33,3% utiliza estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas, empleando las plataformas digitales para acceder a información, resolver dudas y gestionar eficazmente las demandas universitarias en contraste el 20% restante utiliza la distracción digital como mecanismo de regulación emocional, recurriendo al entretenimiento y al consumo de contenidos para disminuir temporalmente el estrés y la tensión cotidiana.

- **Autorrealización:** Se observa que el 73,3% de los participantes posee un nivel medio de autorrealización el cual esta caracterizado por la percepción de avances progresivos en la formación académica y en la construcción de proyectos personales, aunque todavía se identifican metas importantes por alcanzar dentro de esta las redes sociales son percibidas como recursos complementarios para el aprendizaje, la interacción social y la exploración de intereses personales, así mismo el 20% presenta un nivel alto de autorrealización, asociado a una mayor satisfacción con los logros académicos alcanzados, claridad en los objetivos futuros y confianza en las propias capacidades y finalmente, el 6,7% evidencia un nivel bajo de autorrealización, reflejando dificultades para percibir avances significativos en su desarrollo personal o académico, así como una mayor incertidumbre respecto a sus metas futuras.

Tabla 16. Indicadores del rango Trabaja Medio Tiempo

Constituyentes	Indicadores	%	n

Sistema de Roles	Rol estudiante-trabajador	71,4%	(10/14)
	Rol académico-profesional	28,6%	(4/14)
Sistema de Actividades	Predominio funcional-académico-laboral	57,1%	(8/14)
	Predominio académico-relacional digital	28,6%	(4/14)
	Predominio psicossomático orientado a recuperación y descanso	14,3%	(2/14)
Sistema Comunicativo	Red comunicativa multifuncional académico-laboral	57,1%	(8/14)
	Red centrada en relaciones significativas	28,6%	(4/14)
	Red selectiva instrumental	14,3%	(2/14)
Orientación	Presente con fuerte proyección laboral futura	64,3%	(9/14)
Temporal	Orientación temporal equilibrada	21,4%	(3/14)
	Orientación centrada en demandas inmediatas	14,3%	(2/14)
Estilo de Afrontamiento	Afrontamiento centrado en la organización y resolución de problemas	50%	(7/14)
	Afrontamiento mediante apoyo social y recursos digitales	35,7%	(5/14)
	Afrontamiento mediante distracción digital	14,3%	(2/14)
Autorrealización	Nivel medio de autorrealización	57,1%	(8/14)
	Nivel alto de autorrealización	35,7%	(5/14)
	Nivel bajo o fragmentado de autorrealización	7,1%	(1/14)

- Sistema de Roles:** Predomina el rol estudiante-trabajador como núcleo identitario con un 71,4% donde los participantes organizan su vida cotidiana alrededor de la integración simultánea de responsabilidades académicas y laborales, desde la perspectiva personológica, esta configuración favorece que las redes sociales sean utilizadas principalmente como herramientas para coordinar actividades, mantener contacto con compañeros de estudio y trabajo, así como gestionar demandas asociadas a ambos contextos, por el contrario el 28,6% restante presenta un rol académico-profesional orientado a la independencia, utilizando los espacios digitales como

medios para fortalecer competencias, acceder a oportunidades laborales y consolidar proyectos de desarrollo personal y económico.

- **Sistema de Actividades:** Predomina un predominio funcional-académico-laboral en un 57,1%, caracterizado por una organización del tiempo altamente estructurada debido a la combinación de estudio y trabajo dentro de esta configuración, las redes sociales cumplen una función principalmente instrumental vinculada con la comunicación, la búsqueda de información y la coordinación de actividades, de igual forma el 28,6% presenta un predominio académico-relacional digital, donde las plataformas también cumplen una función importante en el mantenimiento de vínculos personales y redes de apoyo y finalmente, el 14,3% evidencia un predominio psicosomático orientado a recuperación y descanso, utilizando las redes sociales principalmente para entretenimiento, relajación y desconexión después de las jornadas académicas y laborales.
- **Sistema Comunicativo:** La mayoría de los participantes con un 57,1% evidencia una red comunicativa multifuncional académico-laboral caracterizada por la integración de contactos académicos, laborales y personales que permiten responder a las distintas demandas de la vida cotidiana aquí las redes sociales constituyen espacios donde convergen múltiples ámbitos de interacción e intercambio de información, a su vez el 28,6% mantiene una red centrada en relaciones significativas, priorizando la comunicación con familiares, parejas o amistades cercanas que cumplen funciones de apoyo emocional y en menor proporción el 14,3% presenta una red comunicativa selectiva instrumental, enfocada en conservar contactos funcionales para el desarrollo de actividades académicas o laborales específicas.
- **Orientación Temporal:** Predomina una orientación de presente con fuerte proyección laboral futura con un 64,3%, donde los participantes perciben las

actividades actuales como parte de un proceso de construcción de estabilidad económica, independencia y desarrollo profesional, dentro de estas las redes sociales son utilizadas para acceder a información, oportunidades y recursos que contribuyan al logro de estas metas por lo que el 21,4% presenta una orientación temporal equilibrada, integrando objetivos futuros con experiencias significativas del presente, así mismo el 14,3% restante evidencia una orientación centrada en demandas inmediatas, enfocándose principalmente en responder a las exigencias cotidianas derivadas de la combinación entre estudio y trabajo.

- **Estilo de Afrontamiento:** Predomina un afrontamiento centrado en la organización y resolución de problemas con un 50% caracterizado por el uso de estrategias de planificación, administración del tiempo y búsqueda activa de soluciones frente a las demandas académicas y laborales. Las redes sociales funcionan como herramientas para optimizar recursos, coordinar actividades y acceder a información útil. El 35,7% utiliza un afrontamiento mediante apoyo social y recursos digitales, recurriendo a familiares, amistades y contactos virtuales para obtener orientación, acompañamiento y apoyo emocional y finalmente el 14,3% emplea un afrontamiento mediante distracción digital, utilizando contenidos recreativos y espacios de entretenimiento para disminuir temporalmente el estrés generado por las múltiples responsabilidades que asumen.
- **Autorrealización:** La autorrealización se sitúa principalmente en un nivel medio con un 57,1%), lo que evidencia...caracterizado por la percepción de avances significativos en el desarrollo académico y laboral, aunque todavía se identifican metas importantes por alcanzar así mismo existe un 35,7% que presenta un nivel alto de autorrealización, asociado a sentimientos de autonomía, capacidad de autogestión y satisfacción por compatibilizar exitosamente las exigencias del estudio y el trabajo,

finalmente, el 7,1% evidencia un nivel bajo o fragmentado de autorrealización, reflejando dificultades para equilibrar las demandas de ambas esferas y consolidar proyectos personales estables a largo plazo.

Tabla 17. Indicadores del rango Trabajo estable

Constituyentes	Indicadores	%	n
Sistema de Roles	Rol estudiante-trabajador consolidado	100%	(1/1)
Sistema de	Predominio funcional-académico-laboral	100%	(1/1)
Actividades	Predominio psicosomático orientado a recuperación y descanso	100%	(1/1)
Sistema Comunicativo	Red comunicativa selectiva e instrumental	100%	(1/1)
Orientación Temporal	Orientación al futuro con metas profesionales definidas	100%	(1/1)
Estilo de Afrontamiento	Afrontamiento centrado en la planificación y resolución de problemas	100%	(1/1)
Autorrealización	Nivel alto de autorrealización	100%	(1/1)

- **Sistema de Roles:** El único participante de este subgrupo (100%) organiza su identidad alrededor de una doble condición de estudiante y trabajador estable, desde la perspectiva personológica, ambos roles se encuentran integrados de manera relativamente equilibrada dentro de su proyecto de vida, permitiéndole asumir simultáneamente responsabilidades académicas y laborales por lo que en este contexto, las redes sociales son utilizadas principalmente como herramientas funcionales para la gestión de actividades, la comunicación y el acceso a información relevante para ambas esferas de desempeño.
- **Sistema de Actividades:** La estructura cotidiana del participante se caracteriza por un predominio funcional-académico-laboral con un 100%, donde gran parte del tiempo se distribuye entre obligaciones laborales, actividades universitarias y responsabilidades personales dentro de esta el uso de redes sociales se encuentra

condicionado por esta organización del tiempo, privilegiando funciones prácticas relacionadas con la coordinación de tareas, el acceso a recursos académicos y la comunicación necesaria para el cumplimiento de objetivos específicos dejando el entretenimiento digital como una actividad de menor relevancia.

- **Sistema Comunicativo:** La red de comunicación está conformada principalmente por vínculos selectivos con una finalidad instrumental con un 100%, las redes sociales son utilizadas principalmente para mantener contacto con personas vinculadas a los contextos académico y laboral, priorizando la comunicación orientada a objetivos concretos por lo que desde el enfoque personológico, esta configuración refleja una tendencia a gestionar los recursos comunicativos de manera eficiente, limitando la participación en interacciones consideradas poco relevantes para las metas personales o profesionales.
- **Orientación Temporal:** Se evidencia una orientación claramente dirigida al futuro 100%, donde las actividades presentes se encuentran organizadas en función de metas académicas, laborales y personales de largo plazo, para el estudiante las redes sociales son valoradas por su potencial para facilitar el acceso a oportunidades, información especializada y recursos que favorezcan el desarrollo profesional, es esta proyección futura la que constituye uno de los principales organizadores de su estilo de vida actual.
- **Estilo de Afrontamiento:** El estudiante utiliza predominantemente estrategias de afrontamiento centradas en la planificación y resolución de problemas con un 100% por lo que, frente a las demandas derivadas de la combinación entre estudio y trabajo, recurre a la organización del tiempo, la priorización de actividades y el uso de herramientas digitales que facilitan el cumplimiento de responsabilidades.

- **Autorrealización:** El caso evidencia un nivel alto de autorrealización 100%, asociado a la percepción de logro en diferentes áreas de la vida es aquí donde la estabilidad laboral, el avance académico y la capacidad para mantener un equilibrio entre múltiples responsabilidades contribuyen a una valoración positiva de sí mismo y de su trayectoria personal, desde esta perspectiva, las redes sociales se incorporan como herramientas que apoyan el desarrollo de metas y fortalecen los procesos de crecimiento personal y profesional.

4.2.5. Caracterización sociodemográfica por Religión

Tabla 18. Indicadores del rango Moderado

Constituyentes	Indicadores	%	n
Sistema de Roles	Rol académico como núcleo identitario	71,4%	(10/14)
	Rol académico-relacional	28,6%	(4/14)
Sistema de Actividades	Predominio académico-sociopsicológico	57,1%	(8/14)
	Predominio académico-relacional con prácticas espirituales ocasionales	42,9%	(6/14)
Sistema Comunicativo	Red comunicativa amplia y multifuncional	64,3%	(9/14)
	Red centrada en vínculos significativos	35,7%	(5/14)
Orientación Temporal	Orientación temporal equilibrada	28,6%	(4/14)
Estilo de Afrontamiento	Afrontamiento mediante apoyo social y recursos personales	57,1%	(8/14)
	Afrontamiento basado en creencias y regulación emocional	42,9%	(6/14)
Autorrealización	Nivel medio/parcial de autorrealización	71,4%	(10/14)
	Nivel alto de autorrealización	28,6%	(4/14)

- **Sistema de Roles:** La mayoría de los estudiantes con práctica religiosa moderada con un 71,4% donde organiza su identidad principalmente alrededor de su condición de

estudiante universitario, mientras que la dimensión espiritual ocupa un lugar complementario dentro de su sistema de valores, desde el enfoque personológico, las redes sociales forman parte de su estilo de vida cotidiano como espacios de interacción, entretenimiento e intercambio de información académica, sin que la práctica religiosa determine de forma predominante el uso de estas plataformas, en contraste, el 28.6% restante integra con mayor fuerza componentes relacionales y espirituales, utilizando ocasionalmente las redes sociales para acceder a contenidos motivacionales, reflexivos o relacionados con sus creencias.

- **Sistema de Actividades:** Predomina una configuración académico-sociopsicológica con un 57,1%, donde las actividades universitarias, las relaciones interpersonales y el uso de redes sociales constituyen los principales organizadores de la vida cotidiana aquí las prácticas religiosas aparecen de manera ocasional y se integran de forma flexible a las demás actividades donde el 42,9% presenta una organización académico-relacional complementada por prácticas espirituales esporádicas, evidenciando que la religión constituye un recurso secundario dentro de un estilo de vida predominantemente centrado en la formación académica y la interacción social.
- **Sistema Comunicativo:** El 64,3% de los participantes mantiene redes comunicativas amplias y multifuncionales por lo que las redes sociales son utilizadas para sostener relaciones con compañeros, amistades y familiares, además de acceder a información académica y contenidos recreativos además en menor proporción con un 35,7%, se observan redes comunicativas más centradas en vínculos significativos, donde las relaciones cercanas adquieren mayor relevancia y ocasionalmente se comparten contenidos asociados a valores, creencias o reflexiones personales.
- **Orientación Temporal:** Predomina una orientación temporal centrada en el presente con proyección futura con un alcance del 71, 4% dentro de esta los estudiantes

visualizan su etapa universitaria como un proceso orientado al logro de metas académicas y profesionales, manteniendo expectativas positivas sobre su desarrollo personal es por ello que las redes sociales son utilizadas tanto para satisfacer necesidades inmediatas de comunicación como para acceder a oportunidades de aprendizaje y crecimiento futuro de igual manera el 28,6% restante presenta una orientación temporal más equilibrada, integrando experiencias presentes con proyectos futuros de manera armónica,

- **Estilo de Afrontamiento:** La estrategia predominante con un 57,1% combina el apoyo social con recursos personales para enfrentar situaciones de estrés por lo que en este contexto, las redes sociales funcionan como espacios de interacción, acompañamiento y búsqueda de información, en contraste el 42,9% restante complementa estas estrategias mediante creencias religiosas y recursos de regulación emocional asociados a la espiritualidad, utilizando ocasionalmente contenidos digitales relacionadas con mensajes motivacionales, reflexiones o prácticas de fe para afrontar las exigencias académicas y personales.
- **Autorrealización:** La mayoría de los participantes representados en el 71,4% se ubica en un nivel medio o parcial de autorrealización, percibiendo avances en su formación académica y desarrollo personal, aunque con metas aún en construcción aquí las redes sociales forman parte de este proceso al facilitar el acceso a conocimientos, experiencias y oportunidades de crecimiento, por su parte el 28,6% restante alcanza niveles altos de autorrealización, evidenciando mayor satisfacción con sus logros y una integración más sólida entre sus proyectos académicos, personales y valores espirituales.

Tabla 19. Indicadores del rango Frecuente

Constituyentes	Indicadores	%	n

Sistema de Roles	Rol académico-relacional con integración de valores religiosos	66,7%	(8/12)
	Rol académico con fuerte orientación espiritual	33,3%	(4/12)
Sistema de Actividades	Predominio académico-sociopsicológico	58,3%	(7/12)
Sistema Comunicativo	Predominio académico-espiritual-relacional	41,7%	(5/12)
	Red comunicativa amplia con presencia de grupos religiosos y familiares	58,3%	(7/12)
	Red centrada en vínculos significativos y comunidades de fe	41,7%	(5/12)
Orientación Temporal	Presente con proyección futura	66,7%	(8/12)
Estilo de Afrontamiento	Orientación temporal equilibrada	33,3%	(4/12)
	Afrontamiento mediante apoyo social y creencias religiosas	58,3%	(7/12)
	Afrontamiento basado en regulación emocional y espiritualidad	41,7%	(5/12)
Autorrealización	Nivel medio de autorrealización	58,3%	(7/12)
	Nivel alto de autorrealización	41,7%	(5/12)

- Sistema de Roles:** Predomina un rol académico-relacional con integración de valores religiosos evidente en un 66,7% donde la identidad de los estudiantes se organiza alrededor de su condición de universitarios, sus relaciones interpersonales y la influencia de principios espirituales que orientan sus decisiones cotidianas, desde la perspectiva personológica, las creencias religiosas no sustituyen los demás roles, sino que actúan como un marco valorativo que regula la conducta y las relaciones sociales en lo que respecta al 33,3% restante presenta un rol académico con fuerte orientación espiritual, evidenciando una mayor incorporación de las convicciones religiosas dentro de su proyecto personal, académico y familiar.
- Sistema de Actividades:** Predomina una configuración académico-sociopsicológica con participación religiosa frecuente con un 58,3%, caracterizada por la combinación

de responsabilidades universitarias, interacción social y actividades vinculadas a la práctica de la fe aquí las redes sociales se integran a esta dinámica como medios de comunicación, aprendizaje e intercambio de contenidos de interés personal, por otra parte, el 41,7% presenta un predominio académico-espiritual-relacional, donde las actividades religiosas adquieren mayor relevancia dentro de la organización cotidiana, complementando los espacios académicos y las relaciones significativas.

- **Sistema Comunicativo:** La mayoría de los participantes un aproximado de 58,3% dispone de redes comunicativas amplias que incluyen compañeros, familiares, amistades y grupos vinculados a prácticas religiosas, en este caso las redes sociales cumplen funciones múltiples relacionadas con la comunicación cotidiana, el intercambio de información y el fortalecimiento de vínculos comunitarios, en contraste el 41,7% restante presenta redes comunicativas más centradas en vínculos significativos y comunidades de fe, priorizando relaciones cercanas que proporcionan apoyo emocional, acompañamiento y sentido de pertenencia.
- **Orientación Temporal:** Predomina una orientación centrada en el presente con proyección futura sustentada en valores personales con un 66,7% dentro de este los estudiantes organizan sus esfuerzos actuales en función de metas académicas y profesionales, integrando principios éticos y espirituales dentro de sus expectativas de desarrollar, las redes sociales son utilizadas tanto para responder a necesidades inmediatas de comunicación como para acceder a recursos y oportunidades orientadas al crecimiento futuro. El 33.3% restante evidencia una orientación temporal equilibrada, articulando de forma armónica las experiencias del presente con la planificación de objetivos a largo plazo.
- **Estilo de Afrontamiento:** El principal estilo de afrontamiento identificado corresponde a la búsqueda de apoyo social y el respaldo de creencias religiosas

representado en un 58,3% ya que, ante situaciones de estrés o dificultades académicas, los participantes recurren tanto a sus redes de apoyo como a recursos espirituales que les proporcionan seguridad, esperanza y orientación así mismo el 41,7% complementa estas estrategias mediante procesos de regulación emocional asociados a la espiritualidad, utilizando la reflexión personal, la oración, contenidos motivacionales o mensajes de fe como mecanismos para afrontar las demandas cotidianas.

- **Autorrealización:** Predomina un nivel medio o parcial de autorrealización representado en el 58,3%, caracterizado por la percepción de avances progresivos en el desarrollo académico, personal y espiritual, aunque reconociendo metas aún pendientes por alcanzar por lo que las redes sociales forman parte de este proceso al facilitar el acceso a información, experiencias y espacios de interacción significativos, de igual forma el 41,7% restante alcanza un nivel alto de autorrealización, evidenciando mayor satisfacción con sus logros, claridad en sus objetivos y una integración más sólida entre sus proyectos académicos, personales y valores religiosos.

Tabla 20. Indicadores del rango Activa

Constituyentes	Indicadores	%	n
Sistema de Roles	Rol académico-espiritual como núcleo identitario	100%	(2/2)
Sistema de Actividades	Predominio académico-espiritual-relacional	100%	(2/2)
Sistema Comunicativo	Red comunicativa centrada en vínculos significativos y comunidad religiosa	100%	(2/2)
Orientación Temporal	Presente con proyección futura	100%	(2/2)

Estilo de Afrontamiento	Afrontamiento basado en apoyo social, espiritualidad y regulación emocional	100%	(2/2)
Autorrealización	Nivel alto de autorrealización	100%	(2/2)

- Sistema de Roles:** La totalidad de los participantes de este subgrupo es de un 100%, ellos organizan su identidad a partir de una integración significativa entre el rol académico y la dimensión espiritual, desde lo que es el enfoque personológico, la práctica religiosa no constituye una actividad aislada, sino un componente central en la construcción de significados, valores y proyectos de vida aquí las redes sociales forman parte de su estilo de vida, aunque su utilización se encuentra mediada por criterios asociados a sus creencias y principios personales además las redes sociales tienen uso académicos y sociales habituales, estas plataformas son empleadas para acceder a contenidos formativos, mensajes motivacionales y actividades relacionadas con la comunidad religiosa.
- Sistema de Actividades:** Predomina una configuración académico-espiritual-relacional al 100%, donde las actividades universitarias, la participación en espacios religiosos y las relaciones interpersonales significativas constituyen los principales organizadores de la vida cotidiana dentro de esta el uso de redes sociales se integra a esta dinámica como un recurso para mantener contacto con grupos de pertenencia, acceder a información de interés y fortalecer la participación en actividades comunitarias y académicas.
- Sistema Comunicativo:** La red comunicativa se encuentra centrada en vínculos significativos y comunidades religiosas en un 100%, las redes sociales favorecen la interacción con personas que comparten intereses, valores y creencias similares, fortaleciendo el sentido de pertenencia y apoyo mutuo por lo que este patrón

comunicativo refleja una selección consciente de los espacios de interacción digital, priorizando relaciones consideradas importantes para el bienestar personal, académico y espiritual.

- **Orientación Temporal:** Los participantes presentan una orientación temporal centrada en el presente con una clara proyección hacia el futuro en un 100%, sus metas académicas y profesionales se articulan con propósitos personales sustentados en valores y convicciones espirituales por lo que las redes sociales son utilizadas como herramientas que facilitan el acceso a recursos, conocimientos y experiencias que contribuyen tanto al crecimiento académico como al desarrollo integral de la persona.
- **Estilo de Afrontamiento:** El afrontamiento se caracteriza por la combinación de apoyo social, espiritualidad y regulación emocional el cual es evidente en un 100%, frente a las exigencias académicas o situaciones de estrés, los participantes recurren tanto a sus redes de apoyo presenciales como a recursos vinculados a sus creencias religiosas aquí el papel de las redes sociales es complementar este proceso al proporcionar espacios de interacción, acompañamiento y acceso a contenidos que fortalecen la confianza, la motivación y el bienestar psicológico.
- **Autorrealización:** La totalidad de los participantes 100% evidencia un nivel alto de autorrealización que desde la perspectiva personológica hace posible que se observe una integración relativamente armónica entre metas académicas, relaciones interpersonales y valores personales por lo que las redes sociales son utilizadas de manera congruente con sus objetivos de desarrollo, favoreciendo el acceso a información, experiencias y vínculos que fortalecen su crecimiento personal.

Tabla 21. Indicadores del rango Ausencia-Nula

Constituyentes	Indicadores	%	n

Sistema de Roles	Rol académico como núcleo identitario	100%	(2/2)
Sistema de Actividades	Predominio académico-digital y sociopsicológico	100%	(2/2)
Sistema Comunicativo	Red comunicativa amplia y multifuncional	50%	(1/2)
	Red comunicativa centrada en vínculos significativos	50%	(1/2)
Orientación Temporal	Temporal Presente con proyección futura	100%	(2/2)
Estilo de Afrontamiento	Afrontamiento centrado en recursos personales y resolución de problemas	100%	(2/2)
Autorrealización	Nivel medio/parcial de autorrealización	50%	(1/2)
	Nivel alto de autorrealización	50%	(1/2)

- Sistema de Roles:** La totalidad de los participantes de este subgrupo es de 100% organizan su identidad principalmente alrededor de su condición de estudiante universitario, estop visto desde el enfoque personológico se refiere a la construcción de metas, intereses y proyectos personales se encuentra vinculada fundamentalmente al desarrollo académico, las relaciones interpersonales y las experiencias cotidianas el lugar de las redes sociales constituyen un elemento relevante dentro de su estilo de vida, siendo utilizadas para la comunicación, el entretenimiento, la búsqueda de información y la interacción con diferentes grupos de pertenencia, sin que exista una influencia significativa de referentes religiosos en la organización de estos espacios.
- Sistema de Actividades:** Predomina una configuración académico-digital y sociopsicológica al 100%, donde las actividades relacionadas con el estudio, la interacción social y el uso de tecnologías ocupan una posición central en la vida

cotidiana aquí las redes sociales se incorporan como herramientas habituales para el acceso a información, la comunicación académica y el consumo de contenidos recreativos, desde la perspectiva personológica, la ausencia de práctica religiosa no implica ausencia de sistemas de valores, sino que estos se construyen principalmente a partir de experiencias personales, relaciones sociales y objetivos individuales.

- **Sistema Comunicativo:** La configuración comunicativa muestra dos tendencias diferenciadas, por un lado un estudiante que representa el 50% dispone de una red comunicativa extensa y multifuncional, empleando las redes sociales para establecer y mantener vínculos con distintos grupos sociales y acceder a múltiples espacios de intercambio mientras que el otro estudiante que representa el 50% restante presenta una red más centrada en vínculos significativos, otorgando mayor importancia a los vínculos cercanos y emocionalmente significativos donde las redes sociales constituyen un papel relevante para mantener la comunicación y favorecer la participación en diversos contextos sociales.
- **Orientación Temporal:** La totalidad de los participantes es de 100% por lo que se presenta una orientación temporal centrada en el presente con proyección futura donde los esfuerzos actuales se encuentran dirigidos al logro de metas académicas, profesionales y personales, organizando su conducta en función de objetivos concretos de desarrollo por ello las redes sociales son utilizadas tanto para satisfacer necesidades inmediatas de interacción y entretenimiento como para acceder a recursos que favorecen el aprendizaje, la formación y la construcción de proyectos futuros.
- **Estilo de Afrontamiento:** Predomina un estilo de afrontamiento basado en recursos personales y estrategias orientadas a la resolución de problemas con un 100% es decir, frente a situaciones de estrés o dificultades académicas, los participantes recurren a la planificación, la búsqueda de información y el apoyo de sus redes interpersonales

dentro de este las redes sociales funcionan como espacios complementarios para obtener orientación, compartir experiencias y acceder a contenidos útiles para afrontar las demandas cotidianas, más que como recursos asociados a creencias o prácticas espirituales.

- **Autorrealización:** Los resultados muestran niveles diferenciados de autorrealización, ya que, por un lado, uno de ellos representando al 50% se ubica en un nivel medio o parcial, percibiendo avances en su desarrollo académico y personal, aunque con metas aún en proceso de consolidación mientras que el otro participante 50% alcanza un nivel alto de autorrealización, evidenciando satisfacción con sus logros y claridad en sus objetivos de vida, desde el enfoque personológico, en ambos casos las redes sociales se integran al proceso de desarrollo personal como herramientas para acceder a conocimientos, fortalecer relaciones significativas y ampliar oportunidades de crecimiento académico y profesional.

4.2.2 Perfiles sociodemográficos

Configuración 1: Académico–Consumidor Social

Estudiante universitario de entre 18 y 23 años, perteneciente principalmente a la clase media, sin empleo remunerado o con actividades laborales ocasionales, cuya vida cotidiana se encuentra organizada alrededor de las responsabilidades académicas y el consumo frecuente de redes sociales con fines recreativos, su estilo de vida combina el cumplimiento de las exigencias universitarias con espacios constantes de entretenimiento digital, utilizando las plataformas como mecanismos de distracción, relajación y desconexión frente al estrés cotidiano además mantiene redes comunicativas amplias con compañeros y amistades, aunque el uso de las plataformas digitales suele ocupar una parte importante de su tiempo libre, generando dificultades ocasionales en la organización de actividades académicas y personales.

Configuración 2: Relacional–Conectado

Estudiante universitario de entre 18 y 23 años, perteneciente principalmente a la clase media, cuya organización cotidiana se encuentra fuertemente vinculada a las relaciones interpersonales y a la comunicación constante con su entorno cercano dentro de estas redes sociales constituyen una herramienta fundamental para mantener vínculos con familiares, amistades, compañeros de estudio y parejas, funcionando como una extensión de sus espacios de interacción presencial, aunque mantiene el cumplimiento de sus responsabilidades académicas, el eje organizador de su estilo de vida se encuentra en la construcción y mantenimiento de relaciones significativas y es necesario señalar que se caracteriza por una amplia red de apoyo social, una elevada necesidad de afiliación y una valoración positiva de las plataformas digitales como medios para fortalecer el sentido de pertenencia y la conexión emocional.

Configuración 3: Académico–Creador Digital

Estudiante universitario de entre 21 y 23 años, perteneciente principalmente a la clase media, con participación activa en emprendimientos, proyectos personales o actividades de creación de contenido digital. Combina las responsabilidades académicas con la producción y difusión de contenido en redes sociales, integrando las plataformas digitales como espacios de desarrollo personal, expresión, aprendizaje y crecimiento profesional donde rutina suele ser más diversa que la de otros grupos, articulando actividades universitarias con proyectos creativos o económicos incluso presenta una visión más instrumental y estratégica de las redes sociales, percibiéndolas como oportunidades para fortalecer habilidades, ampliar su visibilidad y generar nuevas experiencias de desarrollo.

Configuración 4: Académico de Alta Carga y Desconexión Digital

Estudiante universitario de entre 21 y 25 años, perteneciente principalmente a la clase media y media alta, frecuentemente vinculado a prácticas preprofesionales, actividades

laborales de medio tiempo o responsabilidades académicas intensivas, su identidad se organiza prioritariamente en torno al logro académico y la formación profesional, destinando gran parte de su tiempo al estudio, tareas y actividades relacionadas con su carrera, las redes sociales ocupan un lugar secundario dentro de su rutina, siendo utilizadas principalmente con fines funcionales, académicos o comunicativos además este perfil se caracteriza por una elevada orientación hacia metas futuras, una percepción constante de falta de tiempo y una búsqueda permanente de equilibrio entre las exigencias universitarias y el bienestar personal.

4.3 Análisis por Constituyentes del Estilo de Vida

Con la finalidad de organizar la información obtenida mediante la entrevista semiestructurada y el Cuestionario Exploratorio del Estilo de Vida (EV-4), se elaboró una tabla integradora en la que se registran los seis constituyentes del modelo personológico correspondientes a cada participante lo que permitió es que con esta herramienta se logre reunir los principales elementos encontrados en la investigación y facilitar la comparación de las características del estilo de vida presentes en la muestra.

Los constituyentes analizados como lo son el sistema de roles, sistema de actividades, sistema de contactos comunicativos, orientación temporal, autovaloración y estilo de afrontamiento, conforman unidades de análisis complementarias que, en su articulación, revelan la configuración subjetiva singular de cada estudiante. La tabla que se presenta a continuación sienta las bases para los análisis que se desarrollarán en los apartados siguientes, orientados a identificar tendencias grupales, variaciones individuales y elementos que permitan comprender la relación entre el estilo de vida y el bienestar psicológico en la población universitaria estudiada.

Tabla 22. Análisis individual de constituyentes del estilo de vida (EV-4)

ID	SIR	SIA	SCC	OT	AUT	SEA
P001	Familiar (Hijo – Novio) – Líder	Sociopsicológicas – Psicósomáticas	Moderadamente amplios	Futuro – Pasado negativo	Medio – centrado en objetivación	Centrado en evitación / Problema
P002	Familiar (Hijo) – Amigo	Psicósomáticas – Funcionales	Moderadamente amplios	Futuro	Alto – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en el problema
P003	Familiar (Hijo – Hermano) – Amigo	Sociopsicológicas – Funcionales	Moderadamente amplios	Presente hedonista	Bajo – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en el problema
P004	Familiar (Hijo – Hermano)	Sociopsicológicas – Psicósomáticas	Moderadamente amplios	Futuro – Presente hedonista	Bajo – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en evitación / Problema
P005	Familiar (Novio) – Amigo	Psicósomáticas – Funcionales	Moderadamente amplios	Futuro – Pasado positivo	Medio – centrado en objetivación	Centrado en el problema / Evitación
P006	Familiar (Hijo – Hermano) – Amigo	Psicósomáticas – Funcionales	Estrechos	Futuro	Medio – centrado en objetivación	Centrado en el problema / Emociones

P007	Familiar (Esposo – Hijo)	Funcionales – Psicosomáticas	Estrechos	Futuro	Medio – centrado en objetivación	Centrado en el problema / Evitación
P008	Familiar (Novio) – Amigo	Sociopsicológicas – Psicosomáticas	Amplios	Futuro – Pasado positivo	Medio – centrado en objetivación	Centrado en el problema / Evitación
P009	Familiar (Hijo – Hermano) – Amigo	Funcionales – Psicosomáticas	Estrechos	Futuro	Bajo – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en emociones
P010	Familiar (Esposo – Hermano) – Amigo	Funcionales – Psicosomáticas	Moderadamente amplios	Futuro – Pasado positivo	Medio – centrado en apropiación	Centrado en evitación
P011	Familiar (Hijo – Hermano) – Amigo	Funcionales – Psicosomáticas	Moderadamente amplios	Futuro	Medio – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en el problema
P012	Familiar (Esposo – Hijo)	Psicosomáticas – Funcionales	Moderadamente amplios	Futuro – Pasado positivo	Medio – centrado en apropiación	Centrado en el problema
P013	Familiar (Hijo – Hermano) – Amigo	Psicosomáticas – Funcionales	Moderadamente amplios	Futuro	Medio – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en emociones / Problema
P014	Familiar (Padre – Hijo)	Psicosomáticas – Funcionales	Amplios	Futuro	Alto – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en el problema
P015	Familiar (Padre – Hermano) – Amigo	Funcionales – Psicosomáticas	Moderadamente amplios	Futuro	Medio – centrado en objetivación	Centrado en el problema

P016	Familiar (Hijo) – Amigo	Funcionales – Psicosomáticas	Amplios	Futuro – Pasado positivo	Medio – centrado en objetivación	Centrado en el problema
P017	Familiar (Hijo – Hermano) – Amigo	Sociopsicológicas – Funcionales	Moderadamente amplios	Futuro	Medio – centrado en objetivación	Centrado en evitación / Problema
P018	Familiar (Hijo – Hermano) – Amigo	Funcionales – Psicosomáticas	Estrechos	Futuro	Medio – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en el problema
P019	Familiar (Hijo – Hermano) – Amigo	Psicosomáticas – Funcionales	Estrechos	Futuro	Medio – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en el problema
P020	Familiar (Hijo – Hermano)	Funcionales	Estrechos	Futuro	Bajo – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en emociones
P021	Familiar (Hijo – Hermano) – Amigo	Psicosomáticas – Funcionales	Moderadamente amplios	Futuro	Medio – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en evitación / Emociones
P022	Familiar (Hijo) – Amigo	Psicosomáticas – Sociopsicológicas	Moderadamente amplios	Futuro	Medio – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en el problema
P023	Familiar (Hijo – Hermano) – Amigo	Psicosomáticas – Funcionales	Estrechos	Pasado positivo	Medio – centrado en objetivación	Centrado en el problema / Evitación

P024	Familiar (Hijo – Hermano) – Amigo	Funcionales – Psicosomáticas	Estrechos	Futuro – Presente hedonista	Medio – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en el problema / Evitación
P025	Familiar (Hermano) – Ciudadano	Psicosomáticas – Sociopsicológicas	Estrechos	Futuro	Bajo – centrado en apropiación	Centrado en emociones
P026	Familiar (Hijo – Novio)	Psicosomáticas – Funcionales	Moderadamente amplios	Futuro	Medio – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en emociones / Evitación
P027	Familiar (Hijo) – Amigo	Psicosomáticas – Funcionales	Moderadamente amplios	Futuro	Bajo – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en emociones
P028	Familiar (Hermano) – Amigo	Psicosomáticas – Funcionales	Estrechos	Futuro – Presente hedonista	Alto – equilibrio objetivación/apropiación	Centrado en el problema
P029	Familiar (Hijo – Tío) – Amigo	Sociopsicológicas – Funcionales	Moderadamente amplios	Futuro	Medio – centrado en objetivación	Centrado en el problema / Emociones
P030	Familiar (Novio) – Líder	Funcionales – Psicosomáticas	Amplios	Futuro – Pasado positivo	Medio – centrado en objetivación	Centrado en evitación / Problema

4.3.1 Distribución de la Muestra por Configuración del Estilo de Vida

A partir del análisis conjunto de los seis constituyentes del estilo de vida, fue posible identificar cuatro configuraciones predominantes en la muestra, estas configuraciones no responden a categorías predefinidas, sino que emergieron inductivamente del patrón de regularidades observadas entre los participantes, siguiendo la lógica del enfoque personológico del estilo de vida (Mayo, 2021).

La distribución de los 30 estudiantes universitarios en cada una de las configuraciones identificadas se presenta en la Tabla 23.

Tabla 23. Distribución de las configuraciones identificadas del estilo de vida

Configuración del Estilo de Vida	N	%	Participantes
Consumidor Social	11	37%	P002, P007, P008, P011, P012, P016, P018, P020, P022, P025, P029
Relacional–Conectado	7	23%	P006, P009, P013, P017, P021, P023, P026
Académico–Creador Digital	6	20%	P001, P004, P014, P024, P027, P028
Alta Carga y Desconexión	6	20%	P003, P005, P010, P015, P019, P030
TOTAL	30	100%	

Nota. Cada participante fue ubicado en la configuración que mostró mayor predominio a partir del análisis conjunto de los seis constituyentes del estilo de vida.

En la Tabla 23 se aprecia que Consumidor Social es la configuración predominante, al agrupar a 11 participantes, lo que equivale al 37% de la muestra, le sigue Relacional–Conectado, con 7 estudiantes (23%). En cambio, Académico–Creador Digital y Alta Carga y Desconexión muestran una distribución similar, al estar representadas por 6 participantes cada una (20%).

Aun cuando una parte importante de la muestra presenta un mayor uso de contenido digital con fines recreativos, los hallazgos encontrados muestran que existen distintas formas

de organizar la vida cotidiana dichas diferencias se expresan en la manera de relacionarse con los demás, administrar el tiempo y responder a las exigencias académicas.

A continuación, se presenta la caracterización detallada de cada una de las cuatro configuraciones de estilo de vida identificadas en la muestra, para cada configuración se describen los rasgos distintivos observados en los seis constituyentes del modelo personológico: sistema de roles, sistema de actividades, sistema de contactos comunicativos, orientación temporal, autovaloración y estilo de afrontamiento.

Consumidor Social

Tabla 24. Caracterización de la configuración Consumidor Social

Constituyente	Características Distintivas
Sistema de Roles	El papel académico estudiantil ocupa un lugar relevante en la organización de la vida universitaria, comparte importancia con otros roles, como los de amigo, compañero e hijo, en la vida diaria estas funciones se combinan y se desempeñan de manera simultánea sin una jerarquía definida, evidenciando una identidad que aún se encuentra en desarrollo y que se orienta principalmente hacia las demandas del presente.
Sistema de Actividades	Las actividades de carácter social y personal ocupan un lugar importante en la rutina diaria, mientras que el uso de redes sociales forma parte de los hábitos cotidianos, las redes sociales suelen utilizarse durante el tiempo libre, en los descansos entre actividades académicas o en momentos de ocio, principalmente con fines recreativos y a pesar de que el tiempo dedicado a ellas suele prolongarse más de lo previsto, esta situación no parece interferir de manera significativa con el cumplimiento de las responsabilidades académicas.
Sistema de Contactos Comunicativos	Mantiene una red de contactos relativamente amplia, enfocada principalmente en actividades recreativas, interacción social y consumo de contenido digital donde las redes sociales representan un espacio de entretenimiento y comunicación informal, sin sustituir las relaciones

		presenciales ni convertirse en un medio principal para la búsqueda de apoyo emocional o desarrollo de actividades productivas.
Orientación Temporal		Se caracteriza por una mayor atención hacia las experiencias del presente y, en menor medida, hacia el futuro donde el estudiante organiza sus actividades principalmente de acuerdo con las necesidades y situaciones inmediatas, realizando una planificación a corto plazo aquí el uso de redes sociales se relaciona con esta forma de vivir la cotidianidad, al favorecer momentos de entretenimiento y satisfacción inmediata, sin una relación constante con objetivos futuros.
Autovaloración		Nivel medio, con predominio de una orientación hacia la objetivación en la cual el estudiante reconoce sus logros académicos y sociales, aunque la satisfacción personal depende en parte del reconocimiento en el entorno digital y presencial. La autoestima se sostiene de manera relativamente estable, sin evidenciarse una búsqueda sistemática de crecimiento personal.
Estilo de Afrontamiento	de	Predominio del afrontamiento centrado en la evitación como respuesta habitual ante el estrés académico, en el que las redes sociales actúan frecuentemente como recurso de evasión. Se observan también estrategias orientadas al problema en situaciones de menor carga emocional. La combinación evitación–problema refleja una regulación emocional funcional aunque no siempre eficiente.

Relacional–Conectado

Tabla 25. Caracterización de la configuración Relacional–Conectado

Constituyente		Características Distintivas
Sistema de Roles		El rol relacional —amigo, pareja, hijo, miembro de grupo— opera como el organizador primario de la identidad y el sentido de vida. El rol académico está presente y es valorado, pero se subordina funcionalmente a la dimensión vincular. Las redes sociales se integran al desempeño de estos roles como herramienta de sostenimiento y dinamización de los vínculos afectivos.
Sistema de Actividades	de	Predominio de actividades sociopsicológicas centradas en la comunicación, la interacción grupal y el mantenimiento de relaciones.

	Las plataformas digitales —especialmente WhatsApp, Instagram y TikTok— forman parte activa de la rutina diaria como medios de contacto constante. Las actividades funcionales y psicosomáticas tienen presencia moderada, sin constituir el núcleo central de la organización cotidiana.
Sistema de Contactos Comunicativos	Contactos amplios y cualitativamente significativos. La comunicación se orienta al sostenimiento de vínculos afectivos con amigos, familia y pareja, tanto en entornos presenciales como digitales. Las redes sociales actúan como puente de continuidad relacional, ampliando el alcance y la frecuencia de la interacción sin sustituir el contacto cara a cara.
Orientación Temporal	Orientación predominantemente hacia el presente relacional, con proyección futura articulada en torno a los vínculos afectivos y el bienestar del entorno social cercano. El pasado se integra de forma positiva como fuente de pertenencia e historia compartida con el grupo de referencia.
Autovaloración	Nivel medio a alto, sustentado en la calidad de los vínculos interpersonales y el sentido de pertenencia. La objetivación se manifiesta en la participación activa y constante en redes de apoyo social. La apropiación se evidencia en la búsqueda de conexión emocional y en el valor otorgado al reconocimiento del entorno afectivo cercano.
Estilo de Afrontamiento	Predominio del afrontamiento centrado en el problema y en la búsqueda de apoyo social como recurso principal ante las dificultades. Los vínculos interpersonales —presenciales y digitales— constituyen la principal fuente de contención emocional. Se observa una regulación activa del malestar a través de la comunicación y el soporte relacional.
Académico–Creador Digital	

Tabla 26. Caracterización de la configuración Académico–Creador Digital

Constituyente	Características Distintivas
Sistema de Roles	La identidad se organiza principalmente en torno al rol académico–estudiantil y al rol de creador digital siendo así como el primero se vincula con la formación profesional y las exigencias universitarias,

		mientras que el segundo fortalece la percepción de competencia, la exposición en entornos digitales y las oportunidades de desarrollo personal o económico de manera complementaria los roles familiares y sociales adquieren una importancia secundaria.
Sistema de Actividades	de	Las actividades funcionales y psicosomáticas ocupan un lugar central, acompañadas de un uso activo y orientado a objetivos de las redes sociales dentro de lo que es esta configuración, las plataformas digitales trascienden el entretenimiento y se convierten en espacios para la creación, planificación y difusión de contenido donde como parte de la rutina cotidiana, los estudiantes incorporan actividades como la edición, el diseño y la gestión de redes sociales.
Sistema de Contactos Comunicativos		La red comunicativa se caracteriza por ser amplia y abarcar tanto el ámbito académico y social como los espacios digitales donde las interacciones se distribuyen entre el contacto directo con compañeros y personas cercanas, y la comunicación establecida con seguidores, clientes o usuarios de distintas plataformas por lo que en este contexto, las redes sociales dejan de ser únicamente un medio para relacionarse y pasan a constituir un escenario para el intercambio profesional, la difusión del trabajo realizado y la consolidación de una identidad pública.
Orientación Temporal		La perspectiva temporal se orienta principalmente hacia el futuro, mientras que el presente se utiliza como un espacio para desarrollar acciones dirigidas al logro de metas dentro de esta distribución la creación y planificación de contenido junto con el impulso de proyectos personales o emprendimientos, reflejan una visión orientada al crecimiento y la consolidación de objetivos personales y económicos, por su parte, el pasado es reinterpretado como una fuente de aprendizaje que contribuye a la toma de decisiones sin condicionar el desempeño actual.
Autovaloración		La autorrealización alcanza un nivel predominantemente medio–alto, apoyado en el desarrollo de competencias digitales, la independencia para crear proyectos propios y el reconocimiento obtenido mediante estas actividades donde la objetivación se hace evidente en la

		continuidad de la producción de contenido y en los avances logrados dentro de iniciativas de emprendimiento de manera paralela la apropiación se refleja en la búsqueda de oportunidades de aprendizaje y vinculación profesional, tales como la formación técnica y la participación en comunidades o redes digitales.
Estilo Afrontamiento	de	El afrontamiento se orienta principalmente hacia la resolución de los problemas, privilegiando la planificación y la puesta en marcha de acciones concretas frente a las situaciones que representan un desafío, ya que, ante el estrés académico o los obstáculos del entorno digital, el estudiante recurre a la planificación, la búsqueda de información y la resolución activa. El uso productivo de las redes sociales funciona como un regulador positivo del malestar.

Alta Carga y Desconexión

Tabla 27. Caracterización de la configuración Alta Carga y Desconexión

Constituyente		Características Distintivas
Sistema de Roles		El rol académico–estudiantil opera como el organizador central y dominante de la identidad y la rutina diaria, las demandas propias de la formación universitaria organizan la mayor parte del tiempo cotidiano, por lo que los roles sociales, familiares y relacionales adquieren una menor participación en la vida diaria en esta situación, el rendimiento académico constituye el principal referente para la autoevaluación y la percepción de logro personal.
Sistema Actividades	de	La rutina cotidiana se encuentra organizada alrededor de las actividades académicas y de los procesos de formación profesional, que concentran la mayor parte del tiempo disponible donde como consecuencia, el descanso, la alimentación y el cuidado personal quedan supeditados a las exigencias del contexto universitario, con una tendencia a ser pospuestos frente a otras prioridades, aquí las redes sociales ocupan un lugar secundario dentro de esta dinámica y se utilizan principalmente con propósitos específicos, siendo consideradas en ciertos casos como un distractor para el cumplimiento de las responsabilidades académicas.

Sistema de Contactos Comunicativos	La comunicación se organiza alrededor del contexto universitario y del núcleo familiar cercano, manteniendo un número de contactos estrecho o moderadamente amplio dentro de esta constituyente la comunicación digital se emplea principalmente para el intercambio de información académica y la coordinación de actividades relacionadas con la formación de igual forma en esta dinámica, el establecimiento de nuevas relaciones ocupa un lugar secundario y las interacciones orientadas al ocio o a la socialización informal son menos frecuentes que aquellas vinculadas a las responsabilidades universitarias.
Orientación Temporal	La perspectiva temporal se orienta principalmente hacia el futuro, con un presente organizado en función de las responsabilidades académicas en este la planificación se dirige al logro de metas inmediatas y de mediano alcance, vinculadas al proceso de formación profesional, sin embargo, la intensidad de las exigencias universitarias genera una tensión constante entre las aspiraciones futuras y la experiencia cotidiana, favoreciendo la aparición de elevados niveles de estrés.
Autovaloración	Se presenta en un nivel medio y se caracteriza principalmente por una valoración del desempeño relacionada con el rendimiento académico, el estudiante analiza su desempeño considerando los logros alcanzados en su formación y su capacidad para responder a las exigencias de la universidad. En este nivel, la satisfacción personal está estrechamente relacionada con el cumplimiento de las responsabilidades académicas, por lo que puede existir una mayor sensibilidad ante situaciones de fracaso o sobrecarga de tareas.
Estilo de Afrontamiento	El afrontamiento se caracteriza por una orientación hacia la acción y la resolución de dificultades, especialmente aquellas relacionadas con las demandas académicas, sin embargo, se identifican también estrategias de evitación como respuesta a la sobrecarga, en las que el uso ocasional de redes sociales aparece como mecanismo de escape momentáneo. La regulación emocional muestra cierta fragilidad ante la acumulación de demandas.

4.3.2 Relación con la Salud Mental y Redes sociales

Salud Mental

Configuración Consumidor Social

Esta configuración presenta un perfil de salud mental caracterizado por una relativa estabilidad funcional, aunque con vulnerabilidades específicas derivadas del uso habitual de las redes sociales como mecanismo de regulación emocional, al estar orientados hacia el presente hedonista y organizar su cotidianidad en torno al consumo digital y la sociabilidad informal, estos estudiantes tienden a experimentar un bienestar subjetivo moderado, sostenido por la gratificación inmediata que ofrecen las plataformas digitales (Caicedo et al., 2021; Zhou et al., 2023).

No obstante, el predominio del afrontamiento evitativo ante el estrés académico, en el que las redes sociales actúan como recurso de evasión, representa un factor de riesgo para la salud mental a mediano plazo, Ramos (2023) señala que un porcentaje significativo de universitarios que utilizan las redes sociales como mecanismo de evasión reportan síntomas de ansiedad y depresión, siendo estas las afecciones más prevalentes en poblaciones con patrones de uso desregulado además en esta configuración, la ansiedad puede manifestarse de forma encubierta bajo la apariencia de una adaptación funcional, dado que la extensión no planificada del tiempo en plataformas digitales coexiste sin generar conflicto aparente con las responsabilidades académicas, hasta que las demandas se acumulan.

La autovaloración media, parcialmente dependiente del reconocimiento en el entorno digital y presencial, introduce una vulnerabilidad adicional: la exposición constante a la comparación social en redes puede erosionar progresivamente la autoestima, especialmente cuando el rendimiento percibido en el espacio digital no coincide con las expectativas del estudiante (Azazz, 2025; Shahzadi et al., 2024). Bautista (2025) y Peña y Orellana (2025) documentan que estas plataformas influyen directamente en el estado emocional de los usuarios, pudiendo generar estados de ánimo negativos ante la percepción de desconexión o invisibilidad digital e incluso la ausencia de un soporte emocional profundo en sus contactos

comunicativos, orientados principalmente al entretenimiento y la sociabilidad lúdica, puede limitar la capacidad de procesamiento de experiencias de malestar más intensas.

Configuración Relacional–Conectado

La configuración Relacional–Conectado presenta, en términos generales, indicadores protectores sólidos para la salud mental, en tanto los vínculos afectivos significativos operan como el principal recurso de contención emocional y regulación del malestar, Sotaquirá et al. (2022) documentaron que el fortalecimiento de las redes de apoyo social funciona como estrategia preventiva eficaz, ayudando a reducir la ansiedad y a mejorar el bienestar psicológico en universitarios, el estilo de afrontamiento predominante centrado en el problema y en la búsqueda de apoyo social garantiza una regulación activa del malestar, lo que se asocia con menores niveles de desesperanza y mayor resiliencia frente a los estresores académicos.

Sin embargo, este perfil presenta una vulnerabilidad específica vinculada a la dependencia de la disponibilidad y calidad de sus redes afectivas. Si los vínculos de referencia atraviesan crisis, se producen distanciamientos o las expectativas de reciprocidad no se satisfacen, el bienestar subjetivo puede deteriorarse con mayor rapidez que en otras configuraciones. Asimismo, el uso intensivo de plataformas digitales como WhatsApp, Instagram y TikTok para el sostenimiento vincular implica una exposición sostenida a dinámicas propias de las redes sociales que pueden generar ansiedad social, comparación interpersonal y fenómenos como el FOMO (Fear of Missing Out), descritos por Habib y Almamy (2025) como factores determinantes en los hábitos digitales de los jóvenes con efectos negativos sobre la salud mental.

La orientación hacia el presente relacional y la integración positiva del pasado como fuente de pertenencia constituyen factores protectores frente a los estados depresivos, no obstante, la subordinación del rol académico a la dimensión vincular puede generar tensión

en períodos de alta exigencia curricular, especialmente cuando las demandas del entorno social y las académicas colisionan, incrementando el riesgo de estrés por conflicto de roles (Fernández-Vera et al., 2022).

Configuración Académico–Creador Digital

Esta configuración exhibe recursos psicológicos relevantes para el mantenimiento de la salud mental, anclados en la competencia percibida, la autonomía creativa y la capacidad de traducir las dificultades en oportunidades de acción concreta dentro de este el afrontamiento es centrado en el problema, combinado con una orientación futura sostenida en metas concretas de creación y emprendimiento digital, protege contra la desesperanza y favorece la regulación emocional positiva, por su parte Caicedo et al. (2021) señalan que los estudiantes que utilizan las redes sociales de manera productiva y orientada a metas específicas tienden a reportar mayor bienestar subjetivo y menor impacto negativo de dichas plataformas en su salud psicológica.

Sin embargo, la exigencia autoimplicada en esta configuración, que combina las demandas académicas con las propias de la producción y gestión de contenido digital, puede derivar en sobrecarga cognitiva y fatiga por hiperconectividad, Ma (2024) advierte que el uso intensivo de redes sociales, incluso cuando es productivo, puede afectar negativamente la salud psicológica cuando no existen mecanismos de desconexión y descanso digital.

La autovaloración, aunque media-alta, depende en parte del reconocimiento externo en las plataformas digitales de factores como seguidores, interacciones y alcance del contenido, lo que introduce una dimensión de vulnerabilidad ante el fracaso o la invisibilidad en el espacio virtual.

La ausencia de un soporte relacional profundo, dado que los roles familiares y sociales operan de manera secundaria, puede limitar los recursos de contención emocional disponibles ante crisis personales o académicas es por ello que Sotaquirá et al. (2022)

confirman que la pérdida de interacción social presencial y la debilidad de las redes de apoyo pueden agravar los problemas emocionales, incluso en perfiles con alta autonomía y competencia percibida y en este sentido, el bienestar de esta configuración tiende a ser más frágil ante fracasos o pérdidas externas que afecten directamente la identidad creativa y productiva.

Configuración Alta Carga y Desconexión

Esta configuración presenta la mayor vulnerabilidad en términos de salud mental dentro de la muestra estudiada, dentro de este la saturación del presente por las exigencias académicas, la postergación sistemática del autocuidado como lo es el descanso, alimentación, actividad física y la ausencia de actividades significativas orientadas al disfrute generan condiciones favorables para la aparición de síntomas de estrés crónico, ansiedad y agotamiento emocional, es por ello que Otero (2024) reconoce que los universitarios que enfrentan alta presión académica sin mecanismos de equilibrio adecuados presentan mayor riesgo de deterioro en su bienestar psicológico.

La tensión entre el deseo de proyección futura y la saturación que genera el ritmo académico actual configura un presente vivido con estrés más que con disfrute, lo que puede derivar en un estado de hiperexigencia sostenida que erosiona progresivamente los recursos personales de afrontamiento, Ramos (2023) documenta que universitarios con estilos de vida orientados exclusivamente al rendimiento académico y con escasa actividad social y recreativa presentan mayor incidencia de trastornos de ansiedad e incluso la regulación emocional muestra cierta fragilidad ante la acumulación de demandas, evidenciándose el uso ocasional de redes sociales como mecanismo de escape momentáneo, lo que introduce un patrón de evitación puntual que, si se consolida, puede agravar la sintomatología ansiosa (Zhou et al., 2023).

La autovaloración, vinculada casi exclusivamente al rendimiento académico, configura una fuente de sentido altamente vulnerable ante el fracaso o la percepción de insuficiencia curricular así mismo Azazz (2025) señala que los estudiantes cuya autoestima depende de manera predominante del desempeño en un único dominio presentan mayor riesgo de deterioro emocional cuando ese dominio se ve amenazado donde la escasez de contactos comunicativos cualitativos y de redes de apoyo social activas limita significativamente los recursos de contención disponibles, haciendo de esta configuración la que requiere una atención más urgente en términos de acompañamiento psicológico institucional.

Redes Sociales

Configuración Consumidor Social

El patrón de uso de redes sociales en esta configuración se caracteriza por una integración naturalizada y transversal de las plataformas digitales en los tiempos libres, pausas académicas y momentos de descanso, sin intención productiva ni profesional, las redes sociales operan fundamentalmente como espacio de desconexión, sociabilidad informal y acceso a entretenimiento, constituyendo un eje central de la vida cotidiana sin que ello se perciba como problemático por ello Valdiviezo et al. (2025) señalan que este patrón es prevalente en universitarios latinoamericanos, donde el uso de plataformas como WhatsApp e Instagram se integra de manera fluida a la rutina diaria.

Sin embargo, la extensión no planificada del tiempo en plataformas digitales representa una dificultad para la gestión eficiente del tiempo académico, Lema-Moreira et al. (2024) documentan que el uso desregulado de redes sociales puede interferir con el rendimiento académico, provocar distracciones y afectar la calidad de las relaciones interpersonales cuando se convierte en una actividad que desplaza progresivamente otras responsabilidades, no obstante Puma-Chavez et al. (2022) advierten que el uso excesivo

desencadena efectos negativos entre los que destaca la tendencia hacia la dependencia digital, que afecta especialmente a jóvenes universitarios a nivel global.

La orientación al presente hedonista, reforzada por el consumo digital, puede limitar la capacidad de esta configuración para desarrollar hábitos digitales regulados y orientados a metas, Habib y Almamy (2025) documentan el papel del FOMO como factor mediador entre el uso intensivo de redes sociales y conductas de regulación emocional poco adaptativas, en las que la búsqueda de gratificación inmediata desplaza la planificación y el pensamiento prospectivo por lo que este sentido, la intervención orientada al desarrollo de habilidades de autorregulación digital resulta especialmente pertinente para esta configuración.

Configuración Relacional–Conectado

En esta configuración, las redes sociales se emplean principalmente para el mantenimiento de los lazos afectivos en la cual lejos de sustituir la interacción presencial, facilitan una comunicación permanente que fortalece las relaciones con familiares, amigos y la pareja donde el uso cotidiano de aplicaciones como WhatsApp, Instagram y TikTok contribuye a preservar una red de apoyo afectivo que influye tanto en el bienestar como en la construcción de la identidad personal, estos datos guardan relación con lo propuesto por Fernández-Vera et al. (2022), quienes sostienen que el uso de las redes sociales con fines relacionales favorece la resiliencia y fortalece los espacios de apoyo emocional.

A pesar de sus beneficios para conservar los vínculos el uso frecuente de las redes sociales también puede dar lugar a dificultades en la comunicación como también a desacuerdos derivados de las interacciones virtuales y una tendencia a depender de la conexión permanente para afrontar determinadas emociones.

Andrade et al. (2023) señalan que la comunicación digital entre jóvenes, si bien facilita la conexión, puede también generar ansiedad cuando la disponibilidad o la reciprocidad en las interacciones digitales no se ajusta a las expectativas del individuo

además de que la exposición constante al contenido de sus redes puede intensificar dinámicas de comparación social que impacten en la autovaloración.

El uso de las redes sociales como recurso de apoyo emocional y soporte relacional representa un activo significativo para esta configuración, siempre que se complemente con interacciones presenciales que ofrezcan mayor profundidad y contención, Mercadante et al. (2022) confirman que las plataformas digitales funcionan como mecanismos legítimos de interacción y apoyo emocional cuando se integran de manera equilibrada con la socialización presencial, siendo precisamente este equilibrio el que caracteriza a los estudiantes de esta configuración.

Configuración Académico–Creador Digital

Esta configuración representa el patrón de uso de redes sociales cualitativamente más diferenciado de la muestra, en tanto las plataformas digitales trascienden la función social o recreativa para convertirse en un espacio de creación, planificación y publicación de contenido con proyección personal o económica.

Las redes sociales se integran como herramienta de construcción de identidad pública, intercambio profesional y desarrollo de emprendimientos digitales, configurando un uso activo y productivo que contrasta con el consumo pasivo predominante en otras configuraciones, Vera y Moya (2024) señalan que este tipo de uso orientado a la producción puede favorecer el desarrollo de competencias digitales relevantes para el desempeño académico y profesional.

Sin embargo, la doble carga que implica gestionar simultáneamente el rol académico y el rol de creador digital puede derivar en una sobreexposición a las plataformas con efectos negativos sobre el descanso y la desconexión, no obstante Ma (2024) describe el fenómeno del phubbing y la hiperconectividad como factores que afectan el rendimiento académico y la salud psicológica de los jóvenes universitarios, incluso cuando el uso de las redes tiene una

orientación productiva en el cual la dependencia del reconocimiento externo medido en interacciones, seguidores y alcance introduce una dimensión de vulnerabilidad específica ante la posible invisibilidad o crítica en el espacio digital.

Las redes de oportunidad de esta configuración tienden a ser más expansivas que en los demás perfiles, dado que la comunicación profesional y el entorno digital conectan al individuo con información, recursos y contactos que pueden multiplicar sus oportunidades de desarrollo, Caicedo et al. (2021) confirman que las redes sociales, cuando se utilizan de manera orientada y con propósito claro, constituyen un recurso de capital social y de acceso a oportunidades académicas y profesionales de alto valor para los universitarios ecuatorianos.

Configuración Alta Carga y Desconexión

Esta configuración exhibe el patrón de uso de redes sociales más restrictivo de la muestra, caracterizado por una presencia marginal, funcional o puntual de las plataformas digitales en la cotidianidad, aquí las redes sociales no constituyen un eje central de la organización del tiempo; su uso se reduce principalmente a fines académicos o de coordinación, y en algunos casos son percibidas como una distracción indeseable que interfiere con el rendimiento curricular, esta actitud de desconexión activa puede ser interpretada como una estrategia de gestión del tiempo orientada al cumplimiento de las responsabilidades académicas, aunque también refleja una empobrecida red de actividades significativas orientadas al bienestar y el disfrute.

La escasa integración de las redes sociales como espacio de socialización, soporte emocional o expansión relacional limita las oportunidades de acceder a redes de apoyo informales que pueden resultar protectoras ante el estrés académico, Sotaquirá et al. (2022) señalan que la disminución del capital social y la reducción de la interacción entre pares se asocian con un incremento de síntomas depresivos en universitarios, lo que sitúa a esta configuración en una posición de mayor vulnerabilidad cuando las redes de apoyo

presenciales también son escasas o de baja calidad afectiva además la falta de acceso a los beneficios relacionales y emocionales que pueden ofrecer las plataformas digitales, cuando estas se utilizan de manera estratégica, representa una limitación adicional para el bienestar de estos estudiantes.

No obstante, la desconexión digital también implica una protección relativa frente a algunos efectos negativos asociados al uso intensivo de redes sociales, como la distracción, la comparación social, el FOMO y la dependencia de la validación digital. Lema-Moreira et al. (2024) recomiendan el desarrollo de políticas institucionales orientadas a fomentar hábitos digitales responsables, lo que en el caso de esta configuración podría orientarse hacia la incorporación gradual de un uso funcional y regulado de las redes sociales que amplíe los recursos de apoyo disponibles sin comprometer el rendimiento académico que constituye el eje central de su identidad.

CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES

En el presente capítulo se exponen los principales resultados derivados del proceso investigativo desarrollado en torno a la caracterización de los estilos de vida y las redes sociales en estudiantes universitarios de la ULEAM durante el año 2026 por lo que este apartado constituye a los hallazgos obtenidos a partir del análisis cuantitativo y cualitativo realizado, permitiendo comprender las particularidades de las configuraciones personológicas identificadas y la manera en que estas se relacionan con las dinámicas de interacción social y digital de los participantes.

En el primer epígrafe se presentan las conclusiones generales de la investigación, estructuradas en correspondencia con el objetivo general y los objetivos específicos planteados desde el inicio del estudio, de igual manera se incluyen las conclusiones particulares derivadas de cada una de las configuraciones de estilo de vida identificadas, destacando los rasgos distintivos de los sistemas de roles, actividades, comunicación,

orientación temporal, sentido de vida y estilos de afrontamiento que caracterizan a los estudiantes analizados.

Posteriormente, en el segundo epígrafe se desarrolla la discusión de los resultados, estableciendo un diálogo entre los hallazgos obtenidos y los antecedentes teóricos y empíricos revisados en la investigación, esto permite identificar coincidencias, divergencias y aportes novedosos respecto a estudios previos, además de valorar los resultados desde la perspectiva del enfoque personológico que sustenta la investigación así como también se presentan las principales limitaciones encontradas durante el proceso investigativo, reconociendo aquellos aspectos metodológicos y contextuales que pudieron influir en el alcance de los resultados obtenidos.

Finalmente, en el tercer epígrafe se exponen las recomendaciones derivadas del estudio, estas se orientan tanto a las diferentes configuraciones de estilo de vida identificadas como a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, con el propósito de contribuir al fortalecimiento del bienestar estudiantil, la promoción de estilos de vida saludables y el uso responsable de las redes sociales de igual forma se proponen líneas de investigación futuras que permitan profundizar en el estudio de estas variables desde diferentes perspectivas teóricas y metodológicas, favoreciendo la continuidad del conocimiento científico sobre la realidad universitaria contemporánea.

5.1 Conclusiones Generales

Los resultados obtenidos permiten afirmar que el objetivo general de la investigación, orientado a caracterizar los estilos de vida y el uso de redes sociales en los estudiantes universitarios de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM) durante el año 2026, fue alcanzado de manera satisfactoria donde la caracterización sociodemográfica de la muestra de 30 estudiantes con distribución equitativa por sexo, mayoritariamente entre 21 y 23 años, de clase social media y provenientes de las seis facultades de la institución permitió

contextualizar los hallazgos dentro de un perfil estudiantil heterogéneo en cuanto a carga académica, situación laboral y práctica religiosa, pero homogéneo en un aspecto central: la presencia transversal de las redes sociales como componente estructural de la vida cotidiana, independientemente del rol predominante que cada estudiante asuma.

De igual forma, fue posible clasificar la muestra en cuatro configuraciones personológicas diferenciadas además de que esta clasificación permitió comprender la diversidad existente dentro de la población estudiantil y confirmó que no existe una única forma de relacionarse con los entornos digitales donde la predominancia de la configuración Académico–Consumidor Social refleja la relevancia que adquieren las redes sociales como espacios de ocio y gratificación inmediata dentro de la experiencia universitaria; sin embargo, la presencia de otras configuraciones demuestra que una proporción importante de estudiantes orienta su interacción digital hacia la construcción de vínculos afectivos, la creación de contenido o la priorización de metas académicas.

Finalmente, los resultados permitieron establecer recomendaciones orientadas al fortalecimiento de estilos de vida saludables y al uso adecuado de las redes sociales por lo que, en este sentido, se determinó que no todos los estudiantes requieren el mismo tipo de intervención, debido a que cada configuración evidencia recursos y limitaciones particulares en aspectos vinculados con el bienestar psicológico, la regulación emocional, la gestión del tiempo y el apoyo social.

En consecuencia, las acciones de promoción y prevención deben considerar estas diferencias, favoreciendo estrategias que fortalezcan la autorregulación digital, el autocuidado, la construcción de redes de apoyo y el equilibrio entre las exigencias académicas y las dinámicas propias de la vida digital, de manera general la investigación confirma que las redes sociales forman parte de la estructura cotidiana de los estudiantes universitarios, pero sus efectos y funciones dependen de la manera en que se integran al estilo

de vida y a la organización personalógica de cada individuo, lo que reafirma la utilidad del enfoque personalógico para comprender las dinámicas contemporáneas de la población universitaria.

5.1.1 Conclusiones por configuraciones

El análisis realizado permitió identificar cuatro configuraciones personalógicas que expresan diferentes formas de articulación entre los estilos de vida, el uso de redes sociales y los recursos psicológicos de los estudiantes universitarios.

La configuración Académico–Consumidor Social se caracteriza por una integración naturalizada de las redes sociales dentro de la rutina cotidiana, especialmente durante los tiempos libres y las pausas académicas dentro de este grupo, el uso de las plataformas digitales convive con una relativa estabilidad funcional, sostenida en gran medida por la gratificación inmediata que ofrecen las interacciones virtuales, no obstante detrás de esta aparente estabilidad se identifican elementos de vulnerabilidad asociados a un estilo de afrontamiento centrado en la evitación, donde las redes sociales funcionan como un mecanismo para distraerse o escapar temporalmente de las exigencias académicas además a ello se suma una autovaloración de nivel medio que mantiene cierta dependencia del reconocimiento obtenido en los entornos digitales, situación que podría favorecer dificultades de adaptación si las demandas académicas aumentan y no se desarrollan estrategias adecuadas de regulación emocional y autorregulación del uso de las redes.

Por su parte, la configuración Relacional–Conectado evidencia un conjunto de recursos protectores importantes para la salud mental dentro de lo que es este perfil, los vínculos afectivos constituyen el eje central de la vida cotidiana y son fortalecidos mediante plataformas como WhatsApp, Instagram y TikTok, las cuales facilitan la comunicación constante con familiares, amigos y personas significativas, dichos estudiantes suelen recurrir a estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas y en la búsqueda de

apoyo social, encontrando en sus relaciones interpersonales una fuente de contención emocional.

No obstante, la fuerte dependencia de estas redes afectivas también representa una posible vulnerabilidad, ya que su bienestar tiende a estar estrechamente ligado a la disponibilidad y calidad de dichos vínculos, de igual forma la exposición frecuente a los espacios digitales incrementa el riesgo de experimentar fenómenos como la comparación social y el miedo a perderse experiencias relevantes de otros usuarios.

La configuración Académico–Creador Digital muestra una relación más compleja y diferenciada con las redes sociales, las cuales dejan de cumplir únicamente funciones recreativas o de interacción social para convertirse en escenarios de creación de contenido, planificación de proyectos y proyección personal o económica, en lo que respecta dentro de este caso, el afrontamiento centrado en el problema, la orientación hacia metas futuras y la presencia de objetivos claramente definidos constituyen recursos psicológicos favorables para afrontar las exigencias cotidianas, a pesar de ello la coexistencia de las responsabilidades académicas con las demandas propias de la actividad como creador digital genera una doble carga que puede incrementar los niveles de presión y estrés.

Además, la autovaloración presenta cierta dependencia de indicadores externos de reconocimiento, como el número de seguidores, las interacciones o el alcance de las publicaciones y a esto se añade una menor relevancia otorgada a los roles familiares y sociales, lo que puede limitar la disponibilidad de recursos relacionales de apoyo frente a situaciones de crisis o dificultades personales.

Finalmente, la configuración Académico de Alta Carga y Desconexión Digital representa el perfil de mayor vulnerabilidad para la salud mental dentro de la muestra estudiada en esta configuración predominan las exigencias académicas, las cuales ocupan gran parte del tiempo y la atención de los estudiantes, relegando actividades vinculadas al

descanso, el autocuidado y la recreación por lo que esta combinación de una orientación centrada en las obligaciones presentes, la postergación sistemática de necesidades personales y la limitada presencia de redes de apoyo significativas favorece la aparición de estrés sostenido, ansiedad y agotamiento emocional aunque la menor exposición a las redes sociales puede actuar como un factor protector frente a fenómenos como la comparación social o la búsqueda constante de validación digital, la autovaloración se encuentra fuertemente condicionada por el rendimiento académico por lo que como resultado, cualquier dificultad o fracaso en este ámbito puede generar un impacto importante en el bienestar psicológico, convirtiendo a esta configuración en la que demanda mayores acciones de acompañamiento y apoyo institucional.

5.2 Discusión y limitaciones:

5.2.1 Discusión

El presente apartado analiza los resultados obtenidos en la investigación realizada en contraste con los planteamientos teóricos y empíricos revisados, con el propósito de identificar coincidencias, divergencias y contribuciones al campo del conocimiento. El análisis toma como eje articulador el enfoque personológico del Dr. Isidro Mayo (1999, 2022), complementado con los modelos biopsicosocial y médico-conductual, para comprender de manera integral las configuraciones del estilo de vida identificadas y su relación con el uso de redes sociales en la población estudiantil universitaria.

Coincidencias con la literatura científica

Uno de los hallazgos más relevantes del estudio es la presencia transversal de las redes sociales en la vida cotidiana de los estudiantes, independientemente de la configuración de estilo de vida en la que se ubiquen. Este resultado converge con lo documentado en una investigación realizada por Fretel et al. (2024) en una institución andina del Perú, donde se identificó que el 51 % de los universitarios reporta un uso moderado de redes sociales, el

44 % un uso bajo y apenas el 5 % un uso elevado, asimismo con lo señalado por Bautista (2025) y Peña y Orellana (2025), quienes documentan que estas plataformas modifican los patrones de organización del tiempo, el descanso y el estado emocional de los usuarios.

La investigación evidencia que las redes sociales constituyen un elemento habitual en la dinámica de los estudiantes universitarios además de ser un medio de entretenimiento, son utilizadas para comunicarse, realizar actividades relacionadas con sus estudios y afrontar las demandas académicas.

La predominancia de la configuración Académico–Consumidor Social es consistente con lo reportado por Zhou et (2023) en estudiantes universitarios de China aquí los autores señalaron que el uso intensivo de redes sociales se vinculó con problemas de concentración durante las actividades académicas y con la adopción del consumo digital como un hábito cotidiano. En la misma línea, Ramos (2023) señala que más de la mitad de los universitarios españoles permanece en Instagram durante más tiempo del previsto, lo que repercute en el descanso y la gestión del tiempo este comportamiento también se observó en los estudiantes de la ULEAM, quienes identifican los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales, pero encuentran complicado reducir el tiempo que pasan en ellas.

Lo anterior refuerza la idea, desarrollada por Varchetta et al. (2020), de que el FOMO (el temor a perderse experiencias que otros viven) actúa como factor mediador entre la exposición a redes y los hábitos digitales poco regulados de los jóvenes universitarios.

La configuración Relacional–Conectado aporta evidencia coherente con lo planteado por Fernández-Vera et al. (2022) respecto al potencial de las redes sociales como espacio de fortalecimiento de vínculos y resiliencia frente al aislamiento. Los participantes de esta configuración utilizan las plataformas digitales fundamentalmente para sostener sus redes afectivas, hallazgo que concuerda también con lo señalado por Mercadante et al. (2022) en Brasil, quienes describen el papel de las redes como mecanismos legítimos de interacción y

apoyo emocional cuando se integran de manera equilibrada con la socialización presencial. Conjuntamente este uso relacional de las redes sociales coincide, además, con la perspectiva biopsicosocial de Chávez et al. (2025), estos autores sostienen que el estilo de vida se construye a partir de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales, por lo que las relaciones interpersonales y las redes de apoyo constituyen recursos que contribuyen al bienestar y a la adaptación de la persona.

Los resultados asociados a la configuración Académico–Creador Digital respaldan la idea de que el impacto de las redes sociales depende, en buena medida, del propósito con el que son utilizadas. En este sentido, coinciden con Pérez (2026), quien encontró que los universitarios ecuatorianos que orientan estas plataformas hacia objetivos concretos presentan mayores niveles de bienestar subjetivo y una menor afectación psicológica. A su vez, los hallazgos también se relacionan con lo expuesto por Martínez (2014) , quienes señalan que el uso productivo de plataformas digitales puede favorecer el desarrollo de competencias relevantes tanto para el desempeño académico como para la inserción profesional.

En términos del enfoque personológico de Mayo y Gutiérrez (2017), los creadores digitales presentan un sistema de roles amplio y diversificado en el que el rol académico y el rol creador se articulan de manera complementaria, lo que, de acuerdo con Mayo et al. (2025), favorece el bienestar psicológico y el desarrollo de la autorrealización., quienes señalan que el uso productivo de plataformas digitales puede favorecer el desarrollo de competencias relevantes tanto para el desempeño académico como para la inserción profesional. En términos del enfoque personológico de Mayo y Gutiérrez (2017), los creadores digitales presentan un sistema de roles amplio y diversificado en el que el rol académico y el rol creador se articulan de manera complementaria, lo que, de acuerdo con Mayo et al. (2025), favorece el bienestar psicológico y el desarrollo de la autorrealización.

La configuración Académico de Alta Carga y Desconexión Digital, la de mayor vulnerabilidad detectada en la muestra, guarda estrecha correspondencia con lo planteado por Pérez-Jorge et al. (2025), quienes identifican en universitarios con alta presión académica y sin mecanismos de equilibrio adecuados un mayor riesgo de deterioro en el bienestar psicológico. Del mismo modo, Castro et al. (2025) en Bolivia documentaron que el capital social vinculante se asocia de forma negativa e indirecta con los síntomas depresivos, mediado por el apoyo socioemocional, la autoestima y el estrés académico, lo que coincide con el perfil de esta configuración, donde la escasez de contactos cualitativamente significativos y la restricción del uso de redes sociales a fines exclusivamente académicos limitan el acceso a recursos de contención emocional.

Divergencias con estudios previos

A diferencia de investigaciones previas que vinculan el uso de las redes sociales con consecuencias mayoritariamente desfavorables para la salud mental en cambio los resultados de este estudio evidencian una realidad contraria donde la presencia de la configuración Académico–Creador Digital muestra que las redes sociales también pueden convertirse en espacios para formación, creación de contenidos y crecimiento personal ofreciendo una perspectiva distinta a la planteada por Cabero et al. (2020) y Colonio (2023), quienes tienden a enfatizar los efectos negativos del uso de redes sociales, en particular la adicción, como consecuencia casi inevitable de su uso intensivo en universitarios latinoamericanos. Los datos recogidos en la ULEAM muestran que el impacto de las redes no es unidireccional, sino que depende de la forma en que el estudiante las integra dentro de su sistema de roles y actividades cotidianas, dimensión que estos estudios no consideran.

Una divergencia adicional se observa en relación con el modelo médico-conductual tradicional, que tiende a evaluar el estilo de vida a partir de comportamientos de riesgo aislados como el sedentarismo, el consumo de sustancias o los hábitos de sueño inadecuados.

Los resultados del presente estudio muestran que los estudiantes universitarios de la ULEAM no se distribuyen en categorías dicotómicas de estilos de vida saludables o no saludables, sino que presentan configuraciones complejas y heterogéneas en las que coexisten prácticas de riesgo y recursos protectores dentro de un mismo perfil, esta perspectiva diverge de los enfoques conductuales que, como señala Giraldo et al. (2010), tienden a centrarse en conductas de riesgo observables y modificables para la promoción de la salud, sin considerar necesariamente los significados subjetivos y los sistemas relacionales que los sostienen.

Asimismo, la comparación por variables sociodemográficas revela diferencias de género en la configuración del estilo de vida que no siempre son abordadas en la literatura revisada, en este caso, las estudiantes mujeres de la muestra presentan en mayor proporción un rol académico-relacional, con estrategias de afrontamiento basadas en el apoyo social y redes comunicativas amplias, mientras que los estudiantes hombres muestran una orientación predominantemente académico-profesional y afrontamiento centrado en la resolución de problemas. Esta diferenciación por género se distancia de estudios como el de Abuzar y Hussain (2024), que recogen el sexo como variable demográfica pero no profundizan en las diferencias en los patrones de uso según el sexo al analizar el impacto de las redes sociales, y coincide más bien con lo que el enfoque personológico permite capturar: la singularidad de cada sujeto en la configuración de su estilo de vida.

Articulación con los modelos teóricos

Desde el enfoque personológico del Dr. Mayo (1999), los resultados confirman que el estilo de vida constituye una manifestación comportamental externa de la personalidad, y que sus distintos constituyentes: sistema de roles, sistema de actividades, sistema de contactos comunicativos, orientación temporal, autorrealización y estilos de afrontamiento, mantienen entre sí una relación dinámica y funcional que no puede ser comprendida de manera fragmentada. Las cuatro configuraciones identificadas en la muestra expresan diferentes

formas de organización de la subjetividad frente a las demandas del contexto universitario digital, lo que reafirma la pertinencia del enfoque personológico como marco de análisis para comprender los estilos de vida universitarios más allá de sus componentes conductuales observables. En particular, el hallazgo de que los estudiantes con sistemas de roles más diversificados y redes comunicativas más amplias tienden a presentar mayor autorrealización y bienestar corrobora lo planteado por Mayo et al. (2025), para quienes la amplitud y funcionalidad del sistema de roles es el indicador central de la salud personológica del sujeto individual.

Los datos obtenidos guardan relación con el modelo biopsicosocial planteado por Guerrero y León (2010) y en su aplicación al contexto universitario documentada por autores como Almanza (2024), encuentra también una confirmación consistente en los resultados del estudio, en los estudiantes se observó que el estilo de afrontamiento, la orientación temporal y la autovaloración se relacionan con aspectos sociales como la calidad y el tamaño de las redes de apoyo así como con condiciones del entorno, entre ellas la carga académica y los recursos que ofrece la universidad, todos estos elementos influyen en la forma en que cada estudiante organiza su modo de vida y enfrenta las demandas propias de la vida universitaria.

A partir de los resultados se observa que el uso de las redes sociales no mantiene una relación directa con el bienestar psicológico de los universitarios. Sus efectos dependen de otros aspectos, como los recursos personales, el apoyo social y las condiciones propias del entorno académico. Esto coincide con el planteamiento del modelo biopsicosocial, que propone analizar el comportamiento humano considerando la participación de múltiples factores y no una sola causa.

El modelo médico-conductual, presente en los antecedentes de la literatura revisada en sus versiones más clásicas, muestra una capacidad explicativa más limitada para dar cuenta de la complejidad de los estilos de vida identificados, su énfasis en los

comportamientos observables como indicadores de riesgo o protección captura solo parcialmente la realidad de los estudiantes de la ULEAM, cuya relación con el bienestar y las redes sociales está mediada por significados subjetivos, sistemas de valores y estructuras de roles que no se reducen a hábitos discretos. La investigación aporta, en este sentido, evidencia empírica que respalda la necesidad de superar las aproximaciones conductuales del estilo de vida en favor de enfoques que integren la dimensión personológica y biopsicosocial del sujeto universitario.

Aportes de la investigación

El principal aporte de la presente investigación radica en la construcción de un sistema clasificatorio de configuraciones del estilo de vida en universitarios que integra, de manera articulada, el uso de redes sociales como variable constitutiva del modo de vida contemporáneo.

La identificación de cuatro configuraciones Académico–Consumidor Social, Relacional–Conectado, Académico–Creador Digital y Académico de Alta Carga y Desconexión Digital permitió describir distintas formas en que los estudiantes organizan su modo de vida, más que establecer categorías opuestas, los resultados muestran distintas formas de integrar las responsabilidades académicas, la interacción social y el uso de las redes sociales en la rutina diaria.

Un aporte de especial relevancia metodológica radica en la ampliación del arsenal instrumental del enfoque personológico del Dr. Mayo para el estudio del estilo de vida, debido a que, las herramientas propias de este enfoque (el cuestionario autodescriptivo del estilo de vida, el anecdotario y la hoja del día) han sido complementadas en esta investigación con la incorporación de una entrevista semiestructurada diseñada para explorar de manera sistemática los constituyentes personológicos del estilo de vida en relación con el uso de redes sociales.

Esta decisión metodológica no es arbitraria, sino más bien, responde a la necesidad de acceder a dimensiones de la subjetividad como las percepciones, significados, contradicciones y valoraciones personales que los instrumentos autodescriptivos tradicionales no siempre logran capturar con la profundidad requerida, especialmente cuando el fenómeno a estudiar, como lo es la integración de las redes sociales en el estilo de vida, se encuentra en plena transformación y carece de referentes consolidados en la literatura previa del propio enfoque. La entrevista semiestructurada, organizada en torno a los constituyentes del estilo de vida definidos por Mayo y Gutiérrez (2017), actuó como un instrumento de acceso a la experiencia subjetiva del estudiante, articulando la información cuantitativa obtenida por las otras técnicas con los relatos individuales que dan sentido a los patrones observados, en este sentido, su incorporación no sustituye las herramientas originales del enfoque, sino que las prolonga hacia el terreno de la comprensión interpretativa, consolidando una batería metodológica más robusta y pertinente para el análisis del estilo de vida en contextos universitarios contemporáneos atravesados por la digitalización.

Finalmente, esta investigación aporta información sobre la realidad de los estudiantes universitarios, un ámbito en el que todavía existe poca evidencia acerca de la relación entre el estilo de vida y el uso de las redes sociales, los resultados obtenidos en la ULEAM permiten comprender mejor las características de esta población y constituyen un referente para el desarrollo de estrategias de promoción del bienestar, acciones psicoeducativas y programas orientados al uso responsable de las plataformas digitales de la misma manera estos resultados pueden servir de apoyo para que las instituciones de educación superior fortalezcan las acciones dirigidas al bienestar y al desarrollo integral de sus estudiantes, considerando las particularidades de su contexto.

5.2.2 Limitaciones

Durante el desarrollo de la investigación se identificaron diversas limitaciones de orden teórico, metodológico y logístico que deben considerarse al momento de interpretar los resultados y valorar el alcance de los hallazgos obtenidos.

Una de las principales limitaciones del estudio estuvo relacionada con la escasa disponibilidad de investigaciones realizadas en población universitaria que abordaran las redes sociales como un componente del modo de vida desde la perspectiva personológica del Dr. Mayo, aunque este enfoque posee un amplio desarrollo en el análisis del estilo de vida, aún son limitados los trabajos que integran este elemento utilizando los mismos constituyentes y criterios de análisis, lo que redujo las posibilidades de establecer comparaciones directas con estudios previos.

Esta condición se hizo evidente durante la revisión sistemática de la literatura, en la que, de los 357 artículos identificados inicialmente, solo 40 cumplieron con los criterios de inclusión que exigían la presencia simultánea de los ejes temáticos de estilos de vida, redes sociales y perspectiva psicológica o personológica. Cabe destacar que la mayoría de los estudios revisados abordan estos temas de manera separada o desde marcos conductualistas y biopsicosociales de corte cuantitativo, sin integrarlos bajo el sistema de constituyentes que define al enfoque personológico. En consecuencia, fue necesario recurrir con frecuencia a estudios desarrollados en otros contextos socioculturales y bajo marcos teóricos distintos, lo que exige cautela al establecer comparaciones y demanda que los hallazgos sean leídos como contribuciones emergentes a un campo en construcción.

Desde el punto de vista metodológico, una limitación relevante está asociada al tamaño y las características de la muestra de informantes, como se ha mencionado, la investigación se desarrolló con un total de 30 estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, seleccionados de forma intencional buscando representar las seis facultades de la

institución con paridad de sexo y diversidad etaria. Aunque este tamaño muestral es adecuado para un diseño cualitativo y coherente con los criterios del enfoque personológico, que privilegia la profundidad analítica sobre la extensión numérica, no permite generalizar los resultados al conjunto de la población estudiantil de la ULEAM, que supera los 27.000 estudiantes haciendo que las configuraciones identificadas constituyan patrones cualitativos con valor interpretativo y heurístico, mas no frecuencias representativas de la población en sentido estadístico. Asimismo, la selección intencional de la muestra puede haber favorecido perfiles estudiantiles con mayor disposición a la participación y la reflexión sobre su propio estilo de vida, lo que podría subestimar la presencia de configuraciones más herméticas o con menor capacidad de verbalización de la experiencia subjetiva.

Una limitación adicional de orden metodológico se relaciona con la presencia de sesgo de deseabilidad social en algunas respuestas, esto pues, durante la aplicación de los instrumentos, particularmente en el cuestionario autodescriptivo del estilo de vida, se identificaron casos en los que los participantes tendieron a describir sus hábitos y prácticas de manera más favorable de lo que reflejaban sus relatos en el anecdotario, la hoja del día o la entrevista semiestructurada.

Esta discrepancia, frecuente en estudios que abordan la vida cotidiana y el uso de tecnologías digitales, puede atribuirse tanto a la percepción de evaluación que generan los instrumentos formales como a la dificultad de algunos participantes para reconocer y verbalizar patrones de comportamiento que perciben como poco valorados socialmente, como el uso excesivo de redes sociales o la desorganización de la rutina, frente a esto, la triangulación de técnicas implementada permitió identificar y reducir parcialmente este sesgo, mas no eliminarlo por completo.

Finalmente, el tiempo disponible para el desarrollo del estudio fue una limitación transversal que condicionó el alcance del trabajo de campo y la profundidad del análisis, la

investigación, como se mencionó con anterioridad, se llevó a cabo en el marco del período académico 2025-2, lo que implicó ejecutar la totalidad del proceso dentro de un calendario ajustado a las exigencias curriculares de la asignatura lo cual limitó la posibilidad de ampliar la muestra de informantes, realizar seguimientos longitudinales que permitieran observar cambios en el estilo de vida a lo largo del tiempo, o profundizar en perfiles específicos mediante técnicas de observación prolongada. Un diseño con mayor disponibilidad temporal habría enriquecido el análisis de las configuraciones identificadas y habría aportado mayor solidez a las interpretaciones propuestas, de igual forma y a pesar de estas restricciones, el proceso seguido garantizó el rigor metodológico y la coherencia interna de los resultados, los cuales ofrecen una base empírica válida para el desarrollo de investigaciones futuras con mayor alcance.

5.3 Recomendaciones

5.3.1 Recomendaciones según configuraciones

A partir de las respuestas obtenidas en la entrevista semiestructurada fue posible identificar un conjunto de propuestas de cambio formuladas por los propios informantes, es importante señalar que estas propuestas no constituyen recomendaciones en sentido técnico, sino expresiones espontáneas de necesidades sentidas, las cuales adquieren un valor particular porque revelan, desde la perspectiva subjetiva del estudiante, aquellos aspectos de su estilo de vida que percibe como prioritarios de modificar, así como las barreras que él mismo reconoce para lograrlo.

Esta información resulta especialmente útil para el diseño de estrategias institucionales, en la medida en que permite anticipar no solo el contenido de una posible intervención, sino también las resistencias que esta deberá considerar, a continuación, se presentan estas propuestas organizadas según las cuatro configuraciones identificadas en el estudio.

En la configuración Académico–Consumidor Social, los estudiantes señalaron la necesidad de lograr una mejor distribución del tiempo entre las actividades académicas y el entretenimiento digital, debido a que el uso prolongado de redes sociales suele interferir con la concentración, el cumplimiento de responsabilidades y el descanso e incluso reconocieron la importancia de mejorar hábitos relacionados con el sueño, la alimentación y la actividad física, así como de desarrollar estrategias que les permitan enfrentar la procrastinación y ciertas dificultades emocionales que obstaculizan la adopción de estilos de vida más saludables.

Por otra parte, en la configuración Relacional–Conectado se evidenció la conveniencia de fomentar un uso más equilibrado de las redes sociales, especialmente durante horarios nocturnos, debido a su influencia sobre el descanso, de igual forma los participantes manifestaron la necesidad de reducir la dependencia de la aprobación obtenida en entornos digitales y fortalecer formas de valoración personal menos vinculadas a la interacción virtual, sin descuidar la atención a factores emocionales que también repercuten en hábitos como la alimentación y el autocuidado.

Respecto a la configuración Académico–Creador Digital, los informantes destacaron la importancia de organizar de manera más efectiva el tiempo destinado a las actividades académicas, la creación de contenido y el descanso, ya que la combinación de estas responsabilidades suele afectar principalmente sus horarios de sueño y alimentación por lo que en este sentido, resulta necesario favorecer estrategias de planificación y organización personal que permitan compatibilizar ambos espacios sin generar sobrecarga o desgaste.

Finalmente, en la configuración Académico de Alta Carga y Desconexión Digital, las recomendaciones se orientan hacia una mejor administración de las múltiples responsabilidades académicas, laborales y familiares asumidos por los estudiantes, considerando que la falta de organización es percibida como una fuente importante de estrés

y agotamiento e incluso se considera relevante incorporar espacios de descanso, recreación y socialización que contribuyan al bienestar emocional y permitan mantener un equilibrio más saludable entre las exigencias cotidianas y el cuidado personal.

5.3.2 Recomendaciones del equipo investigador

A partir de los hallazgos descritos en los apartados anteriores, el equipo investigador propone un conjunto de recomendaciones organizadas según los niveles de promoción de la salud, prevención e intervención, en coherencia con el enfoque personológico del Dr. Mayo y con el modelo biopsicosocial, estas recomendaciones buscan orientar a las autoridades, al departamento de bienestar estudiantil y a los docentes de la ULEAM hacia acciones diferenciadas según las configuraciones identificadas, sin perder de vista que las redes sociales constituyen un elemento transversal del estilo de vida universitario que puede ser potenciado como recurso o regulado como factor de riesgo, dependiendo del perfil del estudiante.

5.3.2.1 Promoción

Recomendación	Configuración	Acciones propuestas
Implementar programas de alfabetización digital y gestión saludable del tiempo en pantalla	Académico–Consumidor Social; Académico–Creador Digital	Talleres formativos sobre uso consciente de redes sociales, técnicas de autorregulación digital y planificación de tiempos de estudio, ocio y descanso, dirigidos a toda la comunidad estudiantil
Fortalecer espacios institucionales de socialización presencial y actividad física	Relacional–Conectado; Académico de Alta Carga y Desconexión Digital	Promoción de clubes, espacios deportivos, culturales y de encuentro entre pares que ofrezcan

		alternativas de vínculo y descanso fuera del entorno digital
Difundir contenidos de bienestar a través de las propias plataformas digitales que usan los estudiantes	Todas las configuraciones, con énfasis en Académico–Creador Digital	Campañas institucionales en redes sociales sobre hábitos de sueño, alimentación, manejo del estrés y uso equilibrado de las plataformas, aprovechando el alcance y el lenguaje propio de los estudiantes

5.3.2.2 Prevención

Recomendación	Configuración	Acciones propuestas
Establecer mecanismos de detección temprana de uso problemático de redes sociales y dependencia digital de redes sociales y dependencia digital	Académico–Consumidor Social; Relacional–Conectado	Aplicación periódica de instrumentos de tamizaje sobre uso de redes sociales, FOMO y dependencia de la validación digital, integrados al seguimiento académico habitual.
Diseñar estrategias de prevención de la sobrecarga académica y del agotamiento	Académico de Alta Carga y Desconexión Digital; Académico–Creador Digital	Asesoría en planificación académica, distribución de tareas y manejo del tiempo dirigida a estudiantes con múltiples roles (trabajo, creación de contenido, responsabilidades familiares), con seguimiento durante los periodos de mayor carga

Fortalecer redes de apoyo entre pares para estudiantes con sistemas de contactos comunicativos restringidos	Académico de Alta Carga y Desconexión Digital	Programas de tutoría entre pares y grupos de acompañamiento que amplíen las redes de soporte presencial, reduciendo el riesgo asociado a la escasez de vínculos identificada en esta configuración

5.3.2.3 Intervención

Recomendación	Configuración	Acciones propuestas
Proporcionar atención psicológica individualizada a estudiantes que presenten señales de vulnerabilidad emocional.	Académico–Consumidor Social; Académico–Creador Digital	Brindar apoyo psicológico especializado a estudiantes que evidencien síntomas de ansiedad, niveles elevados de estrés o una relación dependiente con los entornos digitales, favoreciendo la adquisición de estrategias de afrontamiento enfocadas en la solución de dificultades y el uso adecuado de recursos personales.
Diseñar e implementar planes de intervención específicos orientados al manejo de la necesidad de validación digital y la exposición excesiva en plataformas sociales,	Relacional–Conectado; Académico–Creador Digital	Generar espacios de intervención grupal e individual dirigidos a fortalecer la autoestima y analizar la influencia del reconocimiento externo en el uso de redes sociales,

promoviendo un uso más equilibrado de los entornos digitales.

Crear mecanismos de intervención académica dirigidos a estudiantes que presenten dificultades en la planificación, postergación de tareas y afectación del rendimiento como consecuencia de patrones de uso poco regulados de redes sociales.

Académico–Consumidor Social

especialmente en estudiantes involucrados en la creación de contenido digital.

Desarrollar procesos de acompañamiento académico individualizado y estrategias de mejora del rendimiento que consideren de manera integral los hábitos de estudio, la planificación del tiempo y la relación con los entornos digitales.

CAPÍTULO 6: REFERENCIAS

Abuzar, M., y Hussain, S. (2024). Integrating Social Media into Educational Strategies: Examining the Impact of Social Media Usage on High School Students' Academic Performance.

International Journal of Research in Education and Science, 10(4).

<https://doi.org/https://doi.org/10.46328/ijres.3536>

Adán, M. (2021). *Revisión teórica sobre las redes sociales y su aplicación en el ámbito educativo*.

Universidad de La Laguna. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/22975>

Aggarwal, R., y Ranganathan, P. (2019). Study designs. *Perspectives in Clinical Research*, 10(1), 34-36.

https://doi.org/https://journals.lww.com/picp/fulltext/2019/10010/study_designs__part_2__descriptive_studies.8.aspx

Albán, P. d., Bejarano, L. G., Vaca, T. L., y Gomez, M. S. (2020). Análisis de redes sociales en los estudiantes de la carrera de psicología clínica de la Universidad Central del Ecuador.

REVISTA CIENTÍFICA uisarel, 7(1).

<https://doi.org/https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/88a0af37-64cc-4214-8cb0-63a7de202cd8>

Almanza, J. (2024). Experiencias biopsicosociales para fortalecer los estilos de vida saludable:

análisis desde la educación física en tres instituciones rurales del municipio de Planeta Rica Córdoba Colombia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4).

<https://doi.org/https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12637>

Almeida, D. (2023). *Redes sociales y su incidencia en los procesos educativos en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales Informática, sección vespertina de la Universidad Técnica de Babahoyo*. Universidad Técnica de Babahoyo.

<https://dspace.utb.edu.ec/server/api/core/bitstreams/663f641f-9ce5-45be-924f-6a1bc68aacee/content>

- Álvarez, L. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(1), 95-101.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/120/12023071011.pdf>
- Amado, E. D. (2017). *La humanización de la salud: conceptos, críticas y perspectivas*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
https://doi.org/https://link.springer.com/chapter/10.1057/9781137355621_15
- Andrade, C. (2024). *Trabajo de fin de carrera titulado: Uso de las Redes Sociales y Secuelas en el Estado Emocional de los Adolescentes - Una Revisión Sistemática*. UNIVERSIDAD INTERNACIONAL SEK.
<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/5274/1/Andrade%20Endara%20Cristian%20Fernando.pdf>
- Andrade, M., Valdiviezo, D., y Zambrano, C. (2023). Redes sociales y el comportamiento de los adolescentes en la comunicación digital. *Polo del Conocimiento*, 8(10), 357-371.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/6129>
- Arellano, Y., y Martínez, G. (2017). EXPERIENCIAS EMOCIONALES DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIO: UN ESTUDIO A TRAVÉS DE INFORMES DIARIOS. EL CASO DE CANDICE. En G. M. C. Dolores Flores, *Investigaciones en dominio afectivo en matemática educativa* (pp. 60-80). Eón y Universidad.
https://doi.org/http://ri.uagro.mx/bitstream/handle/uagro/1961/CL_6385_18%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M., y Novales, M. M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2).
<https://doi.org/http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755023011>
- Arias-Medrandá, J. (2017). Enfoque de las redes sociales en estudiantes universitarios. *Dominio de las ciencias*, 3(especial).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23857/dom.cien.pocaip.2017.3.mono1.ago>

Armaza Deza, J. F. (2023). EL RIESGO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE LATINOAMÉRICA. *Scielo*.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>

Arosemena, J., Caride, I., Madrid, E., Pinzón, K., y Barría, N. (2020). Efecto de las redes sociales sobre el desempeño académico de. *RIC*, 6(especial).

<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9485593>

Asún, D. (2024). Intervención psicosocial, redes sociales y estilos de vida. Conceptos de referencia y abordaje en la salud mental del país. *Revista científica internacional Cuhso*, 5(1).

<https://doi.org/https://doi.org/10.7770/cuhso-v5n1-art173>

Ávila, L., García, M., Lobo, M., González, L., y Sánchez, H. (2021). Factores sociales, familiares y del entorno educativo que influyen en las conductas alimentarias y en los estilos de vida de estudiantes universitarios. *Realidades: Revista de la Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano*, 11(1), 9-36.

<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8086230>

Azazz, A. (2025). From likes to anxiety: The effect of social media usage and information overload on university students' mental health. *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies*, 8(2), 1478–1489. <https://doi.org/https://doi.org/10.53894/ijirss.v8i2.5505>

Baeta, M. (2015). Cultura y modelo biomédico: reflexiones en el proceso de salud enfermedad. *Comunidad y Salud*, 13(2), 81-84. https://doi.org/https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1690-32932015000200011&script=sci_abstract&tlng=pt

Baquerizo, M., Brito, W., Lozano, N., y Filián, G. (2025). Factores de riesgo asociados a los estilos de vida de los adolescentes. Una revisión sistemática. *RECIAMUC*, 9(1), 58-72.

[https://doi.org/10.26820/reciamuc/9.\(1\).ene.2025.58-72](https://doi.org/10.26820/reciamuc/9.(1).ene.2025.58-72)

Barbosa, A. (2024). Social Media Use and Its Effects on Self-Esteem among Young Adult in Brazil .
International Journal of Psychology , 9(2), 13 - 25.

<https://doi.org/https://iprjb.org/journals/index.php/IJP/article/view/2618>

Barnard, E., y Guillemin, M. (2015). George Libman Engel: The Biopsychosocial Model and the Construction of Medical Practice. En F. Collyer, *The Palgrave Handbook of Social Theory in Health, Illness and Medicine* (pp. 236–250). Palgrave Macmillan.

Barriga, S. (1991). *PSICOLOGÍA ¿PARA QUÉ? SOBRE LOS MODELOS DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA*. Papeles del Psicólogo:

<https://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=506#:~:text=El%20modelo>

Bastías, E., y Stieповich, J. (2014). UNA REVISIÓN DE LOS ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS IBEROAMERICANOS. *Cienc. enferm*, 20(2).

https://doi.org/https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010

Batista, M., López-Gajardo, M., Leyton-Román, M., y Jiménez-Castuera, R. (2025). Análisis de validez y fiabilidad de la versión portuguesa del cuestionario de estilo de. *Retos*, 72.

<https://doi.org/https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/116802>

Bautista, L. (2025). *USO MEDIÁTICO DEL TELÉFONO INTELIGENTE Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD Y NUTRICIÓN DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE: REVISIÓN DE LITERATURA EN UN PERIODO DEL 2020-2024*. Tesis de grado, Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Ciencias.

<https://apidspace.javeriana.edu.co/server/api/core/bitstreams/60d9feaa-13d8-480c-99f7-526ed06ba638/content>

Bernard, C. (1865). Introduction à l'étude de la médecine expérimentale. En C. Bernard, *INTRODUCTION À L'ÉTUDE DE LA MÉDECINE EXPÉRIMENTALE*. Ebooks libres et gratuits.

- Betancourt, C. d., y Valdiviezo, M. (2024). Caracterización del estilo de vida en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Reumatología*, 26.
<https://doi.org/https://revreumatologia.sld.cu/index.php/reumatologia/article/view/1247>
- Blasco, H. (2021). El impacto de las redes sociales en las personas y en la sociedad: redes sociales, redil social, ¿o telaraña? *Ser humano y tecnología*, 49.
<https://doi.org/https://revistas.uam.es/tarbiya/article/view/15232>
- Bordignon, N. (2006). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista lasallista de investigación*, 2(2).
<https://doi.org/http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210>
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Cambridge.
- Bulla, L. A., Cardenal, A. Y., y Niño, D. F. (2023). Afectación por el uso de redes sociales en la dimensión. *Revista CIES*, 14(1).
<https://doi.org/http://revista.escolme.edu.co/index.php/cies/article/view/441>
- Cabero, J., Martínez, S., Valencia, R., Leiva, P., Orellana, M., y Harvey, I. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 31(1). <https://doi.org/https://hdl.handle.net/2445/178270>
- Cáceres, R., y Sarmiento, R. (2023). *Identificación del comportamiento de los usuarios con respecto al uso de las Redes Sociales (Facebook, Instagram, LinkedIn, TikTok)*. Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/12661>
- Caicedo, M., Saltos, G., y Caicedo, W. (2021). Uso de los medios digitales y su influencia en la generación Y & Z. *RECIMUNDO*, 5(1), 194-207.
<https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1489>
- Caldevilla, D. (2010). Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las Ciencias de la Información*, 33, 45-68.
<https://doi.org/https://revistas.ucm.es/index.php/DCIN/article/view/DCIN1010110045A>

- Carrasco, G., y Lorenzo, S. (2012). Redes sociales y factor de impacto de las revistas biomédicas. *Revista de Calidad Asistencial*, 27(5).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.cali.2012.08.001>
- Carreón, W. S. (2023). Erik Erikson y el desarrollo psicosocial. *alternativas psicología*(50).
<https://doi.org/https://orcid.org/0000-0003-1278-567X>
- Castellano, M., Guinaliu, M., y Casalí, L. (2014). *Una propuesta para la medición del engagement en Facebook*. Universidad de Zaragoza. <https://zaguan.unizar.es/record/17101#>
- Castro, M., Vargas-Piérola, P., Layme, A., Murillo, A., Ribera, A., y Pinto, C. (2025). Effects of Social Capital on Depression in University Students. *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ*, 15(5). <https://doi.org/https://www.mdpi.com/2254-9625/15/5/83#>
- Catri, F. (2014). Las redes sociales e Internet y su influencia en la identidad en adolescentes. *Universidad del Museo Social Argentino*(36). <https://doi.org/https://eduso.net/res/wp-content/uploads/2023/06/res-36.-lopez.pdf>
- Cejudo, M. d., Sánchez, R. B., Rodríguez, N. P., y Párraga, L. M. (2024). *Enseñanza e innovación educativa en el ámbito universitario*. DYKINSON, S.L.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=974504>
- Chacón, E., Lobos-Rivera, M., Gómez, N., y Calito, R. (2022). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en una muestra de estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Ciencia, cultura y sociedad*, 9(2). <https://doi.org/https://www.camjol.info/index.php/CCS/article/view/20303>
- Chávez, C., y Pillasagua, V. (2025). Estudio del estilo de vida y el apoyo social en estudiantes de la ULEAM, 2025. *Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí*.
<https://doi.org/https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/9734>
- Cockerham, W., Abel, T., y Lüschen, G. (2005). Max Weber, Formal Rationality, and Health Lifestyles. *Sociological* , 34(3), Günther Lüschen.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1533->

8525.1993.tb00119.x?urlappend=%3Futm_source%3Dresearchgate.net%26medium%3Darticle

- Collantes, D., y Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1). <https://doi.org/https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/300>
- Colonio, J. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Condori-Ojeda, P. (2020). *Universo, población y muestra*. Lima: Creative Commons. <https://doi.org/https://www.aacademica.org/cporfirio/18>
- Coniglio, J. (2022). Los resultados de una investigación de abordaje mixto sobre prácticas biomédicas y no-biomédicas en torno a los procesos de salud-enfermedad-atención-cuidados. *XI Jornadas de Sociología de la UNLP*. Buenos Aires: ISSN 2250-8465. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.15859/ev.15859.pdf
- Córdoba, D. (2025). *La desinformación en línea y su influencia en la opinión pública*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia . <https://doi.org/https://repository.unad.edu.co/handle/10596/67127>
- Correa, M. S., y Vitaliti, J. M. (2018). Estudio sobre las redes sociales personales y las redes sociales virtuales en la cibercultura adolescente actual. *Summa psicológica UST*, 15(2). <https://doi.org/https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/182756>
- Cortés, S. (2017). *Investigación II*. Fondo editorial Areandino. <https://doi.org/https://digitk.areandina.edu.co/bitstreams/b7001e90-71b1-4fca-b235-7a71db01a5fb/download>
- Cubela, J. (2016). Labor Educativa con los Jóvenes un Reto de las Universidades en el Siglo XXI. *Revista de Investigación, Formación y Desarrollo. Generando Productividad Institucional*

Vol. 4 Núm. 1 Pág. 7-0, 4(1).

<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7405665>

Dehghan, F., y Kiani, F. (2021). The Role of Social Networks in the Formation of Social Lifestyle Changes Caused by the Covid-19. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 9(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.35940/ijrte.E5297.019521>

Díaz, E., Maca, N., Melo, A., y Rico, A. (2014). *CARACTERISTICAS DE LOS ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD SAN BUENAVENTURA SEDE BOGOTÁ*. Universidad de San Buenaventura.
<https://doi.org/http://biblioteca.usbbog.edu.co:8080/Biblioteca/BDigital/83524.pdf>

Díaz, F. R., y Sánchez, L. V. (2024). INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL COMPORTAMIENTO HUMANO. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS.*, 6(6).
<https://doi.org/https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1272>

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 7(2).
<https://doi.org/https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>

Díaz-Campo, J., Segado-Boj, F., y Fernández-Gómez, E. (2021). Hábitos del usuario y tipo de red social como predictores de consumo y difusión de noticias. *Profesional de la información*, 30(4). https://doi.org/https://www.scimagoepi.com/contenidos/2021/jul/diaz-segado-fernandez_es.pdf

Eddy, L., Huertas, A., Forti, M., Álvarez, J., Salmerón-Ruíz, M., Rodríguez, P., y Real-Lopez, M. (2025). Impacto de las pantallas y las redes sociales en la salud mental. *Anales de pediatría*, 2(22). <https://doi.org/https://www.analesdepediatría.org/es-impacto-pantallas-redes-sociales-salud-articulo-S1695403325001444>

- Egg, A. (2014). *Aprender a investigar: Nociones básicas para la investigación social*. Encarnación: CIDUNAE-Servilibro. <https://doi.org/https://www.unae.edu.py/biblio/images/aprender-a-investigar-%20libro-de-anderegg-2014.pdf>
- Engel, G. (1977). La necesidad de un nuevo modelo médico: un reto para la biomedicina. *Science*, 196(4286), 129-136.
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/55112397/3.1_RELACION_PROFESIONA_1-libre.PDF?1511679731=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLa_necesidad_por_un_nuevo_mo_delo_medico.pdf&Expires=1760398516&Signature=HrtT-d00BYbisxe9l-5XBfIhhWoy-uwTGVJL
- Escolá, M., Serrano, R., y Ferrer, J.-R. (2021). *LAS REDES DE COLABORACIÓN COMO FACTOR MODERADOR DE LA*. Universidad de Zaragoza.
<https://fecem.unizar.es/sites/fecem/files/archivos/repec/pdf/DT2021-03.pdf>
- Espinoza, Á., Yaguachi, A., Rosado, M., Altamirano, N., Nieve, S., García, F., . . . Peralta, G. (2024). Estilos de vida de estudiantes universitarios: retorno de la virtualidad a la presencialidad. *Nutr Clín Diet Hosp*, 44(1).
<https://doi.org/https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/480>
- Espinoza, R., Sánchez, M., Velasco, M., Gonzales, A., Romero-Carazas, R., y Mory, W. (2023). *Metodología y estadística en la investigación científica*. La Plata : Puerto Madero Editorial Académica. <https://acortar.link/MZMIU9>
- Fernández, Y. E., y Caballero, A. E. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio*, 1(53).
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8901819.pdf>
- Fernández-Vera, F., Urrutia, D., Rossel, P., Herskovic, V., y Fuentes, C. (2022). Social+Me: a persuasive application to increase communication between students and their support networks in Southern Chile. *PeerJ Computer Science*, 8.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.7717/peerj-cs.848>

- Fraile, M. (2005). Unidad: 2 “Modelo Biomédico y Modelo Biopsicosocial”.
<https://doi.org/https://ifdcsanluis-slu.infed.edu.ar/sitio/upload/MODELO%20BIOMEDICO%20y%20BIOPSICOSOCIAL.pdf>
- Franck, J. (2021). The Person at the Core of Psychological Science. *Scientia et Fides*, 9(2), 15-33.
<https://doi.org/https://doi.org/10.12775/SetF.2021.016>
- Fretel, N., Sinche, S., Diaz, O., Villavicencio, J., y Zevallos, J. (2024). Tendencias en el uso de redes sociales entre estudiantes universitarios en una institución andina del Perú. *Zenodo*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.14483740>
- Gallego, S. (2011). REDES SOCIALES Y DESARROLLO HUMANO BARATARIA. *Revista Castellano-Manchega de Ciencias sociales*(12), 113-121.
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/3221/322127622007.pdf>
- García, M. (2024). *Estilos de vida en adolescentes que acuden a consulta externa del Centro de Salud Andrés Araujo Moran, Tumbes 2023*. Universidad Nacional de Tumbes.
<https://repositorio.untumbes.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ba37e139-5e69-4b94-bd18-1d53129c15a5/content>
- García-Jiménez, A., Catalina-García, B., y Tur-Viñes, V. (2021). Diferencias de edad y género en el uso y consumo de medios sociales entre los adolescentes. *Revista Científica de Estrategias, Tendencias e Innovación en Comunicación*(22), 211-234.
<https://doi.org/https://rua.ua.es/server/api/core/bitstreams/b4b44398-9317-4998-8dab-36db1305c584/content>
- García-Laguna, D., García-Salamanca, G., Tapiero-Paipa, Y., y Ramos, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *2012*, 17(2), 169 - 185. https://doi.org/http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0121-75772012000200012&script=sci_arttext

Gergen, K. (1991). *El yo saturado: Dilemas de identidad en la vida contemporánea*. Paidós.

https://doi.org/https://planetadelibroscom.cdnstatics2.com/libros_contenido_extra/39/38618_El_yo_saturado.pdf

Giraldo, A., Toro, M., Macías, A., Valencia, C., y Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia Promoc. Salud*, 15(1).

<https://doi.org/https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1976>

Gómez, D., Martínez, M., Pabience, J., y Peláez, L. (2022). ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y SOBRECARGA ACADÉMICA DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ENFERMERÍA. *Cuidado Y Ocupación Humana*, 11(1).

<https://doi.org/https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/coh/article/view/2217>

Gómez-Acosta, C. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable . *Rev. Salud Pública*, 20(2), 155-162. <https://doi.org/https://www.scielo.org/pdf/rsap/2018.v20n2/155-162/es>

González, A. (2023). La psicología en las redes sociales. *Reseña: Tendencias, Desafíos y Oportunidades* . <https://doi.org/https://revistas.uam.edu.ve/magazin/article/view/16>

Gonzalo, J., Laaser, W., y Toloza, E. (2012). El uso de redes sociales por parte de las universidades a nivel institucional. Un estudio comparativo. *RED. Revista de Educación a Distancia*, 32, 1-38. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/547/54724591006.pdf>

Gordon-Salcedo, E., Noguera-Vásquez, F., Morales-Morales, M., y Morales-Cardoso, S. (2019). Redes sociales en universidades del país. Análisis descriptivo y planteamiento de una posible solución para mejorar el impacto en la actividad académica. *Revista Cátedra*, 2(3). <https://doi.org/https://revistadigital.uce.edu.ec/index.php/CATEDRA/article/view/1713>

Guamán, E. E., Yaguachi, L. N., y Freire, E. E. (2018). LAS REDES SOCIALES Y RENDIMIENTO ACADÉMICO. *Revista Metropolitana De Ciencias Aplicadas*, 1(3).

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/7217/721778097007.pdf>

Guaña-Moya, J., Avalos-Guijarro, A., y Segura-Flores, R. (2024). Mapeo sistemático de la evolución y usos de las redes sociales en el mundo digitalizado . 593 *Digital Publisher CEIT*, 9(6), 169-182. <https://doi.org/https://doi.org/10.33386/593dp.2024.6.2594>

Guerrero, J., y Sánchez, J. (2015). Factores protectores, estilos de vida saludable y riesgo cardiovascular . *Psicología y Salud*, 15(1), 57-71.

https://doi.org/https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/44007596/1339-6415-1-PB-libre.pdf?1458690386=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DFactores_protectores_estilos_de_vida_sal.pdf&Expires=1763414708&Signature=XQZHQmb6pt42f7BD-5gb7rJcmv-X3r1bxkFpunb3MypGhVk

Guerrero, L., y León, A. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 13-19.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>

Guerrero-Alcedo, J., Sánchez-Angulo, J., y López-Guerra, V. (2021). Efecto de los factores protectores sobre los estilos de vida saludable en pacientes con riesgo cardiovascular: un análisis de ruta. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6233>

Guevara, G., Verdesoto, A., y Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *RECIMUNDO*, 4(3), 163–173. [https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)

Gutiérrez, C. (2025). Aprendizaje colaborativo y dinámico en la educación global con la web 2.0 . *Punto Educativo*, 145–162.
https://doi.org/https://revistas.up.ac.pa/index.php/punto_educativo/article/view/8104

- Habib, S., y Almamy, A. (2025). Impact of FOMO on social media engagement and impulse buying of lifestyle products: mediation analysis . *Journal of Innovative Digital Transformation*, 2(2), 176–195. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/JIDT-01-2025-0004>
- Hanna Lavalle, M. I., Ocampo Rivero, M. M., Janna Lavalle, N. M., y Mena Gutiérrez, M. C. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte*, 11(1). <https://doi.org/https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/953>
- Hernández, E. (2013). Influencia de redes sociales en hábitos de estudio de universitarios de primer año. *FORO EDUCACIONAL*(22), 131-148 .
- Hernández, T. B., y García, L. O. (2008). Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La entrevista (I). *Nure Investigación*(33). <https://doi.org/https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/408/399>
- Jaimes, C., Jaimes, C., y Mantilla, S. (2020). *Caracterización del uso de plataformas virtuales en el entorno escolar como recurso didáctico en el proceso de enseñanza aprendizaje pre Covid-19*. Instituto Antioqueño de Investigación IAI. https://www.researchgate.net/profile/Maria-Ramirez-73/publication/346797394_Plan_de_habilidades_lecto_escritas_en_estudiantes_que_cursan_educacion_por_ciclos/links/61145d7e1e95fe241ac5ed48/Plan-de-habilidades-lecto-escritas-en-estudiantes-que-cursan-educa
- Javaloy, F., Espelt, E., y Cornejo, J. M. (2001). Internet y movimientos sociales: un enfoque psicosocial. *Anuario de Psicología*, 32(2). <https://doi.org/https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/61666/88433>
- Jiménez, A. (2025). *Utilidad e impacto de redes sociales y tic's en complementación académica de las y los jóvenes universitarios*. Universidad Pedagógica Nacional. <https://doi.org/http://rixplora.upn.mx/jspui/handle/RIUPN/186372>

Kang, E., y Hwang, H.-J. (2023). Research, The Importance of Anonymity and Confidentiality for Conducting Survey. *Journal of Research and Publication Ethics* 4-1, 4(1).

<https://doi.org/https://doi.org/10.15722/jrpe.4.1.202303.1>

Khan, I., Zhang, X., Rehman, M., Y Ali, R. (2020). A Literature Survey and Empirical Study of Meta-Learning for Classifier Selection. *IEEE Access*, 8.

https://doi.org/https://ieeexplore.ieee.org/ielx7/6287639/8948470/08951014.pdf?utm_source=consensus

Kumar, M., Ram, M., y Tapsi, R. (2024). Necessity of Ayurveda in prevention of life style diseases. *Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences*, 9(6), 121-3.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21760/jaims.9.5.20>

Lema-Moreira, E., Ramos-Monsivais, C., y Río-Urenda, S. D. (2024). Knowledge and Use of Social Networks in University Students from Mexico and Spain. *European Journal of Educational Research*, 13(4), 1805-1819. <https://doi.org/https://doi.org/10.12973/eu-jer.13.4.1805>

Torregrosa, F. J., y López, R. M. (2016). Redes sociales y personalidad: una revisión sistemática. *Behavior & Law Journal*, 2(1).

<https://doi.org/https://behaviorandlawjournal.com/BLJ/article/download/25/21/162>

López, P. L. (2004). POBLACIÓN MUESTRA. *Punto Cero*, 9(8).

<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10147954>

López-Roldán, P., y Fachelli, S. (2015). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN*. Barcelona: Creative Commons. <https://doi.org/http://ddd.uab.cat/record/129382>

Lundh, L.-G. (2022). El papel central del concepto de persona en la ciencia psicológica. *Revista para la Investigación Orientada a la Persona* , 8(2).

<https://doi.org/https://doi.org/10.17505/jpor.2022.24853>

- Ma, H. (2024). Disentangling the Relationship Between Social Media Use, Psychological Well-Being, and Academic Performance Among Chinese University Students. *American Journal of Health Behavior*, 48(3), 616-627. <https://doi.org/https://doi.org/10.5993/AJHB.48.3.5>
- Maldonado, G., García, J., y Sampedro, B. (2019). El efecto de las TIC y redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2).
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/journal/3314/331460297009/html/>
- Marín-Díaz, V., Sampedro, B., y Muñoz, J. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios?. *Revista complutense de educación*, 26(1).
<https://doi.org/http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5117946>
- Martínez, Á. M., Fernández, F. C., Martín, A. B., Pérez-Fuentes, M. D., Linares, J. J., Roales-Nieto, J. G., y Molero, M. D. (2014). Uso De Internet Y Redes Sociales En Estudiantes Universitarios. *European Journal Of Child Development, Education And Psychopathology*, 20(2).
https://doi.org/https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532014000200010
- Martínez, F. (2010). La teoría de los usos y gratificaciones aplicada a las redes sociales. En F. Ortega, y L. Cardenosa, *Nuevos Medios, Nueva comunicación* (pp. 461-474). Universidad de Salamanca. https://www.researchgate.net/profile/Ana-Serrano-Telleria/publication/260592820_DEL_DISENO_GRAFICO_Y_AUDIOVISUAL_AL_DISENO_DE_INTERACCION_UN_ESTUDIO SOBRE LOS NODOS INICIALES EN CIBERMEDIOS/links/02e7e531a5dbbd0d88000000/DEL-DISENO-GRAFICO-Y-AUDIOVISUAL-A
- Martínez, M. (2012). EL DESARROLLO PSICOSOCIAL DEL SER HUMANO Y LA CALIDAD DE VIDA. *Revista de Postgrado FACE-UC*, 6(11).
<https://doi.org/https://arje.bc.uc.edu.ve/arj11/art7.pdf>

- Martínez, M. (2025). *Uso de redes sociales y su relación con la ansiedad, depresión y/o estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia de covid-19*. Universidad Miguel Hernández de Elche. <https://dspace.umh.es/handle/11000/37050>
- Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciência & Saúde Coletiva*, 17(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300006>
- Mayo, I. (1999). *Estudio de los constituyentes personológicos del estilo de vida*. Tesis Doctoral, Universidad de , La Habana. <https://accesoabierto.uh.cu/s/scriptorium/item/2180338>
- Mayo, I. (2004). Estilo de vida y educación. *Luz: Educador desde la ciencia*.
- Mayo, I. (2022). Roles, personalidad y estilo de vida. Hacia una concepción personológica de los roles. *Encuentros: Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*(1), 12-30. <https://doi.org/http://doi.org/10.5281/zenodo.6550893>
- Mayo, I., Chávez, Y., y Gutiérrez, A. (2025). Educación para la salud y su impacto en el estilo de vida de adolescentes con obesidad. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, 11(2), 115–135. <https://doi.org/https://doi.org/10.61154/mrcm.v11i2.3967>
- Mayo, I., y Gutiérrez, A. (2017). Estudio del estilo de vida: Teoría fundamentada e inducción analítica. *Teoría fundamentada e inducción analítica*, 10(1). <https://doi.org/https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.10104/1048>
- Medina, M., Hurtado, D., Muñoz, J., y Ochoa, D. (2023). *Método mixto de investigación: Cuantitativo y cualitativo*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <https://doi.org/https://doi.org/10.35622/inudi.b.105>
- Melamed, D., Simpson, B., Montgomery, B., y Patel, V. (2022). Inequality and cooperation in social networks. *Scientific Reports*, 22(6789). <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-022-10733-8>

- Melián, M. (2024). *Gobierno universitario e interacción en las redes sociales: caso LinkedIn*.
Universidad de La Laguna.
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/37540/Gobierno%20universitario%20e%20interaccion%20en%20las%20redes%20sociales%2c%20caso%20LinkedIn.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Menéndez, E. (2011). De sujetos, saberes y estructuras: Introducción al enfoque relacional en el estudio de la salud colectiva. *Reseñas*, 31(1), 261-276.
<https://doi.org/https://doi.org/10.18294/CI.9789878926810>
- Mercadante, Y., Silva, T., Enriquez-Martinez, O., Alves, D., Teixeira, M., y Bisi, M. (2022). Alimentación, estilo de vida y distanciamiento social: un estudio en el sureste brasileiro durante la pandemia de COVID-19. *Población y Salud en Mesoamérica*, 20(1).
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15517/psm.v20i1.49840>
- Nawas, M. (1971). El estilo de vida. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 3(1), 91-107.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80503105>
- Mocha, J. (2022). *Estudio correlacional entre el uso de la red social facebook y los estilos de vida saludable en los y las adolescentes de 10-14 años de la ciudad de Riobamba 2021*. Tesis de grado, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.
<https://dspace.esPOCH.edu.ec/items/cd0375f9-5b98-40bd-80a9-37a59df5d265>
- Mondragón-Barrios, L. (2009). Consentimiento informado:. *Revista de Investigación Clínica*, 61(1).
<https://doi.org/https://www.medigraphic.com/pdfs/revinvcli/nn-2009/nn091i.pdf>
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación Cuantitativa y Cualitativa*. Neiva: Universidad surcolombiana. <https://doi.org/https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H.-J., . . . Eijnden, R. (2024).

Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*, 143.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>

Muñoz, R., Díaz, A., y Sabariego, J. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento

académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok. *Ciencia Y Educación*, 4(2), 12 - 23.

<https://doi.org/https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163>

Navarro, P. (2018). *Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta del caserío*

Cucho-Bellavista-Sullana - Piura, 2011. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote.

<https://hdl.handle.net/20.500.13032/7951>

Niño, M., Escalante, J., y Vargas, J. (2024). *Metodología de la investigación en ciencias sociales y*

trabajo social. Fundación Kanguro de Chile. <https://n9.cl/854um>

Nisar, H., y Khanum, M. (2021). INCREASING ROLE OF NEW SOCIAL MEDIA NETWORKING

IN THE DEVELOPMENT OF GLOBALIZATION AND CHANGING GLOBAL

PATTERNS. *Pakistan Journal of International Affairs*, 4(2).

<https://doi.org/https://doi.org/10.52337/pjia.v4i3.236>

Olmedo, V., y González, R. (2018). Repensando la intervención psicosocial en pacientes con ictus.

Acciones E Investigaciones Sociales, 1(9).

https://doi.org/https://doi.org/10.26754/ojs_ais/ais.2018393233

OMS. (1 de septiembre de 2025). *Organización Mundial de la salud*. Organización Mundial de la

salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Oranga, J., Matere, A., y Njurai, E. (2025). The Mixed Methods Research Approach: An Overview.

Postmodernism Problems , 15(1), 84-99.

<https://doi.org/https://doi.org/10.46324/PMP2501084>

Osorio, M., Molero, M., Pérez, M., y Mercader, I. (2014). Redes sociales en internet y consecuencias de su uso en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1).

<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851785058.pdf>

Östlund, U., Kidd, L., Wengström, Y., y Rowa-Dewar, N. (2011). Combining qualitative and quantitative research within mixed method research designs: A methodological review. *International Journal of Nursing Studies*, 48(3), 369-383.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.10.005>

Otero, A. (2024). Las habilidades socioemocionales y el uso de las redes sociales de los jóvenes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 15(29). <https://doi.org/https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2146>

Pajuelo, M. (2018). *Estilos de vida saludable y rendimiento académico en UNASAM 2017*.

Paladines, L., y Luzuriaga, M. (2019). Estudio sobre consumo de información de la generación millennial en universidades de Loja, Ecuador. *Redes sociales y nuevas tecnologías en líneas multidisciplinarias* (17), 93–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.25029/od.2019.233.17>

Parra, E. (2010). Las redes sociales de Internet: también dentro de los hábitos de los estudiantes universitarios. *Anagramas -Rumbos y sentidos de la comunicación*, 9(17), 107-116. https://doi.org/http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-25222010000200009

Peña, M., y Orellana, S. (2025). *Influencia de los medios de comunicación y las redes sociales en el desarrollo de los trastornos alimentarios en adolescentes*. Tesis de grado, Universidad Católica de Cuenca. <https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/e687fb89-268f-4545-9722-f8de53f4d2a2/content>

Pérez, M. (2026). REDES SOCIALES, PRODUCTIVIDAD Y CALIDAD DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN GUAYAQUIL. *UNIVERSIDAD POLITÉCNICA*

SALESIANA. <https://doi.org/https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/32933/1/UPS-GT007190.pdf>

Pérez, M., Fernández, M., y López, F. (2014). El fenómeno de las redes sociales: evolución y perfil del usuario. *EduPsykhé: Revista de psicología y educación*, 13(1).
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5126970>

Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A., y Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(449).
<https://doi.org/https://www.nature.com/articles/s41599-025-04698-y>

Pertegal-Vega, M., Oliva-Delgado, A., y Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). Revisión sistemática del panorama de la investigación sobre redes sociales: Taxonomía sobre experiencias de uso. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*(60), 81-91.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6975535>

Pinto, L. (2023). *Mediación digital y redes sociales : el joven digital*. Tesis de Maestría, Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano. <http://hdl.handle.net/20.500.12010/31179>

Pinzón, D. (2012). Estilo de vida saludable (EVS): limitaciones del enfoque biomédico. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*(1).
<https://doi.org/http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646126001>

Plua, D., y Carvajal, J. (2025). Uso excesivo de redes sociales y su impacto en estudiantes de quinto año “A”: Estudio de caso en la Unidad Educativa José De La Cuadra, Balao, 2025. *Ciencia Y Educación*, 6(9.2), 329 - 335. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.17230784>

Puente, A. (2021). *Adopción y uso del teléfono inteligente: estudio mixto sobre estudiantes de pregrado de la PUCP*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/19537>

Puma-Chavez, N., Quispe-Escobar, J., Hurtado-Mazeyra, A., y Llorente, C. (2022). Use of Social Networks in University Studies: A Peruvian Case Study. *Educ. Sci.*, 12(12).

<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/educsci12120893>

Quecedo, R., y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*(14). <https://doi.org/http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>

Questa-Tortero, M., Cabrera, C., y Tejera, A. (2022). *¿Qué es la investigación?* ORT Uruguay.

<https://doi.org/https://repositorio.cfe.edu.uy/handle/123456789/2322>

Quinaluisa, V., Flores, M., Recalde, L., Merizalde, D., y Cadena, D. (2023). La responsabilidad social en la era digital: Un análisis del impacto de las redes sociales. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(6), 814–827.

<https://doi.org/https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i6.893>

Quiroz, G. (10 de 8 de 2025). *El comercio*. El comercio:

<https://www.elcomercio.com/tendencias/salud/en-ecuador-la-ansiedad-el-estres-y-las-pantallas-estan-robando-el-sueno/>

Ramírez, J. (2023). *COMUNICACIÓN EN MEDIOS DIGITALES Y SU INFLUENCIA EN LA FORMACIÓN PROFESIONAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE COMUNICACIÓN SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHoyo EXTENSIÓN QUEVEDO, AÑO 2023*. Tesis de grado, Universidad Técnica de Babahoyo.

Ramos, B. (13 de Diciembre de 2023). *Estudio sobre Salud Mental y el Uso de Redes Sociales*.

Aragondigital.es: https://www.aragondigital.es/articulo/educacion/un-38-de-los-universitarios-aragoneses-utilizan-las-redes-sociales-como-mecanismo-de-evasion/20231213180502855990.html?utm_source=chatgpt.com

Ríos, L. (2011). Una reflexión acerca del Modelo de Investigación Biomédica. *Revista Salud Uninorte*, 27(2). <https://doi.org/http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v27n2/v27n2a12.pdf>

- Robles, B. (2008). La infancia y la niñez en el sentido de identidad. *Revista Mexicana de*, 75(1).
<https://doi.org/https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2008/sp081g.pdf>
- Rodríguez, A., y Pérez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Ean*, 82, 175–195.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Rodríguez, P., Ortiz, L., y Solesio, M. (2022). Mejora de la salud pública y la calidad de vida como mecanismo de incremento de la ética, la equidad y la transparencia. *Revista Investigaciones y Estudios - UNA*, 13(1), 47–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.47133/IEUNA22105a>
- Rojas, J. (2019). *ESTUDIO COMPARATIVO SOBRE PRIVACIDAD Y CONFIANZA EN REDES SOCIALES HORIZONTALES Y VERTICALES EN UNA INSTITUCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR*. Universidad Espíritu Santo. <https://repositorio.uees.edu.ec/items/93d8529b-19ef-40e9-a9a4-8d8e46fd368c>
- Rojas, M. (2017). Un entorno humanizado para sanar. *Hojas De El Bosque*, 3(6).
<https://doi.org/https://doi.org/10.18270/heb.v3i6.2615>
- Romo, A. R. (2007). Claude Bernard, el hombre y el científico. *ANALES*.
- Ros-Martín, M. (2009). Evolución de los servicios de redes sociales en internet. *El profesional de la información*, 18(5), 552-557.
<https://doi.org/https://revista.profesionaldelainformacion.com/index.php/EPI/article/view/epi.2009.sep.10/21581>
- Rubio, N. (2017). *Estilos de vida y nutrición en población infantil residente en la provincia Valencia: estudio ANIVA*. Universitat de València. <https://roderic.uv.es/bitstreams/c5c00740-a884-4758-8acc-b2ecc536aed6/download>
- Sádaba, C., y Vidales, M. (2015). El impacto de la comunicación mediada por la tecnología en el capital social: adolescentes y teléfonos móviles. *Revista Virtualis*, 11(1).
<https://doi.org/https://www.revistavirtualis.mx/index.php/virtualis/article/view/113>

Sádaba-Chalezquer, R. (2000). Interactivity and virtual communities in the world wide web.

Communication & Society, 13(1), 139-166.

<https://doi.org/https://doi.org/10.15581/003.13.36394>

Salamanca, H. B., Cárdenas, P. R., Pérez, T. V., Diaz, N. G., Ortega, J. G., y Gámez, M. V. (2024).

La entrevista semiestructurada: una herramienta. *Revista Lasallista de investigación*, ISSN 1794-4449, 21(1). <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10190726>

Salazar, M. E., Blanco, D. M., y Torres, L. V. (2016). EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA

SALUDABLES ENTRE LOS ESTUDIANTES DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR.

Refcale: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa, 4(3).

<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10319164>

Sanca, M. (2011). TIPOS DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. *Revista de Actualización Clínica*, 9, 621-624.

http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/pdf/raci/v12/v12_a11.pdf?fbclid=IwAR0kLP7Yobjz6CzHlath64ZEiYArh8EgbGoxih_wLUAoyepczuzudL5JhBs

Sánchez, J. (2013). *Estilo de vida y factores socioculturales de la adulta joven. ASENTAMIENTO HUMANO PPAO 1º ETAPA - NUEVO CHIMBOTE*, 2013.

<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/9401>

Sánchez-Garnica, D. E. (2004). *Filosofía y biología en la obra de Claude Bernard*. Madrid: ISBN: 84-669-2540-6.

Serra, M., Ballesteros, B., y Sampen, A. (2022). *La adaptación de contenidos periodísticos a*

Instagram y TikTok: el caso Perulología. Pontificia Universidad Católica del Perú.

<https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/366f1166-0320-410e-a129-15993511b55a/content>

- Shahzadi, A., Farooq, M., y Fazail, A. (2024). EXPLORING THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS. *Global Educational Studies Review*, 9(2), 169-176. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31703/gesr.2024\(IX-II\).17](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31703/gesr.2024(IX-II).17)
- Solís-Lascano, K., y Chasillacta-Amores, F. (2025). PERFIL DEL ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, 9(17). <https://doi.org/https://editorialibkn.com/index.php/Yachasun/article/view/717>
- Sotaquirá, L., Backhaus, I., Sotaquirá, P., Pinilla-Roncancio, M., González-Uribe, C., Bernal, R., . . . Ramirez, A. (2022). Impactos del capital social y el estilo de vida en la salud mental en estudiantes universitarios en Colombia: un estudio observacional. *Front. Public Health*, 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.840292>
- Starovoytenko, E., y Brook, Y. (2025). The Experience of Personology of Happiness. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 22(1), 60–79. <https://doi.org/https://psy-journal.hse.ru/en/2025-22-1/1022734774.html>
- Troya-Fernández, J., Periñan-Sotelo, N., y Sánchez-Movellan-Pérez, P. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica. *Revista Científico-Sanitaria*, 7(1). https://doi.org/https://revistacientificasanum.com/wp-content/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos-PDF/sanum_v7_n1_ImpactoRedesSociales.pdf
- Ureña, G. V., y Valdivia, R. S. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica De Investigación Educativa*, 20(3). https://doi.org/https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412018000300019
- Urosa, C. L. (2017). El consentimiento informado en la investigación clínica. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*, 15(3). https://doi.org/https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102017000300001

Urta, C., Gómez, R., Vidal, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera, M., . . . Méndez, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud y Ciencia*, 24(6).

https://doi.org/https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1667-89902021000200327

Valdiviezo, V., Cacho, A., Arevalo, J., Carranza, R., Sanchez, A., Panta, E., y Bazan, R. (2025).

Impact of Social Networks on the Purchasing Decisions and Behavior of University Students: A Quantitative Study in an Emerging Context. *Redfame Publishing*, 13(3).

<https://doi.org/https://doi.org/10.11114/smc.v13i3.7623>

Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay, U., y Fernández, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes.

Tecnología, Ciencia y Educación(18). <https://doi.org/https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/573>

Valenzuela, L. (2011). ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y CALIDAD DE VIDA EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA. *Foro Educacional*, 1(18), 59-82.

<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6429457>

Valle, A., Manrique, L., y Revilla, D. (2022). *La Investigación descriptiva con enfoque cualitativo en educación*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Facultad de Educación.

<https://doi.org/https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/184559>

Vaquero, R. (2024). Redes Sociales, algoritmos y adicciones. *Historia De Las Ideas*, 1(7).

<https://doi.org/https://historiadelasideas.es/revista/article/view/8/21>

Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., y Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios.

Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 14(1).

<https://doi.org/https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

- Veloz, A. (2017). Las redes sociales y sus factores de riesgos. *PRO SCIENCES: REVISTA DE PRODUCCIÓN*, 1(5), 10-13.
<https://doi.org/https://scholar.archive.org/work/wtb6sjszazexhnhqwfzig4cllu/access/wayback/http://journalprosciences.com/index.php/ps/article/download/27/39>
- Venegas-Mejía, V., Esquivel-Grados, J., Gonzales-Benites, M., y Altamirano-Julca, Y. (2025). Validez y confiabilidad en investigaciones en ciencias sociales y políticas. Análisis comparativo en los enfoques cuantitativo, cualitativo y mixto. *Cuestiones Políticas*, 43(38), 97-121. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.17757052>
- Vera, M., y Moya, L. (2024). Social Networks and Their Impact on Higher Education. *Fuel Cells Bulletin*, 2024(7), 47-57.
- Vidal, M., Vialart, M., y Hernández, L. (2013). Redes sociales . *Educación Médica Superior*, 27(1), 146-157 . <https://doi.org/http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v27n1/ems17113.pdf>
- Vilca-Apaza, H.-M., Mamani-Mamani, Y.-M., y Gutiérrez, F. S. (2022). REDES SOCIALES Y SU RELACION CON EL NIVEL DE RENDIMIENTO. *Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*(1).
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8460412>
- Woods, H., y Scott, H. (2016). #Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Yan, Z., Chiu, M. M., y Ko, P. Y. (2020). Effects of self-assessment diaries on academic achievement, self-regulation, and motivation. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 27.
<https://doi.org/https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0969594X.2020.1827221>

Zambrano, K., y Carvajal, H. (2025). *Estudio del estilo de vida y los afrontamientos en estudiantes universitarios*. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí.

<https://repositorio.ulead.edu.ec/handle/123456789/9710>

Zambrano, R., Rivera, V., Rincón, F., y López, Y. (2021). Estilos de vida de estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(4), 468-476.

<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8145534>

Zeller, M. (2024). *Terapias con psicodélicos: entre el modelo biomédico y los horizontes de una nueva psiquiatría*. Universidad de Buenos Aires.

[https://www.researchgate.net/profile/Maximiliano-](https://www.researchgate.net/profile/Maximiliano-Zeller/publication/397655546_Zeller_2024_Tesis_doctoral_-_Terapias_con_psicodelicos_entre_el_modelo_biomedico_y_los_horizontes_de_una_nueva_psiquiatria_Facultad_de_Filosofia_y_Letras_-_Universidad_de_Buenos)

[Zeller/publication/397655546_Zeller_2024_Tesis_doctoral_-](https://www.researchgate.net/profile/Maximiliano-Zeller/publication/397655546_Zeller_2024_Tesis_doctoral_-_Terapias_con_psicodelicos_entre_el_modelo_biomedico_y_los_horizontes_de_una_nueva_psiquiatria_Facultad_de_Filosofia_y_Letras_-_Universidad_de_Buenos)

[_Terapias_con_psicodelicos_entre_el_modelo_biomedico_y_los_horizontes_de_una_nueva_psiquiatria_Facultad_de_Filosofia_y_Letras_-_Universidad_de_Buenos](https://www.researchgate.net/profile/Maximiliano-Zeller/publication/397655546_Zeller_2024_Tesis_doctoral_-_Terapias_con_psicodelicos_entre_el_modelo_biomedico_y_los_horizontes_de_una_nueva_psiquiatria_Facultad_de_Filosofia_y_Letras_-_Universidad_de_Buenos)

Zheng, S., Chua, X. H., Edney, S. M., Goh, C. M., Tai, B. C., Chia, J., . . . Müller-Riemenschneider, F. (2025). Movement and dietary behaviours and mental health among university students: the Health@NUS study. *BMC Public Health*, 25(3100).

<https://doi.org/https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-24340-5>

Zhou, W., Yan, Z., Yang, Z., y Hussain, Z. (2023). Problematic social media use and mental health risks among first-year Chinese undergraduates: a three-wave longitudinal study. *Front. Psychiatry*, 14 .

<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1237924>

CAPÍTULO 7: ANEXOS

Anexo 1. Guía de entrevista

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?
 - ¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?
2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?
 - ¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?
3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?
 - ¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?
4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?
 - ¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?
5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?
 - ¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?
6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?
 - ¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de *roles*, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?
2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?
 - ¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?
 - ¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?
 - ¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?
 - ¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?
 - ¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?
4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?
 - ¿De qué forma (positiva o negativa)?
5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?
 - ¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?
 - ¿En qué momentos del día las utiliza más?

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?
 - ¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?
8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

- ¿Le motivan o le distraen de sus metas?

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?
- Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?
- ¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?
11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?
- ¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?
 - ¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?
- ¿Interrumpen su concentración?
2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?
- ¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?
3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?
- ¿Suele usarlas antes de dormir?
4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?
5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?
- ¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Anexo 2. Consentimiento informado

PARTE I: INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE/REPRESENTANTE LEGAL

- **TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:** Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí
- **NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL:**
Cedeño Baque Yamileth Margarita
- **NOMBRE DEL PATROCINADOR:** No aplica
- **NOMBRE DEL CENTRO O ESTABLECIMIENTO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN:** La presente investigación se desarrollará en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), en la ciudad de Manta. El periodo de la investigación será desde mayo de 2026 hasta agosto de 2026.
- **NOMBRE DEL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS QUE EVALUÓ Y APROBÓ EL ESTUDIO:** CEISH – ULEAM
- **INTRODUCCIÓN:** La etapa universitaria constituye un periodo de importantes transformaciones personales, académicas y sociales, en el cual los estudiantes configuran estilos de vida que influyen directamente en su bienestar y en la forma en que se relacionan con su entorno, en este contexto, el uso de redes sociales se ha integrado de manera significativa en la vida cotidiana de los jóvenes, influyendo en sus hábitos, prácticas comunicativas y dinámicas de interacción social.

Desde el enfoque personológico, el estilo de vida se comprende como una expresión estable de la personalidad que se manifiesta en la organización de las actividades diarias, los roles asumidos, las formas de comunicación, la orientación temporal, la autorrealización y las estrategias de afrontamiento frente a las demandas del entorno. Este mismo da paso a analizar al estudiante como un sujeto integral, considerando tanto sus comportamientos observables como los significados personales que atribuye a sus experiencias.

En este sentido, el presente estudio busca comprender cómo los estilos de vida y el uso de redes sociales se articulan en la experiencia universitaria, reconociendo que estas dimensiones pueden influir en el bienestar emocional, las relaciones interpersonales y el desarrollo personal de los estudiantes. La información obtenida permitirá generar conocimiento relevante para el diseño de estrategias institucionales orientadas al acompañamiento y fortalecimiento del bienestar estudiantil.

- **PROPÓSITO DEL ESTUDIO:**
 1. Identificar las características de los estilos de vida de los estudiantes universitarios desde el enfoque personológico.
 2. Describir las formas de uso de las redes sociales y su relación con los estilos de vida de los estudiantes.
 3. Caracterizar y clasificar los estilos de vida universitarios a partir de las configuraciones personológicas identificadas.
 4. Generar insumos que contribuyan a la comprensión de las dinámicas cotidianas y prácticas digitales en el contexto universitario.
- **PROCEDIMIENTO A REALIZAR:** La investigación se desarrollará mediante un enfoque metodológico mixto, integrando técnicas cuantitativas y cualitativas. En una

primera fase se realizará la socialización del estudio y la selección de los participantes de manera voluntaria.

Posteriormente, se aplicarán cuestionarios autodescriptivos del estilo de vida, entrevistas semiestructuradas y guías de observación no implictiva, con el fin de recopilar información relacionada con los hábitos cotidianos, roles, prácticas comunicativas y uso de redes sociales de los estudiantes. Estas actividades se desarrollarán en espacios de la universidad y en horarios previamente acordados con los participantes.

Finalmente, la información obtenida será procesada y analizada de manera confidencial, utilizando procedimientos coherentes con los objetivos y el enfoque metodológico del estudio, los resultados serán sistematizados para identificar patrones, categorías y configuraciones del estilo de vida universitario vinculadas al uso de redes sociales.

Los participantes podrán acceder a los resultados generales de la investigación solicitándolos directamente al investigador principal, quien será el responsable de su entrega, dicha entrega se realizará de forma informativa y no estará acompañada de asesoría médica, dado que el estudio no aborda variables clínicas ni de salud biológica.

● **RIESGOS Y BENEFICIOS DE LA PARTICIPACIÓN**

La participación en esta investigación implica riesgos mínimos, que pueden incluir cansancio al responder los instrumentos o incomodidad emocional al reflexionar sobre experiencias personales relacionadas con hábitos, prácticas digitales o vivencias cotidianas, estos posibles riesgos serán mitigados garantizando la confidencialidad de la información, permitiendo omitir preguntas que generen incomodidad y asegurando la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias.

Como beneficios, los participantes contribuirán a la generación de conocimiento sobre los estilos de vida y el uso de redes sociales en el contexto universitario, asimismo, podrán solicitar un resumen general de los resultados del estudio, lo cual favorecerá la comprensión de estas dinámicas y el diseño de futuras estrategias de bienestar estudiantil.

● **COSTOS Y COMPENSACIÓN**

No aplica.

● **MECANISMOS PARA RESGUARDAR LA CONFIDENCIALIDAD DE DATOS**

La presente investigación no contempla el uso de historias clínicas ni la toma, análisis o procesamiento de muestras biológicas humanas, por lo que no se manejará información clínica ni biológica de los participantes.

La información recolectada mediante encuestas, entrevistas y guías de observación será tratada con estricta confidencialidad y utilizada únicamente con fines académicos y científicos, garantizando en todo momento la protección de la identidad de los participantes.

Para asegurar la confidencialidad de los datos, se aplicarán las siguientes medidas:

- Los participantes serán identificados mediante códigos alfanuméricos, evitando el uso de nombres, números de cédula u otros datos que permitan su identificación directa.
- Los instrumentos físicos y digitales que contengan información serán almacenados en archivos protegidos, con acceso restringido exclusivamente al investigador principal.
- La información digital será resguardada en dispositivos personales protegidos con contraseñas, evitando su difusión, copia o acceso por terceros no autorizados.
- Durante el análisis y procesamiento de los datos se mantendrá la anonimización de la información, asegurando que los resultados no permitan identificar a ningún participante.
- Los resultados de la investigación serán presentados de forma agregada y descriptiva, sin incluir información individualizable.

Finalizado el estudio, la información recolectada será conservada únicamente durante el tiempo necesario para la elaboración del informe final y posibles revisiones académicas, tras lo cual será eliminada de forma segura por el investigador responsable.

• DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE

La participación en este estudio es completamente voluntaria. El participante puede realizar preguntas en cualquier momento y tiene derecho a retirarse de la investigación sin que esto implique sanción, perjuicio o consecuencia alguna. En caso de retirarse, toda la información recopilada será eliminada.

Para cualquier consulta relacionada con el estudio, el participante puede comunicarse con:

Líder de la investigación:

Nombres completos: Cedeño Baque Yamileth Margarita

Correo electrónico: e1312925751@live.ulead.edu.ec

Teléfono: 0963286051

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada “Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí”.

Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.

Firma del participante

Firma del investigador

Firma del investigador

Anexo 3: Certificado de Compilatio



Certificado de análisis

Compilatio Magister+ | ULEAM-ECU

Tesis - Fase de resultados Yamileth y Odalys 2026-1

ID : 096897702e65c544e21dfceb9f31a5b81a499f27



3%

Textos sospechosos

Nombre del fichero : Tesis - Fase de resultados Yamileth y Odalys 2026-1.txt
Tamaño del archivo original : 1,29 MB
Número de palabras : 76.002

Depositante : VICTORIANO CAMAS BAENA
Fecha de depósito : 21 de julio de 2026
Tipo de carga : interface
Fecha de fin de análisis : 21 de julio de 2026

Resumen (sección 1/2)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :



Similitudes

2%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Detección de IA

8%

Textos estilísticamente próximos a un texto generado por una IA.

Este índice es un indicador y no una prueba. Comprueba con el autor si domina los conocimientos mencionados en el documento.



Idiomas no reconocidos

2%

Pasajes en los que parte del vocabulario utilizado no forma parte del diccionario de la lengua.

Puede tratarse de un intento del autor de modificar el texto para evitar ser detectado.



No incluido en el porcentaje de textos sospechosos :



Textos entre comillas

5%

Pasajes entre comillas, a menudo indicativos de una cita.

Fuentes de similitudes (sección 2/2)



Similitudes

2%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Fuente principal detectada

Nº		Descripciones	Similitudes	Ubicaciones
1		reviberopsicologia.iberro.edu.co reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/download/rip.10104/1048/	<1%	
2		Educación para la salud y su impacto en el estilo de vida de... revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/download/39671/...	<1%	
3		biblat.unam.mx biblat.unam.mx/hevila/Apuntesuniversitarios/2013/no1/1.pdf	<1%	
4		Estudio del estilo de vida y los afrontamientos en estudiantes... repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/9710	<1%	
5		dialnet.unirioja.es dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8460404.pdf	<1%	
6		La entrevista, recurso flexible y dinámico Investigación en... www.elsevier.es/en-revista-investigacion-educacion-medica-343-articulo-l...	<1%	
7		Hacia un modelo biopsicosocial explicativo de la conducta adictiv... eprints.uanl.mx/16860/	<1%	
8		eprints.uanl.mx eprints.uanl.mx/16860/1/1080290398.pdf	<1%	
9		ifdcsanluis-slu.infod.edu.ar ifdcsanluis-slu.infod.edu.ar/sitio/upload/MODELO%20BIOMEDICO%20y%2...	<1%	
10		Documento de otro usuario #1a1ESd Viene de de otro grupo	<1%	

Anexo 4: Certificados de tutor

 Uleam UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ	NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).	CÓDIGO: PAT-04-F-004
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	REVISIÓN: 1 Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de las estudiantes Cedeño Baque Yamileth Margarita y Chavarria Párraga Odalys Valentina, legalmente matriculado/a en la carrera de Psicología período académico 2026.1, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es **"Caracterización de los estilos de vida y redes sociales en universitarios de la ULEAM, 2026"**.

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, Julio 2026.

Lo certifico,



Dr. Victoriano Camas Baena
Docente Tutor(a)
Área: Ciencias de la Salud

Anexo 5: Certificado de autoría

CERTIFICADO DE AUTORÍA

Yo, Cedeño Baque Yamileth Margarita, con C.I: 1312925751, y Chavarria Párraga Odalys Valentina, con C.I: 1316037439, en calidad de investigadores del presente trabajo de investigación titulada "Caracterización de los estilos de vida y redes sociales en universitarios de la ULEAM, 2026" como requisito previo para optar por el grado de PSICÓLOGO(A), MENCIÓN GENERAL de la CARRERA DE PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ. Presentado para su defensa y evaluación, declaro la originalidad y autoría del mismo.

Manta, Julio 2026.

Atentamente,

Cedeño Baque Yamileth Margarita
Estudiantes de Psicología
C.I: 1312925751

Chavarria Párraga Odalys Valentina
Estudiantes de Psicología
C.I: 1316037439

Anexos 7: Instrumentos aplicados

Participante 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

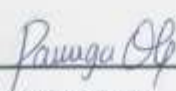
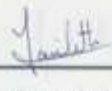
4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.


Firma del participante
Firma del investigador
Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	1
Edad	21
Carrera	Mercadotecnia
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	me caracteriza mucho
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza mucho
6	Me ocupo de mi salud.	no me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza mucho
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	no me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	no me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	no me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	no me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	no me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	no me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza mucho
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	no me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza mucho
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza mucho
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza mucho
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, provienen de un solo aspecto o área de mi vida.	me caracteriza mucho
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza mucho
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	no me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza mucho
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza mucho
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza mucho
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza mucho
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	no me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	no me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	no me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	no me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Yo la recuerdo al 100%, bueno... no al 100%. O sea, no me acuerdo exactamente qué tenía o por qué estábamos allí, pero sí recuerdo que todos estábamos reunidos y nos solíamos reunir bastante, o sea, antes. Bastante en el sentido de que si había un cumpleaños nos reuníamos, había otro cumpleaños y también nos reuníamos. Ahorita hay un cumpleaños y nadie se reúne.

Entonces había un cumpleaños y siempre mi mamá tenía una cámara Sony, de esas cuadradas que antes había. Y todo el mundo se reía porque no podíamos tomar fotos como ahora, o sea, no se podía hacer una selfie, ¿me entiendes? Entonces había que ponerla en algún lugar. Y todo el mundo intentaba encontrar la forma de colocarla para que nos viéramos todos. ¿Entiendes? Tú la pones encima de la mesa y no se ve, entonces tienes que poner algo encima, un libro, y después al libro ponerle otra cosa, y así.

Y bueno, ese era un momento de familia en el que todo el mundo se reía por lo que pasaba. Yo me acuerdo claramente de mi hermano intentando poner eso y, después de acomodarla y poner el cronómetro, él salía corriendo.

Yo me acuerdo siempre de esa escena. Me acuerdo unas dos o tres veces que ponían una mesa, una silla y encima libros, ponían la cámara y él salía corriendo, y no nos acomodábamos todos. No sé dónde estarán esas fotos, asumo que ya no existen, pero me acuerdo de eso. Y ya después de eso, pues ya nunca más pasó.

Yo no hacía nada, o sea, es que yo estaba pequeño. Por eso te digo que me acuerdo de cosas, pero yo no hacía nada.

Yo... bueno, me acuerdo una vez que era un cumpleaños y a mí me ensuciaron. Es que mi hermano era bien salvaje. Por ejemplo, ensuciaron al cumpleañosero, que no era yo, y ensuciaron a todos. Luego venían a mí y me agarraban con un trozo de torta.

Sí, me estamparon. Yo tenía como unos seis o siete años, no sé, y todos los otros ya estaban grandes. O sea, si ahorita me ensucias o te ensucias, no te pones a llorar. Pero yo estaba jugando así con todos, me vieron y me estamparon la torta, y yo me puse a llorar. Y ahí se acabó el chiste. Después me dijeron que todo estaba bien, me dieron un trozo de torta y ahí me puse a reír. Eso pasó.

Anécdota 2

Hubo una vez, o sea, yo me acuerdo que estaba empezando a jugar Clash of Clans y estaba en el colegio. Creo que estaba en décimo o algo así. Estaba empezando a jugar, pero no es nada interesante, solo que me daba ansiedad.

Me acuerdo, y me dio risa porque en ese momento Alex (amigo del participante) también había empezado a jugar Clash of Clans. Él llegó y me preguntó cómo hacía para poner los recolectores. Y yo ahí, en clase, le estaba explicando todo, y pasamos toda la clase hablando de eso: de cómo se ponían primero los recolectores y después otras cosas.

Y siempre pasaba jugando eso. Digamos que me acuerdo, no porque me haya marcado, sino porque él de la nada llegó y me preguntó eso, ¿me entiendes? Y yo sentía que no era nada importante, pero al parecer sí lo era.

O sea, bueno yo me sentía bien, pues. Feliz. Ya.

Anécdota 3

Bueno la otra es cuando un profesor me retó en la clase. Yo tenía que hacer una campaña con dos amigas, era una tarea. Resulta que ellas hacían más, es verdad, pero era porque tenían más conocimiento, y como yo no sabía tanto, para explicarme mejor, ellas hacían las cosas.

Entonces a mí me tocaba hacer menos, pero igual tenía que hacer bastante, porque era la nota de todo un semestre, o sea, igual era importante. A lo largo del trabajo ellas habían hecho más, y lo que me tocó a mí era hacer tres videos.

Para no hacerla tan larga, cuando yo realicé todos los videos, el profesor... yo estaba proponiendo cómo iba a hacer uno de los videos, y él me dijo que sí, que le parecía muy bien, que tenía que hacer un guion. Yo le dije que ya lo había hecho, como para dar a entender que yo sí hacía las cosas.

Él me dijo que se lo pasara, que tenía a alguien que me podía ayudar con el video. Yo se lo pasé, pero al final ese alguien nunca estuvo, nunca me ayudó. Me contacté con esa persona, pero no pasó nada.

A la hora de presentar el deber, además era feriado y no podía conseguir a nadie que me ayudara. Yo tuve que hacerlo por mis propios medios. Alcancé a grabarlo, pero no a editarlo, y eso fue lo que me faltó.

Cuando llegué, no pensé que era tan grave porque solo me faltaba eso. Pero el profesor me dijo que no había hecho nada, que todo lo que había hecho en el semestre no valía, y que no me iba a poner nota solo por no haber hecho ese video.

Yo le dije que sí había hecho cosas, pero lo que más me dolió fue que yo no quería decirlo, esperaba que mis compañeras dijeran al menos que yo había hecho algo, ¿me entiendes? Yo no pensaba defenderme, pero esperaba que ellas dijeran la verdad: que hice menos, sí, pero que sí hice.

Y nadie dijo nada. Eso me entristeció, me marcó, y por eso me acuerdo.

Yo me puse triste. Después de eso no le dije nada, me fui a sentar a mi banca y tenía que acabar el video para presentarlo, me faltaba poco, pero ya no pude terminarlo. Me sentía tan triste que no pude acabarlo, lo terminé después en la casa.

Me quedé ahí sentado, pensando, triste todo el día. Y al día siguiente ya se me pasó.

HOJA DEL DÍA

Cuando estoy en la universidad, dependiendo de si es un día normal de clases, mi rutina es bastante parecida. Si tengo clases a las ocho, me levanto a las siete. Me visto, agarro mis cosas, que siempre son las mismas: los lentes, el teléfono, la billetera, las llaves y los audífonos, y ya salgo con un bolso.

Si tengo algo adicional que hacer, como alguna tarea pendiente o algo relacionado con proyectos, lo anoto o pongo una alarma para hacerlo antes de salir. A veces también reviso rápido el teléfono para ver si tengo algún mensaje del grupo o algo de clases.

Ya listo, tomo un vaso de agua, me arreglo un poco, me pongo gorra a veces, me visto y bajo. Si mi papá está, le digo que me lleve; si no, agarro un taxi. Si me voy solo, cierro todo y salgo.

En el camino al terminal, ya sea en taxi o con mi papá, voy tranquilo, a veces reviso el celular o escucho música con los audífonos. Luego me subo al bus, me siento del lado derecho porque el izquierdo le pega mucho el sol, y en ese trayecto también aprovecho para escuchar música o ver algo rápido en el teléfono.

Cuando llego a la universidad, voy directo al aula dependiendo de la clase. Recibo clases que normalmente duran dos horas. En algunas materias usamos programas de diseño o vemos cosas relacionadas con marketing, entonces a veces también utilizo la computadora o el celular para revisar referencias, ideas o ejemplos.

Siempre, después de una o dos horas de clase, salgo a comer. Nunca como antes, siempre primero tengo clases. El desayuno lo hago a las 10, siempre a esa hora, porque si no como ya me da hambre y no puedo concentrarme bien.

Después sigo con las clases hasta la una, y de ahí me regreso a la casa. Llego como a las tres, y si tengo tareas o trabajos pendientes, los hago apenas llego, sobre todo si son cosas que ya tengo frescas o rápidas de hacer, incluso a veces adelanto trabajos de diseño o ideas que se me ocurrieron en clases.

Luego me cambio de ropa, bajo a comer, y después subo otra vez a mi cuarto. Ahí ya me pongo a hacer cualquier cosa: ver una película, jugar, descansar o a veces revisar contenido relacionado con lo que estudio, como diseños o tendencias que me pueden servir.

Más tarde, en la noche, después de merendar, ya subo más enfocado a hacer deberes. Ahí sí paso más tiempo en la computadora, porque uso programas de diseño o hago trabajos de la carrera. A veces estoy una o dos horas seguidas concentrado trabajando en eso.

Después bajo a bañarme. A veces me baño antes si estoy estresado para despejarme, pero otras veces me baño después de terminar todo, si estoy concentrado.

Luego subo otra vez a seguir con lo que estaba haciendo, y dependiendo de cuánto tenga que hacer o si quiero terminar algo, me quedo hasta la una, dos o incluso tres de la mañana. Si estoy muy enfocado, prefiero acabar todo de una vez.

Y ya después de eso me duermo, y así sería más o menos mi día normal.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. *¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?*

- *¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?***

Yo creo que son muy importantes porque ayudan a comunicarte y a mantenerte informado. En la actualidad, las redes sociales forman parte esencial de la vida universitaria, ya que permiten saber qué está pasando, tanto a nivel académico como social. Considero que su uso es más positivo, porque te facilita muchas cosas, como enterarte de cambios, noticias o información relevante.

Sin embargo, también puede tener un lado negativo si no se controla, porque puedes perder tiempo o distraerte. Pero en general, pienso que depende del uso que cada persona le dé.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

- ***¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?***

Creo que influyen bastante porque, en la actualidad, los estudiantes universitarios se dejan llevar mucho por las redes sociales. Incluso considero que forman parte del estilo de vida diario. Antes te caracterizaba solo cómo eras en persona, pero ahora también influye cómo te muestras en redes sociales.

Por ejemplo, cuando quieres saber algo de alguien, vas a su perfil y averiguas. Es como si te estuvieras “vendiendo”, en otras palabras. Entonces, muchas personas intentan que sus redes funcionen como un portafolio, especialmente en carreras como mercadotecnia, donde la imagen y el contenido son importantes.

Influyen en el tiempo, porque se usan todos los días; en las relaciones, porque permiten saber qué hacen los demás sin hablar directamente; y en los hábitos, porque se vuelven parte de la rutina diaria.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

- ***¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?***

Considero que en mi manera de pensar no influyen mucho, pero sí en ciertos aspectos prácticos. Por ejemplo, si veo una noticia importante, me preparo para lo que pueda pasar. Si dicen que va a subir la gasolina, ya sé que debo organizarme económicamente.

También influyen en mi rutina, porque reviso constantemente información, tanto por temas personales como académicos. En mi carrera, muchas veces utilizo redes como Instagram para ver referencias, ideas o trabajos de otros, lo que también forma parte de mi proceso.

No siento que cambien quién soy, pero sí influyen en cómo me organizo y en cómo me informo.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

- ***¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?***

Yo considero que un estilo de vida está compuesto por las actividades que haces, las personas con las que te relacionas y las cosas en las que enfocas tu tiempo. En general, es mantenerse ocupado en algo que sabes que te va a ayudar en el futuro.

En mi caso, el elemento principal es la universidad, porque es en lo que más invierto tiempo. También considero importante mantenerme físicamente activo, porque cuando no hago deporte me siento peor.

Además, incluyo el entretenimiento, como ver películas o revisar redes sociales, que también forman parte del día a día, aunque en menor medida. Y, aunque no sea lo central, también están las relaciones interpersonales.

5. *¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?*

- ***¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?***

Mi estilo de vida actualmente está bastante centrado en la universidad. La mayor parte de mi tiempo gira en torno a eso, y lo complemento con algo de deporte y entretenimiento.

Diría que es un estilo de vida relativamente equilibrado, pero con algunos aspectos que necesitan ajustes. Por ejemplo, organizo bien mi tiempo en cuanto a responsabilidades, pero podría mejorar en hábitos como el descanso.

También incluyo el uso de redes sociales dentro de mi rutina, tanto para informarme como para distraerme, e incluso en algunos casos para crear o editar contenido, aunque no lo haga de manera constante.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

- ***¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?***

Considero que uno de los cambios más importantes es mejorar mi etapa actual, porque ya estoy terminando la universidad y siento que es momento de pasar a otra fase, como aprender nuevas habilidades o enfocarme en ejercer mi carrera.

También quiero mejorar mi hábito de sueño, que es algo que me cuesta bastante. Aunque lo intento, se me hace muy difícil dormir temprano, especialmente porque a veces me quedo usando el celular o revisando contenido.

En cuanto a la alimentación, sí considero que debo cambiar algunas cosas, pero eso lo veo más fácil porque ya lo tengo planificado.

Otro aspecto es que me gustaría, en algún momento, dedicar más tiempo a la creación de contenido, especialmente relacionado con mi carrera, usando herramientas de edición o diseño. No lo hago tanto ahora por falta de tiempo, pero sí es algo que me interesa desarrollar mejor en el futuro.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Los roles que considero más importantes en mi vida actualmente son: hijo, hermano, estudiante, amigo y pareja.

Como hijo, considero que soy bueno porque no doy problemas a mis padres, aunque tampoco siento que aporte mucho, entonces me pondría como un 8. Como hermano, me considero entre un 6 o 7, porque estoy más enfocado en mis cosas, aunque sí ayudo cuando me lo piden.

Como estudiante, diría que soy un 7, porque cumplo con todo, pero no me esfuerzo al máximo como para destacar demasiado. Prefiero mantenerme en un promedio que me permita hacer otras cosas.

Como amigo, también me considero un 7, porque no tengo muchas relaciones fuera de la universidad, pero con los que tengo sí mantengo comunicación. Y como pareja, igualmente un 7, porque sé que podría mejorar, pero eso implicaría sacrificar tiempo en otras áreas.

Estos roles influyen en mi estilo de vida porque organizo mi tiempo principalmente en función de la universidad, y el resto lo distribuyo entre los otros roles. En cuanto a las redes sociales, las uso mucho para mantenerme conectado con estos roles, por ejemplo, ver qué hacen mis amigos, comunicarme por WhatsApp o revisar información académica. También, por mi carrera, a veces reviso contenido o publicaciones que sirven como referencia o inspiración.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Sí influyen, porque cada rol requiere cierto tiempo y prioridad. La universidad es mi principal enfoque, entonces la mayor parte de mi día está dedicada a eso.

Como hijo, le dedico aproximadamente una hora al día, conversando con mi mamá principalmente. Como hermano, muy poco tiempo, unos 10 minutos, porque no convivo mucho con ellos.

Como estudiante, invierto la mayor parte del día, aproximadamente entre 8 a 10 horas considerando clases, tareas y tiempo de traslado. Como amigo, unos 30 minutos diarios, y como pareja también un tiempo moderado.

No siento que me falte tiempo completamente, pero sí tengo que organizarme bien para poder cumplir con todo.

Las redes sociales forman parte de esa organización. Uso principalmente WhatsApp, Instagram, Threads y BeReal.

WhatsApp lo uso para comunicarme, sobre todo temas académicos.

Instagram lo uso bastante, tanto para entretenimiento como para ver contenido relacionado con mi carrera, proyectos o referencias.

Threads lo uso para informarme.

BeReal más por costumbre y curiosidad social.

En total, podría decir que uso redes sociales entre 2 a 3 horas al día, dependiendo de si también las utilizo para estudiar o buscar contenido relacionado con diseño o

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

Considero que mi forma de comunicarme es buena. Soy claro cuando tengo que decir algo, especialmente en temas académicos.

En persona me gusta más comunicarme, sobre todo para conversaciones reales o importantes. Sin embargo, en redes sociales también me comunico bastante, porque es más rápido y práctico, especialmente para coordinar cosas o compartir información.

No soy alguien que hable mucho fuera de contextos específicos, pero cuando lo hago, trato de ser directo.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

• ¿De qué forma (positiva o negativa)?

Sí, ha cambiado de forma positiva. Ahora la comunicación es más rápida y eficiente. Por ejemplo, puedo saber información sin necesidad de preguntar directamente o coordinar cosas en menos tiempo.

Las redes sociales hacen que la comunicación sea más práctica, aunque también pueden hacer que uno evite ciertas interacciones presenciales. En mi caso, lo veo más como una ventaja porque optimiza el tiempo.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

• ¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?

Cumplen un papel muy importante, porque permiten mantener el contacto sin necesidad de estar hablando todo el tiempo. Por ejemplo, a través de Instagram o BeReal

puedo ver qué están haciendo mis amigos y eso ya me da información sin necesidad de escribirles. También en WhatsApp se coordinan temas de la universidad.

En general, ayudan a mantener vínculos y a estar dentro de un grupo. No generan conflictos en mi caso, más bien facilitan la comunicación y el acceso a información.

Sistema de actividades

6. *¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?*

Mi día habitual gira principalmente en torno a la universidad. Paso gran parte del tiempo en clases, tareas y actividades relacionadas.

Las redes sociales están presentes durante todo el día, pero en momentos específicos:

En la mañana o antes de salir, reviso información. Durante el día, uso WhatsApp para temas académico y en la tarde o noche, uso más Instagram para entretenimiento o para ver contenido relacionado con mi carrera.

También, en ocasiones, uso redes para buscar referencias o ideas, especialmente en Instagram, que funciona como un portafolio donde puedes ver proyectos, diseños o contenido de otras personas.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

- ***¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?***

Actualmente, lo más importante en mi vida es mejorar como persona y avanzar en mi formación.

Mis decisiones están más enfocadas en el futuro, aunque lo que hago en el presente está orientado a eso. Por ejemplo, estudio no solo por la universidad, sino porque quiero mejorar mis habilidades y crecer profesionalmente.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

- ***¿Le motivan o le distraen de sus metas?***

Influyen de las dos maneras, por un lado, pueden motivarme, porque veo contenido relacionado con mi carrera, proyectos o ideas que me sirven como referencia. Incluso a veces veo trabajos bien hechos y eso me impulsa a mejorar.

Por otro lado, también pueden distraerme, especialmente cuando entro por ocio y me quedo viendo contenido sin darme cuenta del tiempo. Depende de cómo las use en el momento.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

- ***Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?***

Influyen de manera mixta, a veces ayudan, porque cuando estoy estresado puedo distraerme viendo contenido y eso me relaja momentáneamente.

Pero en general, considero que es más negativo en ese aspecto, porque cuando me engancha con las redes sociales, luego me cuesta volver a las responsabilidades.

Por eso, cuando estoy muy estresado, prefiero hacer otra actividad fuera del celular, como levantarme o hacer algo diferente, en lugar de usar redes sociales.

Red de apoyo

10. *Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

- ***¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?***

Principalmente acudo a personas cercanas, como mi mamá o algunos amigos, aunque no suelo hablar mucho de problemas. Las redes sociales sí forman parte de manera indirecta, porque a través de ellas me comunico con esas personas o veo contenido que puede ayudar o distraer.

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Sí, considero que tengo una buena red de apoyo, porque tengo personas cercanas que están presentes cuando se necesita, aunque no interactúe constantemente con ellas.

Más que la cantidad de personas, es la calidad de las relaciones.

Autorrealización

12. *¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?*

Sí, me siento relativamente satisfecho con mi vida como estudiante.

- ***¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?***

Me hace sentir realizado el hecho de estar avanzando, aprendiendo cosas nuevas y mejorando en lo que hago. También el poder cumplir con mis responsabilidades y ver resultados.

- ***¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?***

Las redes sociales influyen en cierta parte, porque a veces sirven como motivación al ver contenido relacionado con lo que me gusta, e incluso cuando hago algún contenido o edición, aunque sea de forma ocasional, también genera cierta satisfacción personal. Sin embargo, no son el factor principal de mi realización, solo complementan algunas áreas.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

• **¿Interrumpen su concentración?**

Le dedico al estudio aproximadamente entre 8 a 10 horas al día, considerando clases, tareas y tiempo de traslado.

Las redes sociales intervienen bastante durante ese tiempo, sobre todo para temas académicos. Por ejemplo, utilizo WhatsApp para coordinar con compañeros, revisar si hay cambios en clases o tareas, y también uso Instagram para ver referencias, proyectos o ideas relacionadas con mi carrera.

En algunos casos, no interrumpen la concentración porque las uso con un propósito específico, como investigar o ver contenido útil. Sin embargo, cuando entro por ocio, sí pueden distraerme, especialmente si empiezo a ver reels o contenido sin relación con el estudio.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

• **¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?**

En mi tiempo libre me gusta ver películas, hacer deporte de vez en cuando y antes también jugaba, aunque ahora ya no tanto.

Las redes sociales sí ocupan parte de ese tiempo, especialmente Instagram, donde veo reels o contenido para entretenerme. Sin embargo, no diría que ocupan todo mi tiempo libre, porque también intento hacer otras actividades fuera del celular.

Además, en ocasiones también uso ese tiempo para ver contenido que me sirve como inspiración o referencia, especialmente relacionado con edición o diseño, aunque no lo haga siempre de forma constante.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?

• **¿Suele usarlas antes de dormir?**

Sí, considero que sí afecta. Cuando no hay internet, me duermo más temprano, pero cuando tengo acceso, suelo quedarme más tiempo despierto usando el celular.

Por ejemplo, aunque tenga la intención de dormir a cierta hora, termino quedándome viendo contenido en redes sociales, especialmente antes de dormir.

Cuando tengo deberes, me quedo despierto más tiempo por eso, pero cuando no tengo, igual puedo quedarme hasta tarde usando redes sociales. Entonces sí influyen en mis horarios de descanso, porque generan esa costumbre de revisar contenido antes de dormir.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

Depende del tipo de interacción, para conversaciones importantes o para compartir con otras personas, prefiero lo presencial, porque es más directo y se siente mejor la interacción.

Pero para temas prácticos o comunicación rápida, prefiero lo virtual, porque es más eficiente. Por ejemplo, a través de redes sociales puedo saber información sin necesidad de preguntar o coordinar cosas en menos tiempo, entonces uso ambos, dependiendo de la situación.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?*

• *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

En general, me siento bien cuando uso redes sociales, porque me entretienen y me informan. No me generan mucha ansiedad ni comparación en la mayoría de los casos. Por ejemplo, ver que alguien viaja o tiene otras oportunidades no me afecta, porque entiendo que cada persona tiene su proceso.

Sin embargo, en temas de habilidades, como deportes u otras cosas, sí puede pasar que me compare un poco cuando veo que alguien hace algo con facilidad y a mí me cuesta. También, en algunos casos, cuando veo contenido bien trabajado o editado, me motiva a mejorar o a intentar hacer cosas similares, aunque sea de manera ocasional.

6. *Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?*

Sí, de vez en cuando realizo actividades relacionadas con edición o creación de contenido, aunque no lo haga de forma constante.

Esto está más ligado a mi carrera, ya que utilizo programas de edición o diseño en algunos trabajos o proyectos. A veces también hago uno que otro video o contenido por gusto, que en ocasiones termino subiendo a redes sociales.

No es algo que haga frecuentemente ni con un enfoque profesional todavía, pero sí forma parte de mis intereses y de lo que me gustaría desarrollar más en el futuro.

Participante 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	2
Edad	21
Carrera	Tecnologías de la información
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza mucho
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza mucho
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza mucho
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	no me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza mucho
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza mucho
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza mucho
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza mucho
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales.	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza mucho
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza mucho
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza mucho
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza mucho
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza mucho
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	no me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza mucho
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, provienen de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	no me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	no me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	no me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	me caracteriza mucho
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
62	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza mucho
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

A ver, bueno, vamos desde el inicio. Era un sábado, día de PPE, la fecha era 14 de diciembre de 2019, sí, tiene que ser 2019. Ya, entonces sucede que era mi cumpleaños y estábamos en PP, estábamos haciendo nuestras actividades. Tuvimos receso y en el receso yo andaba como dando vueltas, no sé con quién, y en cierto punto me topé con Henry y creo que también estaba Víctor, no recuerdo bien, creo que solo estaba Henry porque Víctor no sale en la foto, o sí, no sé, luego la reviso. Me topo con Henry y me dice “vente, vamos para acá”, y ese man va, me lleva, me compra una botella de agua y veníamos hablando, entonces me distraje con él un rato.

Luego acabamos yendo por donde estaban los baños, los que estaban al lado del paralelo, ahí había unos baños, no me acuerdo si eran los únicos del colegio, creo que no, creo que había más, pero fuimos a los que estaban por ahí. Entonces ahí había como unas mesitas hechas con llantas, y luego de dar la vuelta con Henry llegamos a esas mesitas y ahí estaban mis compañeros del colegio, los del curso, obviamente con los que yo hablaba, tipo Vanessa, Oscar, Christian, Kevin, Macías, Michael, Adair, el man de Franco, y los demás pues no recuerdo exactamente quién más, bueno Leslie también y alguien más por ahí tuvo que haber estado.

Entonces yo como que decía “wow, ¿qué pasó?”, porque veo que en la mesa había un pan de Pascua con una velita y había dos platitos en los costados con caramelos, así de cualquiera, y yo andaba como desconcertado porque no lo esperaba. Me pusieron un collar de estos como los hawaianos, los de florecitas, me sentaron, me cantaron el cumpleaños y yo estaba demasiado feliz, porque me sentí muy querido, realmente me sentí muy querido.

Y creo que en ese momento de mi vida, de ahí en adelante, para mí mis amigos se volvieron personas muy importantes. No tanto solo los que estaban ahí, que sí, obviamente son importantes para mí y los aprecio por el gesto, sino en general, porque yo toda la vida había sido un chico que no entablaba relaciones muy profundas con la gente, nunca tuve mejores amigos, nunca tuve un mejor amigo, nunca me inmiscuí mucho en la vida de los demás ni trataba de ser cercano, siempre era como lo suficiente para hacer panas y ya, eso era

todo. Nunca preguntaba cosas como “oye, ¿qué tal en tu casa?” o algo así, no sé, nunca trataba de meterme mucho en la vida de la gente.

Entonces, desde ese momento en adelante me di cuenta de que los amigos empezaron a ser muy importantes para mí y he tratado de ser más consciente de eso, de que las otras personas también quieren tener relaciones más profundas y no tan superficiales. La cosa es que para mí las amistades empezaron a ser demasiado importantes en ese momento de mi vida, yo me sentí muy querido, nunca me imaginé que mis amigos pudieran hacer algo así por mí, nunca en mi vida se me hubiera pasado por la cabeza que se hubieran organizado para poner un pan de Pascua y dos platitos en el recreo solo porque yo cumplía años. Creo que la idea fue de Vanessa en ese entonces, pero igual los demás siguieron, estuvieron ahí y fue muy chévere, la verdad, muy chévere.

Ahora voy a responder las preguntas. ¿Qué hice? Bueno, en el momento solo me dejé llevar, disfruté con los muchachos, hablamos, nos tomamos la foto, les agradecí, me cantaron, hicimos bromas, jugamos un rato, estuvo bacán. ¿Qué dije? Pues como que no sabía qué decir ni cómo actuar, era un gesto demasiado grande para lo que yo esperaba de un amigo, era algo muy increíble, como “wow, ¿qué acaba de pasar?”, y lo veo más increíble porque luego recuerdo que en mi casa fue una mierda total, había un problema y ese cumpleaños fue horrible, fue un mierdón grandísimo, pero eso pasó después, no antes de lo del colegio.

Ya viéndolo en retrospectiva, ese fue mi momento más bonito de ese cumpleaños, y probablemente de todos mis cumpleaños. En el momento realmente no supe qué decir, solo disfruté el rato, luego les agradecí y dije cosas como “ay sí muchachos, muchas gracias, qué bonito, estoy muy feliz”. ¿Qué pensé? La verdad no pensé en nada, me quedé en blanco, fue algo totalmente inesperado, demasiado inesperado, algo loquísimo para mí, no me cabía en la cabeza, era como “¿yo qué he hecho por estos manes para que me hagan esto?”, “¿por qué tuvieron este gesto conmigo?”.

Creo que solo podía pensar en eso, en qué hice yo para merecerlo, por qué lo hicieron, porque no concebía que amigos pudieran tener un gesto así hacia mí. Además, en ese entonces yo andaba medio bajoneado en general durante todo el año, y quizás eso también influyó en que pensara de esa forma, pero igual no creo que se me hubiera ocurrido algo así.

Y ya, esa es la primera, de cuando yo tenía 15 añitos. Ahora voy a pensar en las otras dos, una creo que ya la tengo, la otra sí estoy pensándola todavía.

Anécdota 2

Ya, a ver, la segunda. No me acuerdo cuántos años tenía yo, pero creo que estaba entre octavo y décimo de básica, por ahí. Entonces sucede que yo estaba en la casa; para ese entonces mis papás ya se habían divorciado hace poco, yo creo que como un año antes. Me acuerdo que había cumplido 12 y me vine a vivir con mi papá porque a esa edad ya podía decidir legalmente con quién vivir, entonces estaba acá con él.

En ese tiempo teníamos una Play 2 y mi papá a veces invitaba a jugar a sus amigos del barrio. Ese día invitó a varios, estaban jugando, todo chévere, incluso yo también estaba

jugando con ellos. En cierto punto se subieron a hablar a la terraza; cuando han venido a verme sabes que ahí donde está la reja es como una terraza, en ese entonces no estaba la construcción de atrás ni nada, solo la reja, ni paredes ni techo, nada más. Subieron unas sillas y estaban arriba hablando, riéndose, bromeando, mientras yo me quedé jugando en el play, pero los escuchaba.

En eso empiezo a escuchar que hablaban de molestar a alguien, como de hacerle una broma. Mandaron un audio para que esa persona viniera y al rato llegó. Yo realmente no sé quién es, mi mamá dice que lo conozco del barrio, pero no tengo idea, no tengo conciencia de quién es. La cosa es que llega, escucho que abren la reja y empiezan a hablar. Al inicio todo normal, pero poco a poco el tono empieza a subir, empiezan los insultos y yo escucho muchos pasos, como si se estuvieran moviendo mucho arriba. La discusión seguía subiendo de nivel hasta que comenzaron a gritarse, y de la nada escucho un golpe fuerte, no como un puñete, sino como si algo se hubiera caído. Luego la reja suena durísimo, como si la hubieran abierto y cerrado con fuerza, ¡pa!, y los amigos de mi papá reaccionan asustados, como diciendo “¿qué pasó?”.

Yo abajo estaba confundido, así que subo y escucho que dicen “mierda, Leo se cayó”. Mi papá se llama Leonardo, entonces me paniqueé y subí corriendo. Resulta que el tipo que llegó se peleó con mi papá porque mi papá lo había estado molestando por mensajes, pero el man llegó cabrero, no a seguir la broma sino a pelear. Según los amigos, empezaron a forcejear y en un momento mi papá le dijo que ya, que no quería pelear, que solo era joda, pero el otro se molestó más y lo empujó, lo tiró de la loza. En ese entonces del otro lado no había tanto relleno, la caída era más grande.

Cuando me asomé lo único que vi fue a mi papá tirado, inconsciente, no reaccionaba. Yo lo llamaba, le decía “papá, papá”, y pensé que se había matado. Los amigos salieron corriendo a buscar al otro man y yo me quedé en shock, no sabía qué hacer. Bajé a verlo, tenía el brazo lastimado, como doblado de una forma rara porque se lo rompió en la caída. No sé si por el momento o porque yo estaba en shock, pero recuerdo que le veía los ojos como blanquecinos y pensé que estaba agonizando.

Mi papá alcanzó a decirme que llamara a mi abuela, que vive al lado. Yo estaba llorando, desesperado, completamente paralizado, no sabía qué hacer, solo podía mirarlo y pensar que se iba a morir. Después de un momento reaccioné y salí corriendo a buscar a mi abuela, pero ella ya venía porque había escuchado el ruido. Llegó, lo vio y llamó a mi tío; todos estábamos desesperados. En ese lugar había como un basurero con vidrios y cosas filosas, así que pensábamos que podía estar muy herido, tenía cortes en la cara, en los brazos y cosas clavadas.

Luego no recuerdo todo con claridad, pero llegó la ambulancia y se lo llevaron. Cuando lo estaban subiendo a la camilla recobró un poco la conciencia, me sobó la cabeza y me dijo que estuviera tranquilo, que iba a estar bien, pero yo no podía parar de llorar, estaba demasiado en shock.

En ese momento yo iba mucho a la iglesia con mi mamá y lo que más me daba vueltas en la cabeza era por qué Dios había dejado que eso pasara. Se lo pregunté a mi abuela y me dijo que Dios tenía sus planes y que eran perfectos, pero yo no entendía, le reclamaba, no veía nada perfecto en lo que estaba pasando. Yo estaba muy mal, completamente dominado por el pánico.

Mi papá se fue en la ambulancia, mi tío se fue con él y yo me quedé con mi abuela hasta que llegó mi mamá. Cuando llegó, me abrazó, me consoló de una forma muy maternal, me acurrucaba y me decía “ya amiguito, ya”, pero yo seguía llorando. Luego empezó a hablarme de Dios, diciendo que todo iba a estar bien, y ahí me molesté, le reclamé que cómo Dios podía permitir algo así, que era injusto.

Después llegó el hijo de una de mis tías, con quien yo me llevaba muy bien. Él también trató de calmarme, pero volvió a mencionar a Dios y yo reaccioné mal, le dije que no me hablara de eso, que no tenía sentido en ese momento. Pasamos lo que quedaba de la noche así, yo reprochando todo eso.

Luego nos fuimos a la casa de mi tía y dormí con mi mamá y mi hermana. Al día siguiente supe que mi papá se había fracturado el húmero, se lo partió en dos y le pusieron una placa, creo que de titanio, que nunca se la quitó porque no quería volver a quirófano. A veces le molesta con el frío, pero fuera de eso se recuperó bien. Tuvo algunos cortes y una herida en el cuero cabelludo, pero nada más grave.

Al final todo salió bien, dentro de lo que cabe. Como extra, mi mamá dice que a partir de ese momento me alejé más de la iglesia. Yo ya no iba porque vivía con mi papá, pero sí me quedé cuestionando mucho sobre Dios, pensando que si existiera no sería como lo pintan, sino más como un creador que observa sin intervenir.

Anécdota 3

Ya, mira, la tercera no sé si es tan importante o tan impactante como las otras, porque esas fueron momentos muy puntuales que me marcaron, pero esta fue más bien una situación en la que me sentí de una forma en la que nunca me había sentido antes. Esto pasó hace como un año, un año y unos meses. Me acuerdo que yo había ido a entrenar y para ese entonces ya sabía que Pepo, el dueño del lugar donde entreno, se iba a ir a Chile.

Este man... la mujer de él es de Chile, creció allá y luego vino a vivir acá, pero en algún punto sus papás le dijeron que regresara y ella se llevó al marido. Yo me acuerdo que él hizo todo lo posible para no irse, se compró un localcito, armó como su oficina porque administraba una agencia de viajes, también se compró un carro. Incluso cuando nos daba clases mencionaba eso, como que no quería irse, y al final terminó rematando el carro, casi regalándolo, y dejó el local ahí sin uso. Después entendimos que todo eso era como un intento de quedarse.

Durante todo enero él ya nos había avisado que se iba en una fecha específica, creo que el 21 o por ahí, un veintitantos de enero. Entonces un viernes fui a entrenar y él bajó a entrenar con nosotros, porque normalmente daba clases en la mañana. Entrenamos normal,

todo bacán, y al final dijo que fuéramos a la esquina, donde hay como un patio de comidas, una plaza con varios locales, para comer algo porque ya era su último fin de semana antes de irse.

Fuimos, hablamos, bromeamos, porque él era muy sociable, muy agradable, contaba muchas experiencias de su vida, era muy bacán conversar con él. Estuvimos ahí una o dos horas, nos tomamos una foto y luego nos despedimos sabiendo que ya no lo íbamos a ver porque se iba a Chile.

Cuando iba de regreso a mi casa me entró como una tristeza rara, me agüité. Trataba de convencerme de que no era algo tan definitivo, que en algún momento volvería aunque sea de visita, pero igual pensaba “chuta, Pepo se va”. Para mí él no era una persona central en mi vida, pero sí alguien a quien admiraba, sobre todo por cómo hablaba de su juventud, de las cosas que había hecho y la forma en la que vivía.

Además, él me apoyó bastante desde que empecé. Me acuerdo que después de mi primera pelea, que la gané, él me consiguió otra con un man más avanzado para medirme. Yo quería pelear, pero no tenía plata para la mensualidad ni para la inscripción, y él me dijo que entrenara nomás, que él me cubría la mitad de la inscripción y me dejaba entrenar gratis hasta la pelea. Eso para mí fue full importante porque en ese momento llevaba como dos meses y medio entrenando, ni siquiera tres, y aun así me apoyó sin ganar nada, porque eran peleas amateur.

Gracias a eso peleé, me fue bien, le pasé por encima al man, me felicitó y yo me sentí muy bien porque pude responder a ese apoyo. De hecho, si él no me hubiera ayudado en ese momento, probablemente hubiera dejado de entrenar por meses y no estaría donde estoy ahora en lo deportivo.

También, poco antes de que se fuera, hubo ascensos de cintas. Él me dijo que podía pasar directo a cinta verde, pero costaba 55 dólares y yo no tenía ese dinero, así que le dije que no. A última hora me escribió para que fuera igual, fui sin saber por qué, hice el entrenamiento y de la nada me llamaron para el ascenso. Yo estaba confundido, me dieron el certificado, me pusieron la cinta, y fue porque él decidió regalármela.

Otra vez hizo algo por mí sin ningún beneficio para él, igual que con la pelea. Entonces le agarré más cariño, más admiración. Y mientras regresaba a mi casa ese último día, iba recordando todo eso y por eso me puse triste.

Nunca había sentido la pérdida de alguien. En mi familia no se ha muerto nadie cercano a mí, el único fue mi bisabuelo cuando yo era muy pequeño, así que no lo sentí. Entonces esa fue la primera vez que sentí algo parecido a perder a alguien, aunque sé que él sigue vivo, escribe en el grupo, y en algún momento probablemente volveré a verlo.

Aun así, ese día me agüité mucho. Llegué a mi casa y le conté a mi mamá que me sentía raro, porque sabía que no era una pérdida definitiva, pero igual me dolía. Fue la primera vez que experimenté esa sensación.

¿Qué hice? No hice nada más que disfrutar el momento, lo abracé antes de que se fuera, le dije buen viaje y que le vaya bien. ¿Qué dije? Básicamente eso, no hablamos mucho más. ¿Qué pensé? Fue lo más largo, todo ese proceso de recordar lo que había hecho por mí y entender que ya no iba a estar ahí en el día a día.

Y ya, esa es la tercera anécdota. Esta terminó siendo la más larga porque tiene todo el contexto de lo que pasó antes, las veces que me apoyó y lo bien que me llevaba con él. Incluso me puso un apodo, algo que nunca me había pasado.

Y bueno, ya eso es todo.

HOJA DEL DÍA

A ver, como tal, Me despierto como a las 7:00 de la mañana; a esa hora lo ideal es levantarme, pero a veces me quedo unos 15 o 20 minutos más sin hacer nada. Luego desayuno y me voy a dar clases.

Salgo como a las 8:00 y llego allá entre las 8:30 y 8:40, lo ideal es a las 8:30. Ahí espero a que la gente llegue y a las 9:00 empiezo; generalmente arranco a las 9:05, espero unos cinco minutos más por si alguien llega tarde. Termino a las 10:00.

Después de eso paso unos 10 o 15 minutos en el teléfono, “hueveando”, y luego me voy a mi casa. Llego por lo general entre las 10:45 y las 11:00 de la mañana.

A esa hora depende de lo que tenga que hacer: si tengo tareas o cosas en la casa, me pongo a resolverlas. Es un rato variable, hago lo que vaya saliendo hasta que me toque ir a clases otra vez. Por ejemplo, a veces entro a las 2:00 o a las 3:00 de la tarde; pongamos que entro a las 3:00 en promedio.

Salgo a las 3:00 hacia clases y luego, al terminar, me voy a entrenar. Generalmente salgo como a las 6:00, así que entreno de 6:30 a 7:30.

Después de entrenar me voy a mi casa y llego aproximadamente a las 8:00 de la noche, o si salgo más tarde de clases, llego a las 9:00 porque se me junta con el entrenamiento de las 7:30.

Cuando llego, paso unos 15 o 20 minutos en el teléfono. Luego veo qué hay que hacer para la merienda; si hay que preparar algo, lo hago. Me baño mientras caliento la comida o la dejo lista, y después lavo los platos porque me toca hacerlo en la merienda. También me cepillo los dientes.

Para las 10:30 o 11:00 de la noche ya quedo desocupado. Ahí normalmente aprovecho para hacer tareas o cualquier otra cosa pendiente. Trato de acostarme como máximo a las 12:00, y a veces muy tarde a la 1:00, para completar al menos 7 horas de sueño si me acuesto a las 12:00 o unas 6 horas si me acuesto a la 1:00.

Eso sería más o menos un día.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

- ***¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?***

Yo creo que tiene su parte positiva y negativa. Puede llegar a ser beneficioso, ya que los estudiantes pueden, por ejemplo, hacer que en su feed, en base a las cosas que siguen o no siguen, les aparezcan contenidos referentes a lo que ellos están estudiando o temas interesantes. Pero esa es la realidad de muy pocos; la gran mayoría de veces creo que el impacto de las redes en los estudiantes suele ser más negativo, porque al final las redes están hechas como un método de entretenimiento, no de estudio. Entonces, de una u otra forma, acaban en sesiones largas de distracción o haciendo algo que no buscaban hacer en un principio, porque al final así están diseñadas, y yo mismo, como estudiante universitario, lo he experimentado.

Fuera de eso, también podemos hablar de las expectativas falsas que se crean en base a las redes sociales, porque muchas veces la gente no muestra lo que realmente es en su vida, sino que muestra lo más bonito o la mejor parte. Esto puede dar lugar a comparaciones por parte de quienes ven esas publicaciones. No está mal, pero hay personas que no saben poner límites en cuanto a qué es real y qué no, o con quién deben compararse y con quién no. Entonces, por esa parte, yo creo que tiende a ser más negativo que positivo.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

- ***¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?***

Yo creo que las redes sociales pueden moldear mucho el estilo de vida de los estudiantes, más que nada porque lo he notado: si uno busca, por ejemplo, información sobre productividad, salen casos de chicos que estudian, pero que lo hacen de una forma extrema, demasiado disciplinada y demasiado enfocada. No está mal ni digo que sea imposible, pero es un caso muy específico, y muchas veces se crea la ilusión de que todos deberíamos ser así, que todos los estudiantes deberíamos tener hábitos perfectos, manejar el tiempo al milímetro, no perder el tiempo en nada y estar todo el rato enfocado en el estudio.

Cuando en realidad la vida no se trata tanto de eso, sino de equilibrarlo: ratos de descanso, ratos de enfoque, ratos de esfuerzo. Entonces, creo que las redes sociales influyen mucho en la percepción que tienen los estudiantes sobre cómo deberían ser y cuál es el comportamiento que deberían tener en esta etapa de sus vidas.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

Creo que las redes sociales influyen más de forma negativa y provocan que en mi rutina haya contratiempos. A veces quiero dedicar cinco minutos a buscar algo preciso en redes, pero a los quince minutos me doy cuenta de que ni siquiera encontré lo que estaba buscando y estoy viendo un montón de cosas que no sé ni qué son, pero que las estoy viendo sin pensar.

Entonces, considero que las redes sociales han influido en mi rutina como estudiante y en las demás facetas de mi vida de forma negativa. Aunque no puedo decir que sean 100% negativas, porque claramente también sirven como ocio en momentos libres, pero más que nada es un tema de mala administración del uso de las redes.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

Bueno, yo creo que una de las cosas más importantes que moldean el estilo de vida de las personas es lo que quieren conseguir. No siempre es el caso, pero cuando uno tiene claro lo que quiere obtener, busca que sus acciones se orienten a ese objetivo.

Entonces, considero que las metas y el enfoque son de los elementos que más influyen en el estilo de vida de una persona y lo moldean por completo. Eso hace que las personas empiecen a cambiar ciertas cosas.

En mi caso, las cosas que quiero conseguir son las que, de una u otra forma, moldean mi estilo de vida: lo que hago todos los días, lo que pienso a diario, lo que planifico y, en general, mis acciones. Todo lo que me conforma como persona trata de orientarse hacia un objetivo que defino con anterioridad.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Mi estilo de vida como estudiante es equilibrado. Logro tener buenas notas; hasta ahora no he tenido problemas con materias ni he estado arrastrando o perdiendo. Como estudiante cumplo con mis responsabilidades y con las notas requeridas.

Sin embargo, siento que no llevo una vida universitaria como debería, y necesitaría hacer ciertos ajustes, más que nada en el manejo del tiempo o en hacer las cosas con anticipación. Entonces, considero que está bien porque cumplo con lo que se me exige como estudiante, pero sería bueno hacer algunos cambios que trato de implementar en mi día a día, y voy poco a poco mejorándolos.

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

En este momento, siendo un estudiante que está próximo a terminar su carrera o ya en la etapa final, considero que debería tomar más acciones en cuanto al conocimiento. A veces siento que tengo ciertos vacíos que debería llenar, que debería estudiar un poco más ciertos temas.

En mi día a día trato de implementar esto, aprender cosas poco a poco, muchas de ellas fuera de la malla curricular, pero que yo considero importantes si quiero titularme y desarrollarme bien profesionalmente.

Lo que me ha impedido hacer estos cambios como debería es que siento que tengo mi enfoque dividido. También soy deportista y muchas veces termino destinando mucho tiempo

a esa faceta de mi vida. No considero que sea una mala decisión, pero quizás ahora debería enfocarme más en los estudios.

Tampoco le echo completamente la culpa al deporte, porque sé que si organizo mejor mi tiempo podría compaginar ambas cosas. Sin embargo, es cierto que es una de las áreas a las que más tiempo dedico en mi vida, y cuando pienso en reorganizar mi tiempo, es lo primero que se me viene a la mente.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Yo creo que, como tal, los dos roles más importantes que tengo ahora son el de estudiante y el de hijo mayor, más que nada porque, bueno, principalmente por el tema de estar en formación académica y estar estudiando en la universidad, se espera que cumpla ciertas expectativas e incluso yo mismo también tengo ciertas expectativas. Así que esto influye.

Y el tema de hijo mayor, por el hecho de que en mi casa somos mi mamá, mi hermana y yo, y al ser hijo mayor pues igual tengo que tomar cierta responsabilidad y estar para ciertos asuntos, aunque tampoco puedo decir que es un tema muy exigente, simplemente solo tengo que estar presente, pero tampoco me limita en mi vida diaria.

Y cómo influye esto en el uso que le doy a las redes: bueno, creo que la influencia que tienen quizás será más mi faceta como estudiante, que hace que las use menos o que tenga más recelo al usarlas por mucho tiempo. En cambio, como hijo mayor, el estar en mi casa y hacer lo que tengo que hacer dentro de ella no afecta mucho, porque al final, como dije, solo es estar presente, pero no es un tema exigente ni que ocupe gran parte de mi tiempo.

Entonces considero que esos serían los roles más importantes y la forma en la que influyen en mi vida.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

A ver, los roles como tal en lo que más influyen es en cómo organizo mi tiempo, porque al final los horarios que yo tengo como estudiante son casi que mi prioridad y son los horarios alrededor de los cuales gira mi vida. Todas las actividades que realizo, incluso las que no son referentes al estudio, son acomodadas para encajar con mis horarios de estudiante.

Entonces, al menos mi faceta de estudiante mueve todo. Y como en mi casa tampoco es que haya tanta urgencia de mi presencia, puede ser flexible ese caso. O sea, por ejemplo, la faceta de estudiante se termina sobreponiendo a todas las demás, incluso la de hijo mayor.

Más que nada es eso. Incluso en cuanto al deporte, mi faceta de estudiante también influye, porque si tengo que hacer alguna cosa referente al estudio y tengo que dejar de ir a entrenar o hacer algo que no sea trabajo, lo voy a dejar por cumplir con mis responsabilidades como estudiante.

Entonces a veces sí me da la sensación de que me falta tiempo para cumplir con todo, pero creo que es normal. Creo que es algo que podría mejorar organizando mejor mi tiempo, y también creo que en la vida de todos siempre sentimos que nos falta tiempo para hacer algo más; quizás es solo percepción o cuestión de organizarse un poco mejor.

- ***¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?***

Más uso ahora es Twitter. De ahí también está mucho Reddit, me gusta más porque son como foros, entonces la gente interactúa más, habla más y eso.

¿Para qué las uso principalmente? Más que nada para entretenimiento. Bueno, Twitter sí, y de ahí Reddit lo uso un poco más como para dudas, porque al final Reddit es más un foro que una red social como tal.

En Reddit la gente comenta cosas que le van pasando, entonces cuando tengo algún inconveniente específico, puedo buscar, por ejemplo, cómo abrir una botella de edición del 98, y alguien ya lo habrá intentado o habrá hecho un tutorial, y entonces puedo investigar ahí.

Entonces lo uso más como para resolver ciertas dudas o ver experiencias de personas con ciertos temas, y Twitter más para entretenimiento.

- ***¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?***

Bueno, sumando todas las que uso al día, yo diría que quizás unas tres o cuatro horas. Yo diría que eso, porque las que uso activamente son, por ejemplo, Twitter, como mencioné, Reddit, TikTok e Instagram, aunque estas dos últimas no las uso mucho.

Pero la que sí uso bastante de forma pasiva es YouTube. Lo pongo más cuando hago alguna actividad que no requiere mucha concentración, por ejemplo lavar platos o limpiar la casa, entonces lo dejo de fondo con algún video que me interesa.

La uso bastante, pero de forma pasiva, y a veces no es que le esté prestando mucha atención. Así que más que nada por YouTube, yo creo que sí serían unas tres o cuatro horas al día, o un poquito más dependiendo de qué tan desocupado esté.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

Yo diría que soy más expresivo en persona, más que nada porque en redes soy más observador que alguien activo. Me dedico más a ver lo que la gente hace que a subir cosas.

Al final termino hablando más con la gente en persona, y de hecho se me da más facilidad comunicarme así que por chat, porque siento que por chat no puedo mostrar expresividad, como reacciones faciales y cosas así. En general creo que se me facilita la comunicación con los demás, no tengo complicaciones en ese aspecto y no es algo que me preocupe.

4. *¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?*

Sí creo que ha cambiado la forma en la que me comunico, pero no porque me haga hablar más o menos, sino quizás en las palabras que uso. Creo que ese es el único punto en el que las redes han influido en mi forma de comunicarme.

A veces uso palabras o bromas que veo en redes, memes o cosas así. Pero fuera de eso no creo que haya afectado mucho. No sabría decir si es positivo o negativo, creo que es neutral, porque no suma ni resta realmente. Las redes no han afectado de forma significativa mi forma de comunicarme.

5. *¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?*

En mi caso, las redes sociales me ayudan a mantener vínculos. Suelo ser una persona que a veces se descuida de los demás, en el sentido de que me concentro mucho en mi vida y en lo que hago, y descuido un poco esa parte de ver cómo están mis amigos o familiares.

Es algo que debería mejorar. Pero en ese sentido, las redes son positivas porque me permiten mantener contacto con personas con las que de otra forma casi no tendría comunicación. Entonces me ayudan bastante a mantener vínculos.

Sistema de actividades

6. *¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?*

Por lo general me levanto a las siete de la mañana. Luego me preparo el desayuno porque a las nueve tengo que ir a dar clases en el lugar donde entreno.

Doy clases a las nueve, me desocupo a las diez y regreso a mi casa. Llego alrededor de las 10:30 u 11, y ahí hago pendientes como tareas o cosas de la casa, como lavar ropa. Después almuerzo y luego me voy a la universidad, dependiendo del día, entro más o menos a las dos o tres de la tarde y salgo entre las cinco o seis.

Luego voy a entrenar de 6:30 a 7:30. Llego a casa a las 8 u 8:30, me baño, como, lavo platos, y termino todo alrededor de las 10 de la noche, a esa hora hago tareas hasta las 11 o 12, y luego duermo.

Las redes las uso más en tiempos muertos, como cuando voy en el bus o cuando estoy esperando algo, a veces incluso en clases si se vuelven aburridas. En días más desocupados, como entre las 11 y las 2 o 3, también las uso más o juego algo.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

En este momento lo que más me preocupa es la carrera, porque ya estoy por salir y siento que debo lograr algo pronto. Mis decisiones están enfocadas en el futuro, en qué voy a hacer más adelante. Siento que el tiempo se va rápido y que tengo que empezar a hacer algo desde ya.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

Por ejemplo mis redes sociales suelen estar muy enfocadas en contenido de estudio, aprendizaje y cosas relacionadas a lo que podría desenvolverme en un futuro profesionalmente, que de cierta manera también me motivan, porque como que veo a gente haciendo lo que yo quiero estar haciendo en un tiempo, quizás o en uno o dos años, entonces como que digo guau bacán, ¿no?, como estoy estudiando para hacer esto. Pero también a veces siento que me crea falsas expectativas o hace que caiga en comparaciones como en decir ah y esta persona tiene menos edad que yo y sabe más que yo, cosas así, entonces creo que es parte y parte. A veces como que me motiva, yo digo guau qué bacán, debería esforzarme y estudiar más, y otras veces como que me desmotiva un poco porque digo chuta quizás pudiera estar mejor ahora, pero tampoco vale preocuparse por eso porque ya está hecho, entonces no sé, considero que es algo variable realmente.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. *¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?*

Yo creo que, a ver, en cuanto al bienestar emocional, creo que las redes no influyen casi nada, porque no suelo ver cosas que me afecten demasiado o alegrarme demasiado o estar ansioso, así que diría que en cuanto al aspecto emocional no influyen casi nada. En cuanto al descanso sí creo que influyen demasiado, porque me he encontrado alguna que otra vez justo antes de dormir revisando 10 o 20 minutos más alguna red social, y es tiempo que puedo haber dormido, pude haber descansado más, entonces en cuanto al descanso me influyen negativamente. En cuanto al manejo del estrés académico, sí puede ser positivo, porque a veces viene bien distraerse un rato después de estar concentrado dos o tres horas y estar con un tema estresante. Sí es chévere distraerse unos 10 o 15 minutos y luego continuar con lo suyo.

• *Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?*

La mayoría de veces sí, pero suele ser más por inercia o por memoria muscular de abrir el teléfono y presionar una app, pero no siempre, a veces me pongo a jugar o me voy a comer algo, entonces trato de variarlo, pero en su mayoría sí suelen ser las redes sociales porque es lo que está más a la mano, el teléfono. Al final uno siempre lo carga consigo.

Red de apoyo

10. *Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

En este caso yo creo que en lo que más suelo acudir es a mi familia, y más que nada hablo de papá, mamá y hermana, no tanto fuera de ese círculo, o sea tal vez abuelos y tíos. En cuanto a las redes, pues no, cuando tengo un problema o algo así las redes tienen un uso nulo, no siento que me apoyen en ese aspecto o no las veo como apoyo en ese aspecto, son más algo de entretenimiento o algo novedoso, de estar viendo cosas novedosas.

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Yo sí lo considero, considero que tengo unos buenos padres, me han sabido apoyar toda la vida en todo lo que he andado haciendo, siempre que tengo alguna dificultad y ya no puedo resolverla por mis propios medios, puedo contar con la ayuda de mis padres. También tengo muy buenos amigos, considero que son muy buenos amigos, muy buena gente, y quizás no me apoye tanto en ellos para solucionar mis dificultades o problemas, pero considero que, si en algún momento puedo requerir cierta ayuda, puedo contar con esas personas. Entonces considero que sí tengo una muy buena red de apoyo, tanto de familiares, amigos, conocidos, y no es un tema que me agobie mucho.

Autorrealización

12. *¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?*

Yo creo que sí me siento satisfecho como estudiante porque no he tenido inconvenientes. He cumplido con todo lo que se me exige como estudiante, aunque a veces quisiera dar un poco más, como haber logrado algo más, pero fuera de eso estoy satisfecho. No he tenido inconvenientes, como dije, no he perdido materias, no ha sido extremadamente complicado ni extremadamente sencillo, ha estado bien, y eso me hace sentir realizado. El hecho de estudiar no ha sido un tema que me ha generado agobio o me ha puesto ansioso, quizás en alguna ocasión, pero momentos muy puntuales. En general la universidad suele ser algo que tomo de cierta forma un poco relajado, a pesar de que a veces siento que debería meterle un poco más, entonces como que es algo que lo he podido sobrellevar bien.

Si se considera si las redes sociales influyen en esa satisfacción, podría decir que sí en parte, porque a veces digo bueno, cierto tiempo que le eché a redes podría habérselo echado a estudiar, pero fuera de eso no considero que tengan mucha influencia. Al final creo que las redes sociales no forman una parte intrínseca de mi vida, entonces el impacto en mi satisfacción como estudiante es casi mínimo por parte de las redes sociales.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. *¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?*

Yo creo que al día, contando el tiempo que hago tareas y el que realmente estudio como tipo fuera de lo que se me exige, debe ser quizá dos o tres horas al día, y quizás hasta menos, y dentro de ese tiempo, las redes sociales me son un instrumento de interrupción tremendo, siempre, siempre me veo de alguna manera distraído, me llega una notificación, abro el teléfono y me encuentro viendo un video que me mandaron y ese video se convierte en dos y luego veo tres y luego cuatro y luego 10 minutos, luego 15 minutos y luego dije ay

ya, ya tengo 15, completo 20 minutos, y así me interrumpe demasiado, por eso muchas veces lo que hago es que descargo una aplicación, bueno no descargo, ya la tengo en el teléfono, pero es una aplicación que me bloquea el uso de las redes sociales durante cierto tiempo, entonces una vez que la activo y pongo el temporizador, aunque lo que haga lo apague y lo vuelva a reiniciar, cierra la aplicación, lo que sea, no me lo deja usar para nada, así que es la única solución a cuando de verdad quiero concentrarme en lo que tengo que hacer, porque si no las redes son un instrumento de distracción loquísimo.

2. *¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?*

Lo que más me gusta hacer es ponerme a jugar, solo disfrutar más de jugar que usar las redes, pero también yo creo que luego de jugar, mi segunda actividad que más tiempo libre ocupa es las redes sociales, muchas veces pues igual es entretenido, entonces entro a ver videos o ver alguna cosa que me llame la atención, algún tema interesante, entonces sí, las redes sociales suelen formar gran parte de eso, y cuando no estoy haciendo ninguna de las dos suelo estar haciendo deporte, así que más o menos eso sería la proporción, más que nada jugar en el tiempo libre, en redes o deporte en general.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

Sí considero que afecta un montón a mí en cuanto a horarios de sueño, más que nada porque muchas veces, por ejemplo, tengo que hacer una tarea, digo bueno me dedico una hora a hacer esta tarea y me acuesto a dormir, ya eso es todo, pero después de hacer la tarea, me quedo, me distraigo en redes 10 minutos, entonces no termino la tarea en una hora y me voy a dormir, sino que la termino en esa misma hora, pero tengo que sumarle los 15 minutos que me pasé en redes, entonces fue una hora 15 y dormí 15 minutos menos, y bueno 15 minutos no es tanto, pero a veces no son solo 15 minutos, y si sumamos esos 15 minutos alrededor de la semana o alrededor de meses o alrededor del año, pues ya es mucho tiempo que acaba afectando mucho, y muchas veces también uso antes de dormir, me voy a acostar y lo último que hago es abrir Twitter o revisar TikTok o Instagram o YouTube o alguna cosa así, entonces a veces sí, ya es como un abuso de estar arriba y se revisa constantemente.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Yo siempre he sido más de interactuar presencialmente, el por qué es porque me gusta guiarme mucho por las expresiones de la gente, y entonces se me complican un poco más tener buenas conversaciones por chat precisamente por eso, porque a veces en persona, bueno, no ves siempre, en persona se puede notar más la incomodidad o qué tanto le está agradando a alguien un tema, entonces se me hace mucho más fácil tener interacciones sociales en presencial que por redes.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?*

Yo cuando me doy cuenta que acabo de perder dos horas scrolleando me siento muy mal, me da un bajón y como que digo chuta, pude haber hecho algo más productivo o incluso ni siquiera algo más productivo, como yo pude haber jugado dos horas que siento que me haría más feliz que haber pasado esas horas en redes, porque al menos en el juego progreso o

como que hago algo concreto, como que no hago nada en redes, entonces, por lo general, cuando me doy cuenta que acabo de pasar mucho tiempo en redes, me siento mal, me siento muy mal conmigo mismo.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Yo creo que fuera de lo que ya he hablado, no hay nada más que sea relevante y mucho menos que tenga que ver con el uso de redes, porque al final el deporte no es que yo publique muchas cosas en redes sobre eso, los estudios tampoco más que el hecho de cuánto me puede llegar a distraer, y en mi casa, pues tampoco influye mucho porque mi presencia tampoco es tan dependiente de las redes, entonces creo que no tengo más aspectos en mi vida en los que las redes sociales influyan.

Participante 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

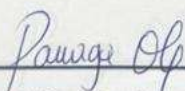
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

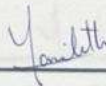
Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	3
Edad	22
Carrera	Medicina
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	no me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	no me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	no me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	no me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	no me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	no me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	no me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	no me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	no me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	no me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	no me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	no me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	no me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	no me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	no me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	no me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	no me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	no me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	no me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	no me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	no me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	no me caracteriza
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	no me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Bueno, la primera anécdota que pensaba contarte es una anécdota que me gusta bastante recordar y tomar en consideración, y me ha ocurrido, bueno, se trata de dos amigos, en este caso, un amigo de la universidad, un amigo de la misma promoción, y mi otra amiga, que en cambio es alguien a quien conocerás, con quien ya hace algunos meses estaba saliendo. Sucede que ambos, al menos en este año, bueno, no siempre, pero sí en varias ocasiones, han sido honestos conmigo, diciéndome que les agrada mucho conversar conmigo, así exactamente con esas palabras, que les agrada, que les gusta conversar conmigo. En el caso de mi amiga, me ha contado que incluso le gusta mi voz, aunque yo creo que eso ya tiene otro tipo de aspecto, pero el hecho de que hayan sido sinceros en decir que les gusta hablar conmigo realmente me parece algo muy importante.

Por ejemplo, con mi amigo, esto me sucedió, de hecho, unas dos o tres veces, pero recuerdo específicamente una, que fue la última semana del semestre pasado, si no recuerdo mal, donde con él había ido a comer unas en Sevilla en la mañana, alrededor de las 9:00, un viernes, porque justamente salíamos de una clase de una materia que recibíamos a las 7 de la mañana. Claro, hace unos días o incluso creo que una semana antes, estábamos planeando ir juntos, solamente los dos, a esta picantería que queda cerca del mini, para aprovechar y desayunar un encebollado y así despedir el semestre, porque nos hemos estado haciendo mucho más cercanos en estos últimos semestres en el tema de la amistad.

Lo recuerdo bien, además de las palabras, recuerdo ese tipo de gestos que fueron muy claros para mí, que me valoraba bastante, me valoró en ese momento, como el hecho de que él me contaba que estaba lleno, incluso me había preguntado si deseaba que comiéramos unas horas después, pero yo le decía que se me hacía un poco difícil, que quería ir a casa para aprovechar otras cosas y que no podía ir a comer otra vez después. Entonces, aun así, él decidió acompañarme de una vez, a pesar de que se encontraba algo lleno, y acompañarme. Ahí charlamos, es alguien con quien fácilmente puedo conversar muchos temas en común, no solamente de la universidad, sino también de otras áreas, y llego a hablar con él de temas muy interesantes, análisis para reflexionar, también hay muchas risas, opiniones, todo

bastante general o variado, mejor dicho, y claro, mientras convivimos, aprovechamos hablando.

Fue cuando al final yo le agradecía por haberme acompañado y por tomarse el tiempo para venir a compartir un encebollado, y precisamente fue cuando me dijo que le gustaba bastante charlar conmigo y que realmente le gusta mucho la idea de repetir en otras ocasiones, ir juntos a desayunar y conversar más, saber qué tal el semestre, de nuestras vidas, y así fue tal cual como sucedió hace tres semanas también, un viernes, para iniciar el mismo semestre, donde planeamos lo mismo y todo fue bastante bien, de verdad que las conversaciones fluyen bastante en cualquier tipo de tema que se pueda tratar, y realmente es un amigo que ha estado bastante presente dentro de la universidad.

De hecho, me marcan ese tipo de comentarios, porque al menos yo soy muy consciente de lo que se dice cuando hablo con alguien, en cambio, con la chica con la que he salido, muchas veces me lo ha repetido, pero la mayoría de veces me lo ha dicho por chat, no la había visto, y otras veces sí me lo había dicho en persona, pero realmente no era tan consciente, porque pasábamos tardes muy tranquilas, abrazados, muy cómodos, y mi cabeza estaba bastante relajada, entonces creo que es un momento muy diferente a como me ha sucedido con mi amigo, donde sí he sido más consciente.

Aunque, en el caso de mi amiga, también comprendo que es muy sincera en ese aspecto y que le gusta mucho que ambos podamos hablar de muchos temas en común que tenemos, esa es la primera anécdota.

Anécdota 2

Bien, la segunda anécdota, que tengo que volver a grabar porque sin querer eliminé la grabación, se trata de cuando una vez con mi padre fuimos a ayudar con un asado, encargarnos de un asado para los padres de un buen amigo de él, que de hecho son amigos muy cercanos. Este amigo es el jefe de la empresa donde él trabaja y mi padre es el subjefe principal, o uno de los subjefes. Es tanta la confianza que ambos tienen que incluso han habido muchos momentos donde mi padre le ha ayudado a llevar a los hijos de él, la hija que ahora está estudiando en Guayaquil y el hijo que ya está graduado también estudia en Guayaquil, entonces a ambos les ha ayudado a llevarlos de aquí de Manta a Guayaquil en muchas ocasiones, incluso viceversa, de Guayaquil a Manta. Y claro, el señor, el amigo de mi padre, también le ha ayudado en muchos otros aspectos, como por ejemplo, en esos viajes le ha prestado la camioneta que él tiene a mi padre para llevarlos, y cualquier otro tipo de carro que hace varios años disponía y ahora ya no lo tiene, pero claro, ese tipo de confianza muestra que son bastante cercanos.

Entonces, esta anécdota es de hace cuatro o cinco años. Nosotros habíamos ido hasta la casa donde vivían en ese entonces los padres de este amigo para encargarnos de aquel asado y estar pendientes de cualquier tipo de cosas relacionadas con la comida. Mi padre ya conocía a los padres y a algunos familiares de este amigo desde hace varios años, pero yo, en cambio, era la primera vez que iba a la casa de ellos, por lo tanto muchos recién me estaban empezando a conocer. En cambio, otras personas, especialmente los hermanos del amigo de

mi padre, ya los había visto antes en algunas obras a las que mi padre me ha llevado, en construcciones, entonces por ahí reconocía a algunos.

Lo que ocurrió fue que estaba con mi padre en la cocina preparando todo, hasta que uno de los hermanos de este amigo entra a la cocina, mi padre me presenta y todo transcurre de manera tranquila. Tiempo después, algunas horas más tarde, este señor vuelve a ingresar a la cocina, conversa un rato con mi padre y en un momento me ve y lanza el comentario de que qué buen hijo eres, o qué buen hijo tienes, y termina diciendo también que ojalá hubiera tenido un hijo como yo. Mi expresión no la recuerdo bien, pero si no me equivoco fue mirar a mi padre y sonreírle, porque no me esperaba un comentario así.

Y no ha sido la primera vez, es decir, no ha sido la única ocasión en que con mi padre hemos ido a esa casa. En otras reuniones también hemos estado ahí, compartiendo, y la misma familia de este amigo ha estado presente, entonces en ciertas ocasiones, creo que dos veces más, este mismo señor me ha repetido el mismo comentario. Eso me ha llevado a reflexionar y analizar varias cosas sobre ese tipo de comentario y sobre mí.

Porque no sé qué tan cierto sea, pero sí me pongo a pensar que, en comparación con mi hermano, hay diferencias. Mi hermano sale bastante por las noches, le gusta entretenerse fuera de casa por temas personales, reuniones y otras actividades, incluso sigue saliendo bastante de noche. En cambio, yo soy de los que me quedo más en casa, me gusta quedarme, y eso es un aspecto diferente, porque al salir tanto, mi hermano suele preocupar a mis padres, hay momentos en que regresa a altas horas de la noche, incluso hasta las doce, o situaciones en las que no les avisa si va a salir, a qué hora regresa o si se va a quedar en algún lugar, es algo despistado en ese sentido. En cambio, yo soy más tranquilo, aunque también es cierto que he tenido algunos momentos complicados que recuerdo.

A partir de eso he pensado bastante, y también recordaba otras situaciones, como cuando en cuarto semestre estuve a punto de perder una materia. Tiempo antes ya había hablado con mis padres y les decía que estaba complicado, que tenía notas como cuatro, cinco en los aportes y que en algunas lecciones también estaba bajo. Ellos me daban ánimos, pero recuerdo comentarios de ambos en los que me decían que debía ser muy responsable con las calificaciones y tratar de ser de los mejores estudiantes, como lo había sido en el colegio y en el bachillerato.

En ese entonces yo ya empezaba a tener una opinión diferente, porque les decía que no me parecía tan importante alcanzar ese tipo de calificaciones, ya que a veces uno se saca un 7 o 6 y lo ve como algo terrible, cuando en realidad pueden ser notas suficientes, considerando que algunas materias no son fáciles, que existe presión en los aportes y que a veces, aunque uno sepa, puede tener mala suerte, o en otros casos buena suerte, pero eso ya es aparte. Eran momentos en los que yo les decía que incluso me sentía poco contento de haberme exigido tanto en el colegio, porque en la universidad sentía esa presión constante de que ciertas notas no representaban lo que yo esperaba de mí mismo.

Entonces, eran situaciones en las que no sé si mis respuestas eran lo que mis padres esperaban, porque siempre han pensado que todo el sacrificio que han hecho no sea en vano.

Incluso esto me llevaba a pensar en otros ejemplos, como lo que sucede actualmente con el tema del inglés, que llevo arrastrando como pendiente, ya que debo aprobarlo y obtener el certificado B1. Mis padres saben que llevo varios semestres con este inconveniente y que este es el último semestre en el que tengo oportunidad, porque si no lo apruebo me atraso un semestre más y no puedo continuar con la titulación.

Ellos me han preguntado muchas veces cómo voy con ese proceso y he intentado responder de la manera más honesta posible, aunque es cierto que muchas veces me he despistado con el tema del inglés, con avanzar en un curso, y aunque a veces digo que no tengo tiempo, también reconozco que en ciertos momentos he tenido que mentirles. No sé si pensar que ellos aún confían bastante en que pueda aprobarlo, pero es verdad que ya son muchos semestres con este problema y aún no lo he solucionado.

Todo esto me hace pensar y analizar ese comentario que me dijo ese señor, porque son distintos hechos que se relacionan con cómo me ven los demás y cómo me veo yo mismo. Bueno, esa sería la segunda anécdota.

Anécdota 3

Y bueno, la última anécdota, la tercera, que estaba pensando, y de hecho conviviste conmigo cuando estuvimos con los muchachos, me refiero a aquella noche, todavía me acuerdo incluso la fecha, un 6 de septiembre del año pasado, cuando estábamos en la cuadra y fuimos a la discoteca y pasaron todos esos desastres que tiempo después, incluso en Halloween, y luego en enero, te habrás enterado bastante bien de lo que me sucedió, porque les conté, y en ese entonces Michael era quien especialmente sabía bien todo lo que me había ocurrido.

Evidentemente fue aquella noche con ustedes donde me pasé con los tragos, hice muchas cosas indebidas, me acuerdo más que todo del hecho de haber fumado, aunque no estoy seguro si realmente fumé bien o si fue un intento sin sentido, pero esa parte de haber fumado se repite, porque no ha sido la primera vez que me sucede algo así estando borracho, ya en 2024 en otra ocasión me pasó lo mismo, muy borracho agarré un cigarro o me encendieron uno y estuve fumando, no sé si poco o mucho, pero lo recuerdo. También recuerdo cosas que me contaban después, como lo que decía Michael o Henry, que yo iba tomando vasos con licor de otras personas dentro de la discoteca y les servía a ustedes, cosas que en realidad no recuerdo bien.

Sí tengo claro un momento cuando salí de la discoteca, estaba bastante agitado, con muchas palpitaciones, sentía una urgencia por ir al baño, no recuerdo si era para ocuparlo o simplemente para lavarme la cara, pero me sentía muy mal. Después de que ustedes regresaron a sus casas y yo quedé solo, tuve que pedirle agua a un chico que estaba afuera, no sé cómo me entendió, pero me dio un sorbo de su botella. También pedí internet en un local y recuerdo haberle hablado a unas chicas sobre si iban a tomar un taxi hacia Los Eléctricos, cosas muy propias del estado en el que estaba.

Después de todos esos desastres dentro y fuera de la discoteca, ocurrió el peor momento cuando tomé un taxi para ir a mi casa. El conductor me llevó, pero yo no tenía el

dinero suficiente, balbuceando intentaba explicarle que me fiara, él no aceptó y me dijo que me llevaría a un departamento de policía. No recuerdo bien por qué saqué la cédula y la licencia, pero él las tomó con la intención de llevarme, y fue ahí cuando decidí lanzarme del taxi en movimiento. Es cierto que el carro recién arrancaba, pero igual me raspé y ahí ocurrió otro desastre.

Al llegar a mi casa me sentía muy mal, ahogado, no podía quedarme acostado en mi cuarto, subía y bajaba las escaleras constantemente hasta que terminé vomitando. Recuerdo bien la fecha porque era el cumpleaños de mi hermano y había invitados en la casa, amigos de él. Cuando subía no había problema porque mi padre estaba abajo, pero cuando bajaba era complicado, porque estaba en ropa interior, creo que en bóxer y con una camiseta, sin haberme bañado. No sé si alguien me vio, en algún momento incluso me asomé a la puerta para intentar pedir ayuda o hablar con mi hermano, pero él estaba afuera y no me escuchó, así que regresé.

Fue un momento muy complicado, no encontraba cómo sentirme tranquilo hasta que finalmente logré dormir. Al día siguiente, con la resaca, recordaba todo lo que había pasado y me sentía bastante arrepentido, sobre todo por haber perdido mis documentos, por las malas decisiones bajo los efectos del alcohol y por no haberme cuidado, considerando que tengo una condición de taquicardia sinusal, que no es algo extremadamente grave, pero sí depende mucho de mis hábitos de vida.

Fueron varios días de arrepentimiento, recordando todo lo sucedido, especialmente el momento del taxi, haber perdido los papeles y lanzarme del carro, solo pensarlo me hacía sentir muy mal. Me costó dejar de sentirme así y empezar a asumirlo como una lección, entender que debía aprender de ese error y seguir adelante solucionando las consecuencias.

También me hizo reflexionar sobre mis hábitos, por ejemplo, el tema del inglés que llevo arrastrando, o la forma en que manejo mis responsabilidades, pero sobre todo el consumo de alcohol. Desde entonces he sido mucho más cuidadoso, incluso diría que he perdido bastante el interés en el alcohol. Aunque no lo he cumplido al cien por ciento, porque tiempo después, en una reunión por mi cumpleaños con amigos de mis padres donde jugábamos 40, volví a emborracharme, en otras ocasiones sí he sido más responsable.

Actualmente tengo otra mentalidad respecto a ese tipo de hábitos, me marcó mucho lo que pasó esa noche y el arrepentimiento que sentí. Incluso me ha llevado a perder el interés por las discotecas, siento que no podría volver a disfrutar un ambiente así, porque inevitablemente recuerdo lo que ocurrió. Soy consciente de que hay muchas otras formas de divertirme con mis amigos, pero dentro de una discoteca definitivamente no.

Incluso cuando hacen bromas sobre el alcohol, no las tomo tan bien, porque tengo muy presente que quiero ser responsable y mantener ese tipo de consumo muy controlado. He decidido que mis hábitos y aficiones deben ser cosas que realmente me hagan sentir bien, y el alcohol no entra en eso, por los riesgos que implica y por lo que ya viví.

En general, tanto el tema de las discotecas como el alcohol son aspectos que cambiaron bastante en mí desde aquella noche, y me llevaron a adoptar otra forma de pensar y actuar.

HOJA DEL DÍA

Bien Yamileth, te voy a narrar el día lunes porque creo que fue justo el día en el que menos cosas previstas tuve, ya que algunas clases no se lograron realizar. El día martes fue un día bastante raro, algo muy peculiar.

Los días lunes, como tengo clases tanto ese día como los jueves, además de las prácticas, suelo despertarme entre las 5:00 y 5:30 de la mañana para estar preparado y listo para las clases que inician a las 7:00 de la mañana. En el caso del lunes, la clase era a las 7:00 de la mañana, por tanto me levanté alrededor de las 5:30 a 6:00 de la mañana.

En ese momento mi madre ya estaba despierta, preparando la comida del almuerzo del día, y también las comidas para mi hermana y mi hermano, quien iba a llevar su comida al trabajo. Ella me preparó algo sencillo, una tortilla con plátano frito. Son días típicos en los que me levanto, reviso el celular, entro a WhatsApp por cualquier novedad y luego me alisto poco a poco hasta desayunar cuando mi madre me llama con lo que haya preparado.

Los días lunes a veces, cuando ya estoy listo, reviso un poco el celular, entro a Twitter o YouTube, pero normalmente no tengo mucho tiempo para eso, así que me dedico a alistarme y desayunar para ir a clase. Es una materia de emergencias, donde el doctor no suele tomar lecciones como tal, pero hay que estar siempre atento.

La clase terminó alrededor de las 9:00 de la mañana. Después de eso, me quedé con una amiga cerca de la primera puerta de la universidad, conversando un rato antes de regresar a casa y a su departamento. Coordinamos también para estudiar un poco más tarde, aproximadamente media hora después, por Zoom.

Cuando llegué a casa me cambié, tomé agua y empecé a calentar el almuerzo. En ese momento suelo revisar el celular un rato, entro a Twitter, YouTube, Instagram y TikTok, además de WhatsApp. Sin embargo, no suelo usarlas por mucho tiempo, máximo unos 10 a 15 minutos. Generalmente uso más Twitter y YouTube para ver videos cortos o contenido rápido.

Luego descanso un rato acostado. Más tarde coordino nuevamente con mi amiga para repasar, porque a las 2:00 o 2:30 de la tarde tenemos otra clase en la que el doctor suele tomar lecciones orales a varias personas por sorteo, así que siempre hay que estar preparados.

Cuando nos conectamos por Zoom, me desconecto bastante del celular para poder repasar bien. A la 1:15 aproximadamente salgo nuevamente hacia la universidad para la clase de las 2:00 de la tarde, esperando a mi amiga para estudiar juntos y repasar antes de ingresar.

En esos momentos casi no uso el celular, solo WhatsApp para estar atento a información de los grupos de las materias o trabajos. Durante el repaso con mis compañeros vamos haciendo preguntas, respondiendo y repitiendo conceptos básicos para fijarlos mejor.

A las 2:00 de la tarde comienza la clase de neurología, donde generalmente no utilizo el celular. Ese día no me tocó rendir la lección oral, pero igual me mantuve atento, tomando apuntes de lo que decía el doctor y organizando la información de forma más clara.

Alrededor de las 3:30 de la tarde, una amiga de otro paralelo me escribió para preguntarme algunas cosas sobre la materia que estábamos viendo. Estuve conversando con ella y explicándole lo sucedido en clase, ya que luego ellos también iban a recibir esa misma información.

La clase termina aproximadamente a las 5:00 de la tarde, pero ese lunes no tuve otra materia a esa hora, así que me quedé con algunos amigos repasando para otra asignatura. A las 7:00 de la noche teníamos evaluación de endocrinología, por lo que estuvimos estudiando y repasando bastante, aunque ya nos sentíamos algo cansados y con poco ánimo. Aun así, seguíamos repitiendo información importante y tratando de explicarnos entre nosotros.

En ese momento casi no utilicé el celular, en parte porque había poca señal de internet, y también porque prefiero en ocasiones quedarme en silencio escuchando y concentrándome en lo que dicen los demás. Me quedé repasando, leyendo y organizando la información hasta la hora del examen.

La evaluación fue de 7:00 a 9:00 de la noche y salimos alrededor de las 8:45. Durante ese tiempo solo usé WhatsApp brevemente para comunicarme con mis compañeros.

Después, a las 9:10 aproximadamente, esperé en la primera puerta a que mi padre me recogiera para regresar a casa. Llegué alrededor de las 9:30, me bañé y cené. Ese día cené arroz con tortilla de huevo.

Luego de eso, a veces doy de comer a mis perros y descanso unos 20 a 30 minutos. Después suelo seguir estudiando, organizando apuntes o avanzando materia. Normalmente los lunes en la noche me conecto por Zoom con una amiga para estudiar nefrología, y podemos quedarnos hasta la 1:00 o 1:30 de la mañana.

Generalmente me acuesto alrededor de esa hora, entre la 1:00 y 1:30 de la madrugada.

También cabe mencionar que no siempre almuerzo en casa. Hay días en los que, por horarios apretados o prácticas, suelo almorzar cerca de la universidad con mi grupo. En esos casos el tiempo es corto, aproximadamente una hora, por lo que como afuera.

En cuanto a la alimentación, los desayunos normalmente los prepara mi madre, como huevos, tortillas o plátanos. También a veces preparo sándwiches o tostadas con queso o mortadela cuando no tengo clases temprano. En el almuerzo suelo consumir arroz con carne, pollo, pescado o fideos, además de ensaladas o atún. Durante el día suelo beber bastante agua, especialmente en la tarde y en la noche.

Sobre las redes sociales, no las uso mucho. El momento en el que más las utilizo es en la noche, cuando ya estoy descansando después de bañarme y cenar. Ahí reviso principalmente Twitter y YouTube, y ocasionalmente Instagram o TikTok para enviar o ver

algunos videos. En la mañana y tarde el uso es mínimo, principalmente WhatsApp para temas de estudio o coordinación.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

Realmente considero que el uso de las redes sociales entre nosotros ha tenido un impacto negativo, porque me parece que ha influido en cuanto a cómo consideramos el tiempo de ocio y de entretenimiento en el caso de cualquier estudiante y, por tanto, ha llevado a sobreestimar ese mismo tiempo de descanso. Me imagino y pienso que la mayoría de los estudiantes utilizan las redes sociales con la idea de desestresarse, entretenerse con cualquier tipo de contenido y otros asuntos, y realmente despejar la mente.

Porque, a pesar de que muchos hablan, al menos aquí en el área de medicina, de que la carrera es muy pesada y que el ritmo de estudio no es comparable con otros tipos de carreras, no comparto mucho ese tipo de comentarios. Me parece que cada carrera tiene su ritmo bastante particular, que por tanto dificulta el estudio del estudiante, más que dificultarlo, lo vuelve más complicado, tedioso y pesado.

Entonces, las redes sociales tienen esa finalidad de despejar la mente del estudiante, enterarse incluso de noticias de gran importancia a nivel nacional, de la ciudad o también con respecto a la misma entidad dentro de la universidad. Pero es verdad que también pienso que ha llegado a sobreestimarse bastante ese tiempo de descanso.

Por tanto, muchos estudiantes no logran optimizar de buena manera el uso de las redes sociales y ha llevado a que se vuelva una costumbre utilizarlas varias horas diariamente, y cada persona se siente satisfecha con esas horas de uso, cuando realmente no es lo ideal, porque de verdad distrae bastante al momento de retomar el ritmo de estudio.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

Como lo comentaba, mayormente se relaciona con el estilo de vida en el sentido de que lo tomamos como una forma de despegarse del mundo universitario, especialmente de todo lo que corresponde a la carga académica. Por tanto, tiene esa finalidad de reducir el estrés que pueden generar las horas de clase, el estudio previo y toda clase de eventualidades relacionadas con la carrera.

Sin embargo, el impacto sigue siendo negativo, dado que no se optimiza bien ese tiempo y se exagera en muchas personas. Entonces, implica tanto en el tiempo que el estudiante utiliza en exceso en redes sociales, que podría aprovecharse de mejor manera, no solamente en asuntos relacionados con la universidad, sino también en aspectos personales.

Debido a la carga universitaria durante el semestre, uno se despreocupa de la salud personal. Ese tiempo se desaprovecha y no hace falta dedicar tanto tiempo a las redes sociales

para sentirse bien, porque existen otras formas de reducir el estrés, como relacionarse con amistades o con la familia.

Pienso que el diálogo es una de las mejores maneras para reducir el estrés, relacionarse con otros de forma constante. Cada persona tiene sus niveles de socialización, pero todos tienen formas de comunicarse con las personas correctas y así aliviar la carga universitaria en ciertos momentos, ya que no es recomendable mantener ese estrés por mucho tiempo.

Esto también influye en el tiempo para la universidad, el tiempo personal, familiar, las relaciones de amistad o amorosas, y en los hábitos saludables. Por ejemplo, actividades físicas como ejercicios de leve a intenso nivel. Sin embargo, ese tiempo se desaprovecha por el uso excesivo de redes sociales, lo cual impide realizar actividades recreativas o físicas que beneficien al estudiante.

También afecta la alimentación. Como estudiante universitario, mantener una alimentación adecuada es complejo, pero al menos se pueden mantener dos o tres comidas al día. Sin embargo, el uso exagerado de redes sociales puede hacer que se desperdicie el tiempo necesario para prepararse alimentos y alimentarse correctamente.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

Principalmente siento que, de vez en cuando, puedo excederme en el tiempo de uso y eso me perjudica, porque pierdo tiempo valioso para estudiar. Esto afecta tanto el estudio en casa como el estudio en grupo o dentro de la universidad.

Ese exceso repercute en que a veces no tenga el ánimo suficiente para estudiar y busque otras formas de distraerme, utilizando redes sociales para despejar la mente. Entonces se convierte en un vicio, especialmente cuando se usan para mejorar el estado de ánimo.

Por eso es importante regular su uso, porque influye bastante en el estilo de vida. En mi caso, el tiempo que terminé desperdiciando lo podría usar para estudiar o avanzar en actividades académicas.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

Bueno, en el lado de la salud, al menos la parte del ciclo circadiano es muy importante, en tanto el hecho de no verse tan comprometido. Es verdad que, dado por la carga universitaria, la carga horaria de algunas que otras jornadas y la importancia de estudiar ciertos temas que realmente van a ocupar mucho tiempo, especialmente en horas de la noche y de la madrugada, esto puede alterar ese ciclo. Sin embargo, si de pronto se sobreestima el uso de las redes sociales, puede repercutir gravemente en lo que corresponde al ciclo circadiano.

También pienso, como he dicho, que la alimentación es muy imprescindible, al menos dos comidas suficientes al día que sean estables realmente y que tengan su aporte calórico

adecuado. Pues la planificación diaria de qué se espera lograr en cada día, de acuerdo a las materias, dentro de la universidad sería de acuerdo a las clases que se recibirán. De pronto lecciones o aportes que se tienen que rendir. El hecho de que, si recibo dicho tema, qué espero yo aprender o resolver, o responder inquietudes realmente, me parece que es importante esa planificación.

Igual como la proyección, de acuerdo a la siguiente semana o el siguiente mes, qué espero yo llegar a concluir o a avanzar, incluso hablando sobre ciertos materiales para exposición o de trabajo, los cuales ya con anticipación debe uno ir avanzando y llenando todo lo que es el contenido. Incluso ese tipo de proyección no solamente a nivel universitario, sino también a nivel de la relación que tenga uno mismo con sus cercanos, sea con la familia o con los amigos. Y me parece que es muy importante esa parte en especial.

Y bueno, también considero importante, aunque es verdad que yo no mucho lo aplico, el hecho de no dejar atrás los hobbies que uno tuviera, que le favorecen para despejar la mente y ayudan a separarse de toda esa carga que haya tenido de una jornada entera o de días atrás. Entonces, determinados hobbies terminarían favoreciendo la reducción de esa carga.

De hecho, aquí las redes sociales tienen un papel importante, porque ciertos hobbies pueden estar relacionados con documentales, videos de un determinado tema, capítulos de alguna serie, películas o fragmentos que en YouTube se pueden encontrar, como por ejemplo, o en Twitter igualmente, incluso opiniones acerca de cualquier tipo de obra. En Instagram y TikTok también se puede encontrar mucho contenido importante, reels acerca de temas como la medicina, entidades patológicas, síndromes o incluso el hecho de poner a prueba a la misma persona narrando un caso clínico e invitando a los espectadores a resolverlo.

Si uno tuviera ese hobby de usar las redes sociales para seguir ese tipo de contenidos, realmente es bastante importante y sustancial.

¿Y cuáles creo que son los más importantes en mi caso? Creo que serían los que mencioné: la planificación en determinados casos, como también la proyección, por el hecho de ir avanzando con algunos temas a largo plazo que puedan ser muy importantes para ese momento. Y también las relaciones. Creo que la parte más importante en mi caso, o donde más pongo en práctica, son las relaciones con mis amigos y también con mi familia, pero especialmente con los amigos de la universidad, con quienes suelo conversar bastante.

Me ha hecho preguntar desde cosas básicas hasta cosas relacionadas con la carrera, pero me gusta mucho el hecho de relacionarme lo suficiente diariamente.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Bueno, mi estilo de vida lo consideraría desequilibrado, poco estable, realmente poco estable, que no es persistente. No es persistente en el sentido de que no siempre, por semana, voy a seguir varios días alimentándome de buena manera, respetando incluso horas en las noches, respetando que las comidas y las porciones no sean tan elevadas.

En mi caso, suelo comer cosas bastante copiosas en horas de la noche. El hecho de cuidar las horas del sueño también me parece que suelo ignorarlo y, por tanto, a pesar de que me pesa bastante el cansancio, igual necesito hacer ajustes y no saturarme en muchos casos.

Incluso el hecho de tener la voluntad o el suficiente esfuerzo de estudiar algunos temas para prepararme antes de recibir una clase, me parece que ahí me falta un esfuerzo necesario para estudiar bien. Porque de vez en cuando sí suelo desatender ciertos temas o cosas de relevancia que debo preparar antes de recibir una clase.

Lo correcto sería que cada clase tenga un conocimiento previo de lo que voy a revisar, es decir, ser bastante planificado con las siguientes jornadas que voy a recibir. Pero sin embargo, no siempre lo llevo a cabo. Incluso normalmente no cumplo más de lo que realmente sí debería cumplir. Entonces el desequilibrio es muy importante.

Y también tanto la planificación como el ciclo circadiano, ya que realmente son pocas horas de sueño las que suelo tener, así como la alimentación, creo que son los pilares más importantes que necesitan un ajuste.

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

Bueno, creo que un poco ya lo respondí anteriormente, pero realmente pienso que lo más importante en todo sería la planificación. Porque si de pronto siguiera una planificación suficientemente correcta, ordenada y bien organizada, quizás ciertos episodios de estrés o ansiedad que pueda pasar se reducirían significativamente, a mi parecer.

Por tanto, eso implicaría que pudiera tener mejores horas de sueño, un tiempo mucho más optimizado para estudiar y aprovechar otros temas o materias a las que realmente les estoy dando poca importancia. También podría alimentarme mejor o tener el tiempo suficiente e incluso el ánimo para hacerlo de buena manera.

Porque incluso, dado por esa falta de esfuerzo y por encontrarme preocupado por otros temas, especialmente dentro de la universidad, estoy descuidando un poco lo que es la vida personal. Entonces creo que, si tuviera un mejor orden, podría consumir mejores porciones de alimentos, como ensaladas con cebolla, pimienta, tomate, entre otros, lo cual me favorecería, aportando nutrientes, antioxidantes y mejorando mi alimentación en general.

Creo que lo más importante es el tema de la planificación. Personalmente, lo que me ha impedido realizar esos cambios ha sido la falta de voluntad o más bien la falta de una organización clara en mis jornadas. Una organización que vaya de la mano con el esfuerzo para planificar bien mis días.

Tener claro que, si estudio tal parte, debo enfocarme en los conceptos más importantes para estar preparado. Pero muchas veces no lo cumplo y justamente allí es donde siento que no soy tan capaz. Sin embargo, es como una especie de contradicción, porque a veces siento que puedo ser capaz de muchas cosas, pero otras veces prefiero descansar.

Entonces, realmente la planificación es algo que requiere de más esfuerzo y convicción de mi parte para arreglar muchas cosas de mi estilo de vida. Y así optimizar mejor mi tiempo, no desperdiciar tantas horas y aprovecharlas para favorecer mi vida universitaria e incluso mi vida personal y familiar.

Y realmente sentirme más a gusto conmigo mismo, pero sobre todo tener una mejor salud.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Yo considero que, bueno, es evidente que el principal rol ahora es el de estudiante, y realmente influye bastante en mi estilo de vida, dado que, como te contaba en el anterior audio, ha implicado o más bien ha repercutido en el ritmo de mis horas de sueño y de mi alimentación, aunque creo que en menor medida en la alimentación y más que todo en lo que han sido las horas de sueño. Incluso el tema de compartir con amistades se ha visto afectado, me refiero más que todo en el caso de ustedes o de quienes son aparte de la carrera de medicina, ya que sí me ha obligado a estrechar un poco más el tiempo para cubrir algunas que otras reuniones.

Incluso reuniones aparte acá entre ciertos amigos de mi padre tampoco he podido asistir en ciertos días de la semana, dado que tengo clases a altas horas de la noche, y también porque debo tomarme tiempos oportunos para estudiar, para reunirme con mi amiga en el Suni, o incluso reunirme con amigos en la facultad para repasar algunas cosas. Todo esto ha implicado que, en cuanto al uso de las redes sociales, realmente lo principal que utilice sea WhatsApp para comunicarme con grupos generales y con algunos contactos con los que sea importante compartir información o pasar ciertos datos.

Como hijo, realmente no sabría cómo explicarte si fuera tan importante en este momento, por tanto no creo que sea un rol primordial actualmente. En cambio, como amigo o pareja, aquí lo relaciono porque me parece importante, ya que con mi amiga no somos novios, pero tenemos un vínculo bastante cercano y es, sin lugar a dudas, la persona con la que más he estado conviviendo en estas semanas de clases.

Por tanto, esto ha implicado que, a pesar de la carga universitaria, de las clases en altas horas de la noche o incluso de las prácticas donde debo madrugar bastante y quedarme varias horas pendiente de las actividades hospitalarias, ha sido muy importante el hecho de

sentirme acompañado y con buenos ánimos. Realmente no me he estado sintiendo muy solo como en otros semestres y tengo a alguien en quien confiar para asuntos incluso fuera de la universidad, para temas personales, y convivimos bastante bien.

Las sensaciones que tengo con ella son muy gratas y me imagino que van a seguir siendo igual o incluso mejores en las semanas siguientes o en otras oportunidades, e incluso si llegáramos a ser novios, creo que ese vínculo se fortalecería aún más. En ese sentido, este rol influye bastante en sentirme a gusto conmigo mismo y en evitar el estrés que puede generar la vida universitaria.

En cuanto al uso de redes sociales con ella, empecé a utilizar más Instagram y TikTok, sobre todo en vacaciones, pero ahora, por la universidad, el uso es más limitado; entro especialmente a TikTok para no perder la racha o compartir algunos videos, pero realmente no supera la media hora diaria. Aun así, sigo utilizando principalmente WhatsApp para comunicarme, coordinar y reunirnos por Zoom para estudiar o repasar algunas cosas.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

En cuanto a las redes sociales que utilizo con mayor frecuencia, evidentemente la principal es WhatsApp, al que le dedico alrededor de una hora diaria, ya que hora y media sería exagerado. Lo uso principalmente para chatear con mi amiga y para mantenerme en contacto con grupos generales, ya sea por trabajos, materiales o cualquier tipo de comunicación académica.

También utilizo Twitter y TikTok, pero en menor medida, y YouTube e Instagram de forma ocasional, aunque YouTube sí lo utilizo bastante, pero no con la misma frecuencia que WhatsApp. En general, las redes las utilizo principalmente para la comunicación y, en menor escala, para el entretenimiento. En cuanto al estudio, han estado un poco apartadas, excepto YouTube, aunque incluso esta plataforma la he usado menos que en otros momentos, ya que me he dedicado más a leer resúmenes o materiales impresos.

Sin embargo, reconozco que me gustaría mejorar el uso de redes sociales para el estudio, ya que no lo considero algo negativo, pues hay videos muy explicativos que ayudan bastante a comprender conceptos, pero no he tenido la voluntad de buscarlos en los momentos adecuados.

En cuanto a la organización del tiempo, el rol de estudiante influye bastante, ya que muchas veces siento que no optimizo bien mi tiempo y eso provoca que me atrase en algunas materias. La carga universitaria hace que termine cansado, lo que dificulta continuar estudiando o avanzar en trabajos.

Desde que empezó el semestre, he dejado muchas actividades personales que realizaba en vacaciones; ahora mi rutina se basa en ir a la universidad, regresar a casa, permanecer en mi cuarto o volver a salir para cumplir con actividades académicas. Antes, por ejemplo, me gustaba ordenar espacios de la casa, especialmente el patio, ya que mi padre, al

ser arquitecto, suele dejar materiales, y yo aprovechaba para limpiar, organizar y clasificar objetos, pero actualmente eso se me ha dificultado bastante.

Siento que me falta tiempo para cumplir con todo, incluso con actividades universitarias, lo que me genera cierta preocupación al inicio, aunque luego tiendo a relajarme y a despreocuparme. Un ejemplo claro es el certificado de inglés, que es una prioridad, pero hay días en los que simplemente olvido el trámite, aunque recientemente he vuelto a preocuparme más por ello.

- ***¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?***

Bueno, aquí solo me enfoco en el rol de estudiante, ya que el de amigo o pareja realmente no tiene que ver en este punto ni influye directamente. En el caso del estudiante, sí implica bastante, porque afecta mi capacidad para organizar el tiempo, considerando que no lo optimizo de buena manera y por eso a veces siento que voy un poco atrasado en el estudio de ciertas materias. La carga universitaria y la carga horaria hacen que termine las jornadas cansado, lo que vuelve complicado continuar estudiando o avanzar con algún trabajo, por lo que en general se me ha dificultado bastante.

En mis actividades diarias, desde que empecé el semestre, he dejado de realizar muchas actividades personales en comparación con lo que hacía en vacaciones. Ahora mis trayectos se basan prácticamente en ir a la universidad, regresar a mi casa e ir a mi cuarto, y si no es para descansar un rato, es para estar pendiente de la laptop, o en otros casos salir nuevamente a la universidad para avanzar con trabajos o cumplir con las prácticas. Realmente, en cuanto a actividades personales, no he podido desempeñar muchas.

Algo que sí solía hacer y que me gusta bastante es ordenar cosas en la casa, por ejemplo el patio. Mi padre, al ser arquitecto, suele llevar y dejar muchos materiales y objetos variados, por lo que el patio se ensucia y se desorganiza con facilidad. En vacaciones aprovechaba ciertos momentos para limpiar, barrer, organizar los objetos en mesas o mesones, ver qué cosas se podían guardar dentro de la casa o incluso botar, ya que a veces hay basura que queda ahí sin que nadie se dé cuenta. Sin embargo, ahora eso se me ha dificultado por completo debido a la universidad y a la carga de estas semanas.

En general, siento que me falta tiempo para cumplir con todo, no solo con actividades personales, sino también con las universitarias, debido a que no logro optimizar bien mi tiempo. Esto hace que me sienta algo estancado con el avance de trabajos en algunas materias, lo cual en un inicio me preocupa, pero con el tiempo se vuelve parte de mi forma de ser, ya que tiendo a tomarme muchas cosas con tranquilidad y a despreocuparme. Un ejemplo claro es el certificado de inglés de la universidad, que a pesar de ser una prioridad absoluta actualmente, hay días en los que me olvido completamente de cómo va el trámite o el progreso, aunque sé que podría hacer algo al respecto. Sin embargo, ahora siento que estoy un poco más preocupado, ya que el proceso está bastante avanzado.

Sistema comunicativo

3. *¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?*

Realmente soy muy expresivo en persona, y esa es una de las facetas que más me gusta demostrar, por lo que prefiero hablar directamente cara a cara antes que comunicarme por redes sociales. Sin embargo, hay ciertos momentos importantes o situaciones en las que no conozco de inmediato la forma correcta de reaccionar, y en esos casos sí prefiero utilizar redes sociales, ya que me dan más tiempo para pensar mi respuesta o mi reacción.

Aun así, en general prefiero la comunicación en persona, donde considero que soy bastante expresivo e intento siempre demostrar la atención que le pongo a la conversación, especialmente cuando alguien me cuenta una anécdota o algún dato importante. Creo que mi forma de comunicarme se destaca por la atención que transmito y por el interés genuino que tengo hacia lo que la otra persona me dice, ya que en la mayoría de los casos realmente me importa lo que estoy escuchando.

Me muestro como una persona expresiva y alegre, aunque reconozco que a veces, sin querer, puedo parecer serio. No es que quiera mostrar desinterés, sino que cuido mucho la imagen que transmito a los demás, y eso puede hacer que en ciertos momentos proyecte una seriedad que no necesariamente refleja lo que siento.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

En mi caso, no considero que haya cambiado mucho, tal vez de forma mínima en algunas situaciones específicas. Podría decir que ha influido principalmente en contextos relacionados con memes, pero no de una manera negativa significativa. Más bien, también ha tenido un efecto positivo cuando se trata de temas o noticias en común, ya sea dentro de la universidad, en la facultad o incluso a nivel nacional, que comparto con otras personas.

En esos casos, las redes sociales facilitan que podamos hablar sobre esos temas, aunque sea por poco tiempo, pero de igual forma resultan relevantes, especialmente cuando afectan nuestras jornadas universitarias, como por ejemplo un feriado nacional o cambios en horarios o clases. También puede suceder que ocurra alguna situación con un docente o una materia, y eso permite que uno vaya preparado al siguiente día.

Por lo tanto, considero que la influencia de las redes sociales en mi forma de comunicarme depende del contexto, pudiendo ser tanto positiva como negativa, aunque en general tiende a ser más funcional que perjudicial.

Realmente no se genera ningún conflicto por el hecho de que me comunique con amigos o compañeros de la carrera a través de redes sociales. Sí favorecen el vínculo en cierta medida, tal como lo relaciono con la pregunta anterior, ya que para compartir ciertos datos, informaciones o noticias en común, ayudan bastante, especialmente por la facilidad que brindan para comunicarnos o para que nos lleguen las noticias de manera más rápida.

Entonces, cuando se trata de temas en común entre las personas, considero que las redes sociales ayudan a mantener toda clase de vínculos y a demostrar que se puede dialogar de diferentes formas, sin que eso afecte negativamente la relación.

Con mi familia ocurre algo similar. No es que comparta muchas noticias sobre lo que sucede dentro de la universidad, pero en cuanto al uso de WhatsApp, por ejemplo, sí me facilita bastante comunicarme con ellos para coordinar que me pasen recogiendo o para avisarles que me encuentro en práctica o en clase. Esto les permite conocer con claridad cuál es mi paradero en cada momento.

Además, también se pueden compartir algunas noticias de manera general, no necesariamente relacionadas con la universidad, lo cual ayuda a mantener el contacto. En ese sentido, considero que las redes sociales contribuyen a mantener los vínculos y facilitan tanto la comunicación como la comprensión entre las personas.

Sistema de actividades

6. *¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?*

Mis días habituales empiezan al despertarme alrededor de las 7 de la mañana, bueno, entre 6 y 8:00 de la mañana, mejor dicho. Al levantarme, suelo desayunar algo; aunque hay días en los que no desayuno, pero son raros. Si no asisto a una clase, simplemente me dedico a estudiar, a revisar algún tema o avanzar con algún trabajo para, en la tarde, ahí sí, ir a alguna que otra clase o prepararme mejor dicho para alguna de ellas, una vez que haya almorzado, ya sea aquí en mi casa o fuera de ella.

En la noche, suelo quedarme hasta las 7 u 9:00 aproximadamente. Luego de eso, termino mis actividades, me aseo, meriendo y sigo, dependiendo de qué tan cansado me sienta. A veces continúo con algún trabajo, avanzando con apuntes, estudiándolos, o revisando algo de otra materia que tenga pendiente para el siguiente día.

En cuanto a las redes sociales, creo que ocupan momentos tanto en la mañana como en la tarde y en la noche, aunque no de manera fija. En la noche es cuando más las utilizo, aproximadamente entre 20 a 30 minutos, usando principalmente YouTube, Twitter y TikTok. Son esos lapsos donde más me entretengo y las uso.

En las tardes, puedo llegar a utilizarlas dependiendo de si cuento con un horario flexible. Por ejemplo, los días martes que salgo alrededor de la 1 o 2 y tengo otras actividades, me resulta imposible revisarlas. Pero hay otros días más tranquilos donde me quedo en casa y me preparo para una clase en la tarde, entonces ahí es muy distinto.

En las mañanas, hay días donde suelo agarrar el celular y revisar algo en Twitter, y otros donde solo reviso WhatsApp y me levanto. En cambio, WhatsApp es la red social que más utilizo de forma constante para todo tipo de comunicación, ya sea escrita o incluso verbal. No hay un tiempo determinado para su uso, pero es constante.

Excepto cuando estoy en clases, donde suelo despegarme del celular, aunque es cierto que a veces igual estoy pendiente por algún motivo. Durante las clases trato de mantenerme enfocado, pero sigo al tanto de WhatsApp por cualquier cosa, incluso porque por ahí suelo comunicarme con mis padres para cualquier situación o con otros contactos importantes.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

• *¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?*

Sí, yo creo que mis decisiones están más enfocadas en el presente. Me parece que actualmente lo más importante es el aspecto universitario, la parte de los estudios. Me enfoco bastante en planificar las jornadas universitarias que tengo por delante, para así avanzar con trabajos o estudiar determinados temas. Es una etapa que resulta imprescindible para poder seguir estudiando y lograr graduarme de la profesión.

Otro aspecto importante es la relación de amigo-pareja. Con esta persona también tomo ciertas prioridades para poder convivir y experimentar cosas agradables en los momentos oportunos, según el tiempo que tengamos disponible, porque tampoco podemos descuidarnos debido a la carga universitaria.

En ciertas ocasiones me comprometo a que podamos tener momentos agradables, ya sea en la universidad o en otros lugares, y que esos espacios sean positivos y nos permitan sentirnos bien. Esto también está relacionado con el presente.

En cuanto al futuro, realmente no suelo pensar mucho ni proyectarme hacia escenarios lejanos. Por ese motivo, considero que me enfoco más en el presente. En resumen, los aspectos más importantes serían el ámbito estudiantil y la relación de amigo-pareja.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

Yo creo que influyen de manera equilibrada, en parte positiva y en parte negativa. En el caso estudiantil, sí pueden llegar a distraerme, especialmente cuando me encuentro muy cansado por la jornada, y lo único que deseo es despejar la mente. En ese momento, las redes sociales cumplen bien el objetivo de desestresarme.

Sin embargo, también es importante mantener la comunicación con ciertos contactos o con los grupos de las materias, para estar al tanto de cualquier eventualidad. Aun así, diría que en el aspecto académico, las redes sociales tienden más a distraerme.

En el aspecto de la relación amigo-pareja, en cambio, tienen una influencia positiva. Me motivan, por ejemplo, al enviar videos por Instagram o TikTok, o al usar WhatsApp como herramienta para comunicarnos constantemente. Incluso podemos reunirnos por Zoom para realizar actividades tranquilas, conversar o estudiar juntos y repasar temas.

De esta manera, las redes sociales influyen de forma positiva, ya que generan momentos agradables, me hacen sentir bien y me sacan muchas sonrisas. Es entretenido utilizarlas para compartir contenido.

Aunque también hay momentos en los que pueden distraerme más de lo debido, quedándome un rato prolongado viendo contenido, enviando más cosas o explorando algo que me haya interesado. Sin embargo, esas situaciones no son tan frecuentes.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

Pues las redes sociales en escenarios así influyen de buena manera, dado que me logran despejar la mente; todos los inconvenientes me llevo a despreocupar y entonces puedo pensar con claridad después sobre ese tipo de problemas, logrando desestresarme hasta niveles suficientes. Esto se da mediante simplemente el hecho de ir revisando cualquier tipo de contenido que me interese bastante, me haga gracia y de pronto como que evidentemente me comience a olvidar de esos tipos de inconvenientes o problemas que hayan ocurrido en esa jornada o en otras, o que tenga pendientes. Entonces me comienzo a olvidar de ese tipo de inconvenientes gracias al hecho de revisar, de entretenerme con cualquier tipo de contenido.

Y sí, realmente me parece bastante grata esta forma de hacerlo mientras lo voy usando de una manera muy controlada, no exagero en ese caso. Entonces, por ese motivo yo recurro a las redes sociales cuando me encuentro estresado; por ejemplo, en YouTube reviso varios videos que van en cadena, de una serie o cualquier tipo de cosas que estén dentro de mi interés, porque encuentro entonces un motivo para verlos y por tanto olvidarme de todo ese inconveniente que pueda haberme estresado. Eso lo consigue bastante bien en las redes sociales, me parece.

Creo que puedo llegar a desempeñar otras formas para sentirme menos estresado en vez de usar redes sociales, de pronto con una actividad un tanto más física, pero cuando se acompaña este estrés por el hecho de que, por algún motivo, un componente de la universidad resulta algo complicado, incluso por el hecho de que llevo a sentirme adolorido en la espalda o en el cuello, entonces lo que prefiero más es simplemente acostarme. Pero sí recurro realmente a las redes sociales, especialmente tanto Twitter, YouTube y en menor medida también incluso TikTok para ese tipo de cosas de desestresarme.

- ***Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?***

Sí, recurro a redes sociales porque me ayudan a distraerme, a olvidarme momentáneamente de los problemas y a reducir el nivel de estrés mediante el entretenimiento que encuentro en los contenidos que consumo.

Red de apoyo

10. *Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

Bueno, en la mayor parte de estos problemas suelo acudir a mis padres cuando se trata de ciertos problemas, tanto económicos como dudas acerca de algo que de pronto me haya ocurrido en la universidad y sobre lo cual tenga inquietudes, pero muy aparte de lo que corresponde directamente a la carrera. Puede relacionarse con la carrera, pero más que todo va enfocado fuera de ella.

Incluso también cosas relacionadas con la carrera, como el hecho de explicar cómo va cierto proceso que tenga mucho que ver con esta, o alguna inquietud con un docente. En ese caso, sí acudo a ellos.

En otras ocasiones también suelo acudir a mis amigos, aunque a veces no lo pongo mucho en práctica, pero sí recurro a esto. Pensándolo bien, sí suelo acudir bastante a mis amigos cuando se trata de problemas o dificultades dentro de la carrera. En ese caso sí, bastante. A veces suelo acudir a ese tipo de apoyo y a cualquier tipo de recomendaciones, porque realmente hay momentos en los que no comprendo con exactitud algunas cosas o tengo dudas, sobre todo cuando se aproxima una semana que puede ser bastante agotadora, muy pesada, y tengo dudas con respecto a cómo organizar bien todo el tiempo.

Especialmente cuando se trata de trabajos en grupo o prácticas, entonces debo acudir a alguien de confianza o con quien comparta mucho tiempo, en este caso mi amiga, y así coordinar bien algunas cosas que no me cuadran a mí.

- *¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?*

Realmente no de forma directa. Aunque, en parte sí, puede ser cuando se trata de comunicarme con un amigo o una amiga por WhatsApp, escribirnos y entonces darnos el apoyo correspondiente de forma mutua. En ese caso sí forma parte del apoyo.

Aparte de eso, es verdad que el hecho de compartir ciertos videocontenidos también puede mostrar apoyo en buena medida. Entonces sí forman parte para responder bien a la pregunta: sí forman parte de este apoyo, quizás no de una forma bastante grande, pero sí lo suficiente como para hacerme sentir bien, hacer sentir bien a la otra persona y realmente mostrar apoyo mediante la comunicación.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Yo sí considero que tengo una buena red de apoyo. Tanto amigos de confianza, como ustedes, como también ciertos amigos de la carrera, me han demostrado cariño, atención y la prioridad de escuchar, lo cual es bastante importante. Al percatarme de eso, me doy cuenta de que puedo ser confiable y que puedo acudir a ustedes para cualquier tipo de problemas, porque sé perfectamente que en esos casos podrán escucharme, e igualmente yo podré escuchar en cualquier tipo de inconveniente.

Ese apoyo, al menos el hecho de escuchar, es muy importante, y en esa parte sí me parece fundamental. Creo que no es que se den muchas personas, pero sí las correctas, las ideales como para entregar todo mi apoyo y confiar cualquier clase de problemas que me ocurran. Y realmente me siento bastante grato en ese aspecto.

También, en el caso de mis padres, los considero como una muy buena red de apoyo. Me parecen personas muy sabias, con experiencias bastante extensas, tienen mucha experiencia para hablar sobre ese tipo de situaciones. Entonces me recomiendan de muy buena manera muchas cosas que de pronto me ocurren, y me gusta mucho escucharlos y tomar en cuenta sus palabras.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

- *¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?*

Realmente yo pienso que todavía puedo dar aún más, incluso mejorar en ciertos aspectos que me favorezcan en mi rutina estudiantil, en el hecho de cómo estudiar, cómo desempeñarme en las materias y cómo participar en clases. También en otros métodos que me ayuden en el proceso de estudio cada semana.

Creo que puedo desempeñar otros métodos, pero sin embargo no he tenido la voluntad suficiente ni el ánimo necesario como para decidirme a aplicarlos. No he encontrado esas circunstancias ni esa motivación necesaria.

Sí, en ciertas ocasiones soy consciente de que no me siento completamente satisfecho como estudiante, incluso con la carrera. Siento que puedo dar más, porque hay momentos en los que no me siento satisfecho, pero también hay jornadas donde me gusta la carrera y eso me motiva a estudiar más. Aun así, creo que tengo un potencial mayor que podría llevarme a sentirme mucho más satisfecho.

Yo creo que cuando voy avanzando con ciertos apuntes, por ejemplo, o el hecho de ir avanzando con trabajos, me hace sentir un tanto realizado, porque me da seguridad para las siguientes semanas y evita que me sienta presionado por muchos trabajos importantes. Entonces ahí sí me siento calmado y, en parte, realizado.

También considero que las relaciones influyen en esa satisfacción. Ha habido momentos en los que me he distraído bastante con las redes sociales, sobre todo en meses anteriores, y pude haber aprovechado ese tiempo para avanzar mejor en otros asuntos o estudiar. Sin embargo, me terminé distrayendo, y creo que pude haber tenido un mejor desempeño en semestres pasados.

Eso pudo haber hecho que me agradara más la carrera, pero no logré tener esos semestres tan gratos. Entonces, cuando recuerdo esos momentos, siento que desperdiicé parte del tiempo por no haber tenido la voluntad suficiente para reconocer que algo no estaba bien y cambiar mi forma de actuar.

Por eso, puede que las redes sociales hayan influido negativamente en mi nivel de satisfacción, aunque no sabría decir en qué medida exactamente.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

Sí, considero que llegan a interrumpir mi concentración, aunque es verdad que hay veces donde estudio y se me hace complicado mantener una concentración muy, muy persistente por varios minutos. Entonces, igual esa es una parte que debería pulir en cierta medida, el hecho de que pueda buscar las alternativas necesarias para poder concentrarme de buena manera. A pesar de que el celular lo deje a un lado, igual llego a ocuparlo y a ponerme a revisar algunas que otras cosas, de pronto si me encuentro con algo que me llega a interesar o me llega a entretener.

Hay veces, en cambio, que no me llegan a distraer por ese motivo, sin embargo, lo uso de una forma mucho más eficaz, como puede ser el hecho de que cuando no entiendo algo en específico de un trabajo, perdón, de una parte del tema, me pongo a consultar bastante en internet o incluso revisar, especialmente revisar, videos en YouTube. Entonces, en esos casos interviene de buena manera, en otros casos llega a intervenir negativamente. Y yo creo que va equilibrado ese tipo de intervenciones, y así repercute en mis horas de estudio.

¿Cuánto tiempo le dedico a esas horas de estudio? Yo creo que como mínimo cinco horas, bueno, entre cuatro o cinco horas, porque hay veces que hay jornadas donde me resulta muy complicado estudiar entre semana, me refiero, muy complicado estudiar por la carga horaria, como sucede en los días lunes, donde los únicos días, las únicas horas de descanso que tengo son desde las 9:00 de la mañana hasta las 2:00 de la tarde, sin contar entonces el momento exacto donde deba volver a mi casa o prepararme el almuerzo o arreglar alguna que otra cosa aparte. Y las otras horas libres que tengo en esos días serían tanto desde las 9:00 de la noche hasta la hora en que me duerma, alrededor de la 1:00 de la mañana, donde igualmente no cuento esos momentos en específico donde yo me ocupo de otras cosas personales.

Hay otros días, en cambio, que sí estudio muchas más horas, incluso más de 10 horas, como pueden ser los días viernes o los fines de semana, pero especialmente esos tres días, incluyendo el viernes, porque únicamente tengo una sola clase en la tarde. Entonces me resulta muy bien optimizar mejor el tiempo en esos casos. Lo intento optimizar de la mejor manera, a veces no lo logro, otras veces sí lo logro y me puedo sentir satisfecho. Pero como tal, esas son las horas en las cuales yo intervengo en el estudio.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo? Actualmente sí, las redes sociales sí ocupan ese tiempo durante momentos en los que me encuentro más desocupado en mis tiempos libres. Y como tal, eso ya lo respondí en una pregunta anterior. Esto especialmente se debe al cansancio, por el hecho de encontrarme varias horas sentado y entonces tener ese dolor en la espalda baja. Por tanto, lo primero que busco es simplemente acostarme, relajarme y buscar la manera de entretenerme, porque al menos para mí tomarme siestas se me hace bastante complicado; no suelo en las tardes, no suelo sentirme completamente dispuesto a dormir, o sea, sí me siento a veces con sueño, pero tomarme siestas en ese momento del día no lo suelo practicar.

Entonces es verdad que sí, las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo, tanto en Twitter, YouTube, también en TikTok en menor medida, y en WhatsApp para chatear y estar al tanto de cualquier tipo de cuestión dentro de la carrera o fuera de ella. Aunque bien es cierto que en otros momentos, mis actividades diarias, cuando tengo mucho tiempo libre, tienen que ver con ciertos quehaceres en la casa: el hecho de barrer, limpiar en específico la casa, ordenarla, organizar bien todas las cosas, llevar de un lado a otro algunas cosas para guardarlas en su lugar específico. Porque sucede bastante en mi casa que hay objetos que aparecen, por ejemplo, en la mesa del comedor y realmente no tienen que estar allí.

Entonces por eso me gusta, me gustaba, el hecho de revisar todo lo que hubiera en la mesa, por ejemplo, y si hubiera cualquier tipo de herramienta de mi padre, como un destornillador o una llave inglesa, llevarla a su cajonera en específico. Y ordenar bastante realmente ese tiempo libre, esas actividades que realizo me gustan bastante, me agradan bastante y llegan a hacerme sentir muy tranquilo.

Otros, en cambio, no, yo no suelo practicar otro tipo de actividades como los juegos, no me llaman la atención, me han dejado de interesar mucho más. Aunque es verdad que ahora que recuerdo, otro tipo de actividades que antes desempeñaba y que ahora deseo retomar son las series. Habían horas en las noches o incluso al mediodía donde sí me tomaba mi tiempo para ver alguna serie en específico de interés y así avanzar por capítulos. Igual ser cuidadoso con el hecho de que ese capítulo no termine en algo que me deje con intriga, porque entonces por obligación tendría que ver el siguiente capítulo y no cortar la serie. Esas eran otras actividades que también realizaba.

Y también la actividad de charlar, en este caso actualmente tanto charlar en la universidad como también en menor medida por WhatsApp.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

No creo que afecten mis horarios de sueño. Realmente actualmente, cuando se trata de dormir en un momento específico del día, mejor dicho en la noche, todo se desencadena por el nivel de cansancio que tenga en ese momento. Ya no me sucede como antes, que solía acostarme mientras revisaba algunas cosas, como contenido en Twitter o en YouTube, porque no tenía suficiente sueño.

Actualmente, con la disciplina de acostarme y esperar unos cuantos minutos, incluso menos, ya termino durmiéndome. Entonces ya no suelo usarlas antes de dormir; quizás como máximo unos 10 minutos, pero no más. En el caso de Twitter y YouTube específicamente, entonces no, en parte ya no afectan mis horas de sueño y descanso.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Prefiero mucho más que sea presencial, en la mayoría de los casos, porque me agrada más escuchar de esa manera, ver a la persona de enfrente. Incluso me gusta encontrarme cómodo en ciertos momentos específicos, ya sea sentado en una silla o en el piso, pero me agrada mucho más el hecho de que en persona pueda interactuar con algunas personas cercanas.

Otra razón por la cual no prefiero lo virtual es que hay veces que por ese medio no entiendo ciertos mensajes, tanto escritos como en reuniones por Zoom. No logro captar con exactitud la expresión de la persona, ni de qué manera me lo desea comunicar. Entonces no se vuelve tan genuina la conversación, porque no puedo percibir gestos o actitudes, especialmente en conversaciones por chat.

Por Zoom es un poco menos complicado, pero igual prefiero mucho más en persona. Además, otra razón por la que no me gusta lo virtual es porque a veces se interrumpen los audios, y es muy molesto que suceda ese tipo de cosas.

Aunque el único punto positivo, a mi parecer, de lo virtual frente a lo presencial es en momentos donde no sé cómo reaccionar ante una conversación o una noticia. En esos casos, en virtual puedo tomarme el tiempo necesario para pensar cómo responder, qué palabras utilizar, y así evitar malentendidos. Pero en general, prefiero mucho más la interacción presencial.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?*

Me siento bien, me genera más que todo bienestar, tranquilidad y entretenimiento. El hecho de estar pendiente o revisando contenidos de mi interés realmente me genera bienestar suficiente, me hace gracia y me saca risas cuando veo ciertos contenidos que me agradan.

Claro, cuando se trata de un uso muy frecuente, creo que llega un punto, un límite, donde si lo utilizo por varios minutos más, empiezo a sentir que ya estoy exagerando o sobreestimando el uso de las redes sociales. Por tanto, debo parar y dedicarme a algo más productivo, especialmente relacionado con la universidad, como estudiar o avanzar en algún trabajo.

Entonces, en mayor medida me genera bienestar, en menor medida tranquilidad, y también en menor medida cierta preocupación, porque me doy cuenta de que estoy desperdiciando tiempo que podría usar para avanzar en actividades académicas. Aunque pensándolo bien, me genera principalmente bienestar; la tranquilidad no es tan predominante como el entretenimiento.

Y bueno, la última pregunta: además de las actividades que hemos mencionado, ¿realizo alguna otra actividad importante dentro de mi vida o estilo de vida que esté relacionada con las redes sociales? En general, considero que no hay otra actividad adicional relevante que esté directamente relacionada con su uso más allá de las ya mencionadas.

6. *Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?*

Esta pregunta, yo creo que no. Yo creo que ahora no, pero antes de pronto sí podía tener que ver con el hecho de que, gracias a las redes sociales, especialmente mediante WhatsApp, yo podía compartir ciertos temas que ya tienen un aspecto mucho más relacionado con el ámbito económico o con el emprendimiento. Bueno, más que todo con el ámbito económico, por ejemplo, en ese caso donde he tenido que difundir en grupos grandes de personas el departamento de mi casa y entonces buscar a los interesados. Eso sí lo ponía en práctica mucho en las primeras semanas del semestre, lo ponía bastante en práctica hasta la semana pasada, cuando ya llegaron algunos interesados.

De pronto también puede tener algo que ver lo que estoy haciendo ahora contigo, con el tema de apoyarte en la tesis y ser voluntario en ese trabajo. Eso realmente, dentro de mi estilo de vida, se relaciona con mi aspecto de apoyar, de ayudar, y de ofrecer mi ayuda a las personas en las que confío. Y bueno, se relaciona justamente ahora con el hecho de que te puedo apoyar con los audios, con otro tipo de foros u otras actividades que me habías ido

compartiendo, para entonces responder a cualquier tipo de preguntas. Entonces yo también considero esta parte en específico como otra actividad importante.

Igual esto ya lo había mencionado antes, pero considero que es importante destacarlo nuevamente en esta pregunta: el hecho de que gracias a las redes sociales, principalmente las que utilizo, como especialmente WhatsApp, me ha ayudado también a conectarme con otras herramientas para sacar provecho en ciertos temas específicos. En este caso, lo que corresponde a la universidad y al hecho de estudiar.

Como te explicaba, en los momentos donde coordinaba con mi amiga para reunirnos por Zoom y así ir platicando, repasando ciertos temas en específico, estudiando o avanzando con algún trabajo, ha sido bastante beneficioso. El hecho de que podamos primero conversar por WhatsApp y coordinar bien, o incluso hacerlo en persona y luego concretarlo, ha facilitado bastante este proceso. Entonces, como te digo, también me ayuda a conectarme con otras herramientas y aprovechar mejor los recursos disponibles.

Participante 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

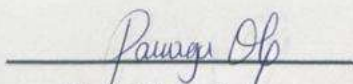
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

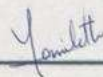
Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	4
Edad	22
Carrera	Trabajo social
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza mucho
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	no me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	no me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza mucho
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	no me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales.	me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza mucho
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	no me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	no me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza mucho
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza mucho
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza mucho
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	no me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, provienen de un solo aspecto o área de mi vida.	me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza mucho
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza mucho
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	no me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	no me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza mucho
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	no me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	no me caracteriza
62	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	no me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

La primera fue mi primer viaje con mis amiguitos del barrio con los que aquí me crié, por así decirlo. Yo había llegado de Guayaquil y mi amigo me dice que si no quería ir a un viaje así, de la nada, y le dije bueno, armé rápido mi mochila, me fui y ahí fue que nos fuimos con mi familia también, con un tío y mi tía, y el resto de gente eran amigos, digo, familiares de mis amigos. Ahí fuimos y todos estábamos viendo una película, jugamos y toda la vaina. Llegamos y hacía un frío del culo y como habíamos reservado un... ¿cómo es?, un R&B, no sé cómo se llama si es ese, nos quedamos todos ahí en una sola cama, hablando, y como nos íbamos a quedar una semana, nomás nos quedamos ahí, chill de cojones.

Lo más importante, entre comillas, sería cuando nos regresamos. Como nos veníamos en la noche para venir durmiendo, cuando nos regresamos hubo un tráfico del culo, pero el carro, el bus, no se movía y nosotros nos quedamos como que “oye”. La cosa es que fuimos caminando, pasaban 10 carros, o sea, pasamos 10 carros y todavía seguía esa fila largota y nomás nos regresamos. Le preguntamos al chofer qué es lo que había, pues por qué sería, y dice que es una avalancha, pero dicen que es aquí nomás, si quieren vayan, véanla.

Y nosotros fuimos a ver esa avalancha, caminamos y caminamos, no terminaba la fila de carros, le preguntamos a un serrano que estaba por ahí y nos dice “es exquisito nomás, jefe”, y fuimos. ¿Cómo que se llama? Ahí era puro monte, puro hojarasca, casi no había casas. Ya estábamos demasiado lejos porque ya no se veía la fila de carros y pasa un man y le digo “jefe, ¿la avalancha dónde es que queda?” y dice “es más allá, amigo, vaya nomás, por si quiere engordar la vista”, y nosotros vamos. En vez de cuestionar las cosas, pues nomás nos estábamos yendo, porque como teníamos que pasar por ahí, Dios nos iba a recoger.

La cosa es que pasaban esos carritos que hacen flete y nos subimos, viajamos como 20 minutos con ese carro y nada que llegábamos a la avalancha, hasta que pasaron 10 minutos más y llegamos. Era lejísimos, el man que nos dijo que era “exquisito nomás” pura boca. Justo nos llaman y dicen que se iban por otra ruta, que ya no iban por ahí porque estaban llegando los camiones a sacar la avalancha y todo, y nosotros nos quedamos como locos, porque se supone que nos iban a pasar.

Como justo un pana tenía como 10 dólares, primero éramos tres, y conmigo cuatro, y los otros se quedaron en el bus, nosotros estábamos ahí con cara de “¿y ahora cómo volvemos?”. Regresarnos caminando nos tomaría todo el día, entonces pensamos y lo que hicimos fue pasar la avalancha, aunque nos decían que no, al otro lado para coger esos mismos carros que hacían flete. Pasábamos sin que nos vieran los que estaban ahí y ¡pual!, cruzamos, nos subimos y emprendimos un viaje a Chone.

Ahí íbamos viajando con gente, unos iban al doctor, otros al trabajo, otros a hacer cosas importantes, y nosotros más perdidos por ahí. Llegamos a Chone y nomás teníamos seis dólares ya en dinero. Yo me había comprado un jugo y la cosa es que ninguno trajo tarjeta ni más plata como para irnos en el bus que pasa por Ylamanda, entonces con el 2% de batería que teníamos sacamos dinero sin tarjeta y justo cuando sacamos se apagó el teléfono. Con las justas nos ubicamos, no sabíamos ni dónde estábamos, en qué parte de Chone, y estábamos caminando hasta que pasó un bus que decía “Manta”, y ahí fue que nos fuimos a Manta y ya nos regresamos bien chill de cojones, y fue mi primer viaje con mis amiguitos, y ya.

Anécdota 2

La segunda fue cuando vinieron por la muerte de mi abuelita, y cuando falleció, previo a eso, fue como que la familia, tanto de Ecuador como de Estados Unidos, por primera vez no venía separada, como “la familia de tal fecha” o “los del apellido tal”, sino que vino toda la familia, toda la familia de Ecuador y toda la familia de Estados Unidos. Así como mi familia estaba dispersa, también había primos en otras partes, en Inglaterra, en Francia, en Italia, en España, y toda esa familia que no veíamos hace años se reunió ahí.

La cosa es que cuando falleció mi abuela todos fuimos y estábamos ahí, riéndonos y todo, y a pesar de que era algo difícil porque se murió la persona más importante de la familia, estábamos entre risas, no porque no la quisiéramos, sino porque hace tiempo no nos veíamos y era como que “chuta, lo que tuvo que pasar para que nos reencontráramos todos”. Obviamente hubo lágrimas y toda la vaina, pero era como una mezcla de tristeza por ya no ver a alguien que nos unía y felicidad por volver a ver a la gente que no veíamos hace años.

Mientras estábamos ahí hicimos como una especie de organización, no sé si era coreografía o algo así, para despedir a mi abuela; hicimos una fila, nos preparamos, pasaron el ataúd, llevábamos rosas, y éramos todos los primos, desde la casa de mi abuela en una fila enorme para despedirla. Luego llegamos y como la familia se queda para las nueve noches, ahí estábamos pasando, saliendo, regresando, y también nos preparábamos en la casa de mi abuela para hacerle las cosas.

Resulta que algunos se iban un día antes de lo del partido de Ecuador y nos quedamos en un evento, en la sala de eventos de donde mi tía. Como mi tía tiene para armar pantallas grandes, como las que ponen en los malls, las armaron ahí en la piscina, y poco a poco fue llegando la familia, cada quien traía algo para compartir. Estábamos viendo el partido y fue algo muy chévere, algo bonito, bonito y feo a la vez, porque nos reunimos por eso, pero al final estábamos juntos. Estuvimos en la piscina hablando, la gente bailaba, otros tomaban, y

había primos que no se conocían y se estaban conociendo ahí por primera vez, era como la primera vez que se reunían los 120 que somos.

Al final todo terminó en el aeropuerto, y ahí sí fue llanto por la despedida, por no saber cuándo nos íbamos a volver a ver. Creo que fue una reunión familiar y por eso fue muy lindo que se hayan reunido todos.

Anécdota 3

Este fue cuando se casó mi amigo, que tiene prácticamente la misma edad que yo, solo un año mayor. Como a él ya le cerraron los papeles, se tuvo que ir con su hermana, su mamá y su otro hermano, y era alguien que yo consideraba como parte de mi otra familia. Cuando se fue, el grupo siguió, pero obviamente cuando alguien así se va, se nota.

La cosa es que cuando dijo que iba a volver para casarse, todos nos emocionamos, porque también venía su familia, que igual se crió aquí en el barrio y ya todos son amigos, por así decirlo. Fue bonito volver a reunirnos como grupo, porque ya no lo hacíamos hace tiempo, cada quien estaba en lo suyo, y antes nos reuníamos más seguido, aunque sea una vez al mes.

Cuando fue lo de la boda, yo lo fui a dejar al registro civil y toda la vaina. No invitaron a muchos, pero me invitaron a mí porque yo era como, creo yo, su mejor amigo, o al menos alguien muy cercano. Él me dijo “guacho, usted es de la familia, véngase para acá”, y yo me quedé como “guau”, porque hasta ese punto fue la primera vez que me sentí realmente querido como parte de otra familia que no es la mía.

Ahí fui, fui testigo y todo, los acompañé, luego salimos a comer y después llegamos al local, que también fue en el local de mi tía. Poco a poco fue llegando la familia de mi amigo, gente con la que también me crié. Era como una fiesta familiar, pero de amistades, porque eran amigos de mis padres y sus hijos se volvieron mis amigos, como una amistad heredada.

Fue bien chévere ver casarse por primera vez a un pana que de verdad es cercano, no alguien que conoces hace poco, sino alguien que ha estado ahí. Fue bonito ver cómo se casaron, cómo hablaron, cómo se expresaron. Estábamos todos los amigos en la mesa, ninguno faltó en ese día especial, la pasamos bien, la gente bailó, disfrutó, y en un momento empezaron a decir “guachi” y todo eso. Yo estaba un poco mareado y me puse a decir lo mucho que quiero a mi compa y a su esposa, lo feliz que lo hace, y todos reaccionaban, se reían, me apoyaban.

Incluso me decían que ya casi me llevaban a Estados Unidos, y eso fue algo fuerte, porque era una familia con la que no tengo ningún vínculo sanguíneo, pero igual me apreciaban y querían llevarme. Y no era solo por el momento o por el trago, sino porque siempre, desde que ellos iban a visitar, me decían que saque los papeles, que me vaya con ellos, que me querían allá.

Es como una amistad real, donde no solo él me quiere, sino también toda su familia. Un día especial para mi amigo, para mí y para todos los que estuvimos ahí, porque al final también se sentía como una familia.

HOJA DEL DÍA

Me levanto a eso de las ocho o nueve, depende del día, porque ya tengo alarma a las ocho y otra a las nueve en la Alexa. Cuando me levanto, lo primero que hago es agarrar el celular, más que todo para ver qué mensajes han llegado en la madrugada o revisar notificaciones.

Como siempre lo tengo descargado, lo pongo a cargar y me voy a la cocina a desayunar. Si ya hay algo hecho, como tranquilo, y si no hay, me pongo a cocinar mientras escucho música en la Alexa, ahí en la cocina. A veces también reviso el teléfono un rato entre eso, como viendo algo rápido o respondiendo mensajes.

Después me pongo a ver algo en la televisión mientras desayuno, más que todo para entretenerme. Luego ya paso la mañana tranquilo, hablando con mi mami o voy a ver a mi sobrino para ver qué están haciendo.

Después de eso, subo un rato a mi cuarto, paso un chance en el teléfono, revisando redes o viendo contenido, y luego me voy a bañar para irme a la universidad. Cuando estoy con mi familia no uso mucho el teléfono en la mesa, porque está prohibido usarlo mientras comemos.

Ya de ahí me voy a la universidad. Me llevo mis audífonos y escucho música en el teléfono. Si tengo plata me voy en carro, y si no, en bus, pero igual en el trayecto uso el celular para escuchar música o ver algo rápido.

En la universidad casi no uso mucho el teléfono, solo cuando hay algún tema que no entiendo bien, ahí sí busco información o le pido a algún compañero que me explique mejor. Pero en clases trato de no usarlo tanto, solo lo necesario.

De regreso a la casa es lo mismo, si voy en bus o carro, voy con el teléfono, escuchando música o viendo algo para distraerme durante el camino.

Cuando llego a la casa, hablo con mi mami, y como a veces el almuerzo no está listo todavía, me quedo un rato viendo televisión, o me recuesto un poco, o también me meto al teléfono a ver redes o entretenerme.

Después, cuando ya está la comida, como, y si no tengo tareas, me quedo viendo una serie, o me pongo a jugar Play, o a veces uso la laptop. También hay momentos en los que solo escucho música, en la sala, en el cuarto o en la cocina, donde esté más tranquilo.

Si no tengo nada que hacer y estoy relajado, también paso tiempo en el teléfono, viendo contenido, revisando redes o incluso subiendo algo, como historias o cosas del momento.

Ya en la noche, si no salgo con amigos, me quedo en casa tranquilo, viendo televisión, jugando o en el celular. Normalmente me duermo como a la una de la mañana, sobre todo si estoy viendo algo o usando el teléfono antes de dormir.

Y de ahí ya está, ese sería más o menos todo mi día en cuanto al uso de tecnología.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

La verdad no sabría decirte con exactitud, siento que para los estudiantes es necesario, sobre todo porque ahora ya todos usan el teléfono en clase mayormente, entonces es algo que trae cosas buenas, pero no todo, dependiendo de la conducta de cada uno, o sea, ya como adultos depende de si sabemos usarlo bien o no.

Es un depende, porque hay carreras en las que sí tienes que estar al tanto de lo que pasa, no tanto en moda o cosas así, sino más que todo en noticias y actualidad, y ahora se ha hecho más fácil acceder a esa información por redes sociales, como Facebook, Twitter o hasta Instagram si es que lo usas como red informativa, porque mayormente ya casi no se usa la televisión o la radio, creo que casi nadie consume eso, entonces puede ser positivo si es que sabemos usarlo, negativo si se pasan del exceso de estar metidos en eso a lo tonto.

- *¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?*

Yo creo que es más positivo si sabes manejarlo, porque incluso puedes aprender cosas o hasta compartir contenido, pero también se vuelve negativo cuando ya se vuelve una distracción constante o cuando todo gira alrededor de eso.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

La verdad creo que se relaciona mucho con el qué dirán, porque mayormente uno sube fotos de lo mejor, básicamente para que vean que le va bien, a dónde viaja y todo eso, o sea, es como mostrar una parte idealizada de la vida.

Entonces siento que mucha gente se preocupa demasiado por lo que proyecta en las redes sociales, en base a lo que sube o lo que compra, o en base a la aprobación que recibe, y eso termina influyendo bastante en cómo vive su día a día.

- *¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?*

Creo que más que todo influye en el tiempo, porque ahora en la actualidad la gente se levanta con el teléfono y lo primero que hace es revisarlo como si fuera un periódico, y también en los hábitos, porque ya uno se acostumbra a estar revisando a cada rato, en momentos libres o incluso cuando no debería, entonces ya se vuelve parte de la rutina diaria.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

Pues en mi caso sí influyen, aunque a veces digo que no tanto, pero realmente sí paso bastante tiempo ahí. Por ejemplo, uso bastante Instagram, más que nada para ver contenido,

tendencias, moda, polémicas y también subir cosas de vez en cuando, o historias, entonces sí estoy pendiente de eso.

Diría que paso como unas tres horas diarias entre revisar contenido, responder mensajes o incluso pensando qué subir, porque a veces me gusta compartir cosas que hago o momentos del día, entonces aunque diga que no uso mucho el celular, en realidad sí está bastante presente.

- ***¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?***

Sí, el único cambio es que me he dado cuenta de que me levanto a ver los mensajes que llegaron en la noche o alguna notificación que me haya llegado, entonces ya es como automático revisar el teléfono.

No diría que cambió totalmente mi rutina, pero sí se volvió parte de lo primero que hago en el día, y también antes de dormir, entonces sí hay una influencia ahí, aunque no lo sienta tan extremo.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

Creo que se refiere a cosas como la disciplina, el autocontrol, los hábitos diarios, la forma en que uno organiza su tiempo, su alimentación, sus responsabilidades y también el uso de la tecnología.

En mi caso, sería la disciplina más que nada, aunque a veces me cuesta mantenerla, también el cómo distribuyo mi tiempo entre estudio, familia y lo que hago en redes, porque al final todo eso forma parte de mi rutina diaria.

- ***¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?***

Para mí lo más importante sería la organización del tiempo y el autocontrol, porque si no tienes eso, se te va el día en cosas que no son tan productivas, como estar mucho tiempo en el teléfono sin darte cuenta.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Yo lo definiría como medio equilibrado, o sea, sí uso bastante el teléfono y redes sociales, pero trato de que sea en momentos específicos, como cuando voy en el bus o cuando tengo tiempo libre.

También hay momentos en los que estoy más pendiente, por ejemplo cuando subo algo o estoy viendo tendencias, pero en general trato de mantener un equilibrio entre eso y mis estudios o mi vida personal.

- ***¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?***

Diría que es equilibrado, pero sí necesita algunos ajustes, porque a veces se me va el tiempo en redes sin darme cuenta, sobre todo cuando estoy viendo contenido o creando algo, entonces podría mejorar en ese aspecto.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

Creo que debería ser más ordenado con las cosas que tengo que hacer, porque a veces estoy haciendo varias cosas al mismo tiempo, como por ejemplo ahorita que estoy respondiendo mientras hago otras cosas, y eso hace que no aproveche bien el tiempo.

También organizar mejor cuándo usar redes sociales, porque aunque también me gusta crear contenido y estar activo, siento que podría hacerlo de una forma más planificada.

• *¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?*

Creo que lo que me impide es que quiero hacer muchas cosas al mismo tiempo, entonces no termino organizándome bien, y al final termino mezclando todo.

También un poco la costumbre, porque ya estoy acostumbrado a revisar el teléfono seguido, entonces cambiar eso requiere más disciplina, y eso es lo que todavía me falta trabajar.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. *¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?*

Pues realmente ahora mismo los roles más importantes para mí serían el de estudiante y el de hijo, porque son los que más ocupan mi tiempo y en los que más me enfoco. También el de amigo, porque sí suelo compartir bastante con mi grupo cercano.

Eso influye en mi estilo de vida porque, aunque tengo cosas que hacer, no lo siento tan exigente, sino más bien relajado, entonces eso hace que tenga momentos libres donde uso el teléfono. En cuanto a redes sociales, sí influyen porque dependiendo del rol, por ejemplo como estudiante a veces busco información o contenido relacionado, pero como amigo o en lo personal, más que todo lo uso para entretenerme o compartir cosas, subir historias o ver lo que hacen los demás.

2. *¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?*

Pues realmente no lo siento como algo tan exigente, más bien creo que el problema es que a veces no me organizo bien. Tengo tareas que ya están hechas y no las envío por pereza de abrir la plataforma, subirlas y entregarlas, entonces no es tanto falta de tiempo sino falta de ganas en ese momento.

No siento que me falte tiempo, siento que más bien me falta organizarme o activarme más, porque sí tengo tiempo libre, solo que lo uso en otras cosas, como estar en el teléfono o viendo contenido.

- ***¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?***

No, realmente no siento que me falte tiempo, siento que tengo bastante tiempo, solo que a veces no lo aprovecho bien y lo dejo pasar.

- ***¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?***

Uso más que todo Instagram, TikTok y WhatsApp. Instagram lo uso bastante para ver contenido y subir cosas, TikTok para entretenerme y ver tendencias, y WhatsApp para comunicarme, aunque no hablo con muchas personas.

- ***¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?***

Más que todo para entretenimiento, pero también para comunicación y a veces para ver cosas relacionadas con mis materias o informarme un poco de lo que está pasando.

También las uso para compartir cosas mías, como historias o momentos del día, entonces también entran en lo personal.

- ***¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?***

Más o menos unas tres horas al día, repartidas entre la mañana, la tarde y la noche, aunque a veces puede ser un poco más si no tengo nada que hacer.

Sistema comunicativo

3. *¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?*

No sé, pero creo que soy más expresivo en persona, porque digo las cosas en el momento, más natural, sin pensar tanto.

- ***¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?***

Más expresivo en persona, porque en redes uno puede pensar más lo que va a decir, incluso editar o ver cómo responde, mientras que en persona es más directo.

4. *¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?*

Creo que sí ha sido positivo, porque ahora es más fácil comunicarse con cualquier persona, no solo de tu ciudad sino de otros lugares o países.

- *¿De qué forma (positiva o negativa)?*

Más positivo, porque facilita la comunicación, hace que todo sea más rápido y accesible. Aunque a veces puede hacer que las conversaciones sean menos profundas, en general siento que ha sido un cambio positivo.

5. *¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?*

Cumplen un papel importante, porque aunque no hables tanto con alguien, puedes ver qué está haciendo, cómo le está yendo, porque la gente sube todo a redes sociales.

- *¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?*

Más que todo ayudan a mantener vínculos, porque cuando ves a alguien después puedes hablar de lo que viste que hizo, como “vi que fuiste a tal lugar” o “qué tal estuvo eso”, entonces eso mantiene la conversación.

Sistema de actividades

6. *¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?*

Un día normal, me levanto y lo primero que hago es revisar el teléfono, ver notificaciones o redes, después desayuno y si no tengo nada que hacer me quedo un rato viendo TikTok o Instagram.

En la tarde voy a la universidad, y si voy en bus o no estoy manejando, también uso el teléfono para ver contenido durante el trayecto. En la noche, cuando ya no tengo tareas o no hay planes con amigos, vuelvo a usar redes, a veces por una o dos horas más.

- *¿En qué momentos del día las utiliza más?*

En la mañana cuando me levanto, en los tiempos libres durante el día, en los trayectos y en la noche antes de dormir.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

Terminar la carrera y también terminar el curso de inglés, esos son los más importantes ahora mismo.

- *¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?*

Creo que más en el presente, me gusta vivir el momento y no pensar tanto a largo plazo, y hasta ahora me ha ido bien así.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

Influyen un poco, porque a veces distraen, pero también pueden motivar dependiendo del contenido que veas.

- *¿Le motivan o le distraen de sus metas?*

Diría que más me distraen, porque entro a ver algo rápido y termino quedándome más tiempo del que pensaba, aunque también hay momentos en los que veo cosas que me motivan o me dan ideas.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. *¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?*

Más que todo lo uso para distraerme, cuando no tengo nada que hacer o quiero relajarme, me meto a ver contenido.

- *Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?*

Sí, porque me ayuda a desconectarme un rato, a no pensar en lo que me estresa, aunque a veces es solo por pasar el tiempo viendo cosas sin mucho sentido.

Red de apoyo

10. *Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

Más que todo a mis padres y a mis amigos cercanos, porque tengo buena relación con ellos.

- *¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?*

Sí, en parte, porque a veces hablo por WhatsApp o veo contenido que me distrae o me hace sentir mejor, pero más que todo el apoyo es presencial.

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Sí, porque mi familia me apoya bastante y mis amigos también están ahí cuando necesito hablar o distraerme, entonces no siento que esté solo.

Autorrealización

12. *¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?*

Sí, me siento bastante satisfecho con mi vida actualmente.

- *¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?*

Más que todo el hecho de poder cumplir cosas por mí mismo, como comprarme mis propias cosas, por ejemplo mi televisor, mi Play, mi escritorio o mi laptop, porque eso lo he conseguido con mi propio esfuerzo.

- *¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?*

Sí influyen un poco, porque a veces ves cosas que tienen otras personas y te dan ganas de tenerlas también, pero al mismo tiempo también te motivan a conseguirlas por tu cuenta.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. *¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?*

En estudio no le dedico tanto tiempo, la verdad, más o menos como una hora cuando tengo algo que hacer, sobre todo si es preparar una exposición o revisar un tema para clase.

Las redes sociales sí intervienen un poco, porque mientras estoy estudiando me llegan mensajes al grupo de WhatsApp o notificaciones, entonces a veces me distraigo revisando eso o viendo algo rápido, y de ahí ya pierdo un poco la concentración.

- ***¿Interrumpen su concentración?***

Sí, un poco, porque aunque entro solo un rato, a veces me quedo más tiempo del que pensaba, sobre todo si me meto a Instagram o TikTok, entonces sí afecta la concentración en ciertos momentos.

2. *¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?*

En mi tiempo libre suelo salir con mis amigos, ir a la casa de alguno que vive cerca, o quedarnos viendo qué hacer, como cocinar algo o salir a comer.

También a veces juego Play, escucho música o salgo a jugar pelota en la noche con unos panas, entonces trato de hacer cosas variadas.

- ***¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?***

Sí, ocupan bastante tiempo, porque cuando no estoy haciendo algo específico, estoy en el teléfono viendo contenido, revisando redes o incluso subiendo cosas, entonces sí forman parte importante de mi tiempo libre.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

No diría que demasiado, pero sí influye un poco, porque a veces me quedo más tiempo del que debería en el teléfono antes de dormir.

- ***¿Suele usarlas antes de dormir?***

Sí, casi siempre antes de dormir reviso redes, veo videos o escucho música en YouTube o TikTok, entonces sí es parte de mi rutina antes de dormir.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Prefiero más lo presencial, porque siento que es más real, puedes hablar mejor, expresarte más y entender mejor a la otra persona.

Aunque lo virtual también ayuda bastante, sobre todo para mantener contacto o hablar rápido, pero no es lo mismo que estar en persona.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?*

Me siento normal, o sea no es algo que me afecte mucho negativamente, más bien lo veo como algo para distraerme o entretenerme.

- *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

Más que todo bienestar o distracción, porque entro a ver cosas y me relajo, aunque a veces sí hay un poco de comparación cuando ves lo que tienen otras personas o lo que hacen.

Pero en general no me genera ansiedad, es más como una forma de pasar el tiempo y también inspirarme en algunas cosas que veo.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Sí, aunque no lo vea como algo formal, a veces me gusta crear contenido, como subir historias, videos o compartir cosas que hago en el día, entonces eso también forma parte de mi rutina.

También me gusta ver tendencias y cosas nuevas, lo que hace que a veces quiera replicar o intentar algo parecido, entonces sí hay una parte donde no solo consumo contenido, sino que también participo un poco en eso.

Participante 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

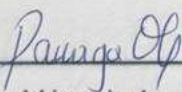
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

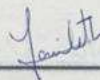
Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	5
Edad	21
Carrera	Arquitectura
Sexo	femenino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza mucho
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza mucho
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza mucho
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	me caracteriza mucho
12	Practico ejercicios físicos	no me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza mucho
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	me caracteriza mucho
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales.	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	no me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza mucho
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza mucho
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza mucho
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza mucho
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza mucho
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza mucho
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza mucho
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	me caracteriza mucho
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	no me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza mucho
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza mucho
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza mucho
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	no me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	me caracteriza mucho
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
62	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza mucho
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Ya mira, la primera anécdota que te puedo contar es en mi infancia, que bueno, acá en mi casa primero se realizó una parte de ella y después se aumentó un cuartito más; ese cuartito estaba destinado para hacer una papelería o una tienda o algo por el estilo, pero al final no se pudo realizar esas cosas, aunque igual el cuartito estaba allí. En la parte de atrás no tenía puerta y nosotros, con mis amiguitos del barrio, que la mayor parte de ellos eran familia, nos poníamos a jugar a la tiendita: llenábamos esas botellas de cola con arena de todos los tamaños y ahí vendíamos, eso era la cola; rayábamos ladrillo y lo poníamos en funditas, eso era chote; la arena también la poníamos en funditas y era pimienta, qué tiempos.

También me acuerdo que recogíamos esas funditas de caramelo, las lavábamos y después cogíamos una piedra y le metíamos allí y vendíamos como si fueran caramelos, y así con un montón de cosas. Pero un día de esos se nos ocurrió hacer un huevo, o sea un huevo real; mi primo y yo éramos los que en realidad teníamos tanta ansiedad que no pudimos esperar a los otros amigos y familia, sino que lo hicimos los dos juntos, y estábamos atrás de mi cuarto, donde hay una alcantarilla. En esa parte pusimos el huevo y todo lo demás, lo dejamos en el zinc porque hacía demasiado sol y dijimos que tal vez se freía, pero al final no se freía nada e intentamos hacerlo nosotros mismos; de paso también compramos marshmelos, los pusimos en un palito y dijimos que con una fogata se iba a hacer el huevo y que además íbamos a comer eso, más caramelo y todo, pero solamente éramos los dos y teníamos unos nueve o diez años como mucho.

Entonces prendimos fuego y como no sabíamos, eso se nos fue de las manos y se hizo un fuego grande, grande, que en realidad casi quemamos la casa; pero bueno, al final sí quedó todo lo que era la pared oscura y lo demás, aunque después pintamos y ya no se ve. Esa fue una de las anécdotas porque tuvimos que coger agua, apagar eso rapidito, y fue una retada, una repelada, pero uff, a montón.

Anécdota 2

Ya la otra que te puedo contar fue ya más grandecita, fue ya en la escuela, yo estaba, creo que ya estaba en el último año o en sexto, parece que estaba en sexto, sexto porque mis

primos son un año mayor que yo y ellos ya estaban en séptimo. Me pasó que en mi escuela teníamos piscina y había días destinados para eso, a veces cuando teníamos educación física planeábamos ir a la piscina. A mí no me gustaba ir porque era bastante honda y yo no sabía nadar en ese tiempo, además mis compañeros eran muy bruscos, la mayoría sabía nadar y todos se iban a la parte honda, mientras que donde no estaba honda casi nadie se quedaba. Entonces no me gustaba porque yo me quedaba en la parte menos profunda y prácticamente estaba sola, casi casi, solo con dos personas más, pero no era que nos lleváramos full.

Ese día yo no fui a la piscina, pero mi mejor amiga de la infancia sí se bañó, yo tenía mucha confianza con ella y ella conmigo, se llama Natalie. Cuando terminó la hora de la piscina, ella me pidió que le ayudara a cambiarse porque tenía unos moños y se metió con ellos al agua, entonces se le enredó horrible el cabello. Antes de ayudarle, fuimos al baño, entramos las dos juntas, y ahí yo les hice una broma a mis amigas. Había una pared pequeña que dividía los sanitarios, no era muy alta, entonces yo me subí a la tapa del inodoro, puse las manos arriba y le dije a una amiga que estaba al lado, que se llamaba Daniela, “ay, te voy a ver”, y ella, por juego, se quitó el zapato, porque todavía se estaba vistiendo, y me pegó en la mano justo donde yo la tenía apoyada en esa pared.

Lo que no sabíamos es que ahí había un vidrio, entonces se me cortó el dedo, más bien el dedo del medio, y fue un corte bastante profundo, pero en ese momento solo sentí como un picoteo, no sentí más nada. Después fui donde mi amiga para quitarle el lazo del cabello y cuando lo hice vi sangre, entonces le dije: “Natalie, ¿dónde te caíste?, tienes sangre, te está saliendo sangre”, pero luego me di cuenta de que todo lo que yo tocaba quedaba con sangre. Miré mi mano y era mi dedo el que estaba sangrando, tenía toda la mano llena de sangre y no me había dado cuenta de que era yo la que estaba botando sangre.

Mi mejor amiga se dio cuenta, y yo le tengo fobia a la sangre, no me gusta verla, me da mareo, entonces empecé a sentir que me iba a desmayar. Ella me sacó del baño y me llevó a la parte del teatro, ahí me hicieron acostar, pero mis primos y los amigos de mis primos, con quienes me llevo súper bien, comenzaron a llorar desesperados, decían “Ivana, no te vas a morir, no te mueras”, porque yo ya me estaba desmayando, era un mar de lágrimas, todos llorando por mí. Después creo que sí me desmayé porque recuerdo que cerré los ojos y cuando los abrí ya estaba en otro lado, fue como pestañear.

Luego me limpiaron con alcohol, llamaron a mis padres y me llevaron a la casa de mi abuelita, que cuando era joven fue enfermera. Ella me curó el dedo, me puso como un polvito, creo que le dicen de ombligo, y logró cerrarlo. En realidad era una herida para puntos, pero yo no quería y ella me decía que podía cerrarlo para que no me quedara una cicatriz fea. Ahora, si ves mis dedos, no se nota nada, no quedó marca, solo lo mantuve cerrado un tiempo y la piel se pegó, se cerró bien, y ya, esa es la segunda anécdota.

Anécdota 3

Bueno, y la tercera anécdota es más de risa y de preocupación, pero terrible. Yo estaba aquí en mi casa y cogí un portarretratos, pero le quité la parte del vidrio porque estaba haciendo unas manualidades, no sé si has visto que pones jabón líquido en el vidrio y haces

una figura con silicona caliente, luego la despegas fácilmente y la pintas, y queda como una decoración bonita. Yo quería hacer eso, de hecho sí me salió, pero lo que pasó fue que, en el momento de despegar, más bien asenté mis dedos en medio del cuadrado de vidrio y eso se me quebró. Se me quebró y los vidrios se hundieron en toda la pierna, todavía tengo la cicatriz de esa, me quedó bastante abierto, con huequitos y todo, tenía vidrio ahí, me curaron, no me cosieron ni nada, pero sí estuve un tiempo con vendaje, con gasas puestas y todo lo demás.

En ese tiempo había full lluvias y nosotros nos veníamos en bus porque mis padres no podían recogernos, creo que era época de exámenes y salíamos más temprano, entonces no nos podían ir a ver. Iba con algunos primos, pero especialmente con Guillermo, un primo que siempre se iba conmigo. Entonces yo le comenté esto a una amiga y ella me dijo “¿en serio?, ¿por dónde vives?”, y yo le dije que en La Pradera, porque no sabíamos dónde vivía la otra, no éramos tan cercanas, nos llevábamos bien, pero no éramos uña y mugre. Entonces ella me dijo que vivía en Costa Azul y que me podía llevar a mi casa. Yo le dije que ya, que iba a preguntarle a mi mamá, pero justo mi mamá se estaba bañando cuando le pregunté y me entendió mal, pensó que yo me venía con mi primo Guillermo, pero en realidad era con mi amiga. A mí me daba vergüenza decirle que también llevaran a mi primo, entonces no aclaré bien.

El día que me fui, le dije a mi primo que me iba en el carro de mi amiga, incluso le dije que se fuera conmigo, pero él también dijo que le daba vergüenza, así que se fue solo en bus. A mí me fueron a dejar después, pero lo que pasó fue que mi amiga nunca me dijo que primero iban a recoger a su hermana, que estudiaba en otro colegio y salía más tarde, luego iban donde su abuelita a dejar unas cosas y recién después me llevaban a mí, así que terminé llegando tarde a mi casa.

Cuando llegué, vi a todo el mundo afuera de mi casa y no entendía qué pasaba, y resulta que me estaban buscando porque pensaban que me habían secuestrado. Se habían ido en el carro de mi papá y con otras personas del sector a buscarme por todo Manta, incluso estaban a punto de llamar a la policía. Qué vergüenza. A la señora que me llevó le dijeron de todo, pero en realidad yo sí había pedido permiso, solo que mi mamá me entendió mal. Al final, la mamá de mi amiga le escribió a mi mamá para disculparse, le explicó que no fue con mala intención, y desde ese momento comenzaron a hablar y hoy en día son muy buenas amigas. Pero en ese momento fue un susto horrible, casi hasta me pegan al final, pero bueno, así fue.

HOJA DEL DÍA

Bueno, mis días empiezan entre las 5:30 y 5:40 de la mañana. Cuando no tengo mucho sueño me levanto a las 5:30, pero si estoy cansada me doy unos 10 minutos más y pospongo la alarma. En ese momento me levanto a hacer el desayuno y, mientras tanto, reviso un rato el teléfono para no volverme a dormir. Más que ver videos, suelo jugar juegos sencillos, solo para que el cerebro se despierte.

Después de eso, lavo los platos y empiezo a hacer los deberes o a estudiar lo que tenga pendiente. Esto es lo que más hago en la mañana porque ahora, como salgo tarde (alrededor de las 7:00 de la noche), no tengo mucho tiempo en la noche para tareas, así que aprovecho la mañana.

Alrededor de las 10:00 de la mañana, si ya terminé o si aún estoy en algo, dejo un momento los deberes y me pongo a ordenar la casa o mi cuarto, dependiendo de lo que esté desordenado, porque mi mamá en ese tiempo ya ha avanzado con la mayoría de los quehaceres. Luego retomo nuevamente los deberes y sigo estudiando hasta aproximadamente las 12:00 del mediodía.

A esa hora me voy a bañar y a arreglarme. Luego viene el almuerzo, que ya me lo deja hecho mi mamá. Después de comer, me cepillo los dientes y termino de arreglarme; primero me baño y me arreglo la cara, y luego organizo mi cabello.

En la tarde, alrededor de esa hora, mi papá me lleva a la universidad junto con mi mamá y mi primita, quienes a veces aprovechan para salir un rato a despejarse mientras me dejan. Llego a la universidad y asisto a clases, generalmente en el horario de 2:00 de la tarde a 6:00 de la tarde. Tengo materias como análisis de proyectos, que con el arquitecto se vuelven un poco estresantes, pero igual voy avanzando.

Al salir, mi papá me recoge nuevamente, a veces junto con una amiga que me acompaña hasta la casa. Cuando llego, espero a que ella se vaya con sus padres, aproximadamente a las 7:30 u 8:00 de la noche.

Luego de eso, meriendo y descanso unos 30 minutos. Después me pongo a lavar la ropa del día, porque con este horario ya no tengo mucho tiempo en otro momento. Cuando termino, continúo con los deberes.

Si estoy muy cansada, me acuesto a dormir, pero si todavía tengo energía sigo avanzando. A veces, aunque esté cansada, me quedo haciendo tareas porque hay bastante que entregar. En algunas ocasiones puedo quedarme hasta las 12:00 de la noche, cuando ya me da dolor de cabeza y tengo que irme a dormir.

Si tengo demasiado pendiente, incluso me levanto a las 4:00 de la mañana para avanzar, pero no es algo que haga siempre.

Los fines de semana también trabajo, hasta las 3:00 o 4:00 de la tarde, por lo que no tengo mucho tiempo para tareas ni para hacer otras actividades del hogar. Por eso trato de organizarme y ganar tiempo durante la semana.

En cuanto a la alimentación, varía bastante, pero casi siempre tomo una taza de café, lo cual me ayuda bastante. Y así es, básicamente, mi rutina diaria actualmente.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

Bueno, en la primera pregunta que dice qué opinión tienen sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios, bueno para mí considero que las redes sociales tienen un gran impacto muy significativo en cada uno de nosotros, ya que son herramientas útiles que nos ayudan para la comunicación, en el aprendizaje, al acceso a información más actualizada y técnica sobre las carreras que uno tiene, y también como medio para compartir contenido y generar ideas. Es más positivo que negativo, porque considero que es más positivo siempre y cuando se maneje con responsabilidad, porque nos permiten abrir y expandir nuestros conocimientos, mejorar nuestras relaciones con las personas, comunicarnos con respecto al trabajo en grupo y también expresar lo que pensamos o crear contenido que pueda aportar a otros. Nos ayudan a organizarnos mejor, pero si no lo hacemos en uso correcto, también nos puede afectar. También un uso excesivo nos puede afectar nuestro rendimiento académico, porque todo ya es utilizado hoy en día, como sabes que hay una investigación, vamos a tal página y eso nos da toda la información, entonces en vez de avanzar estamos retrocediendo, pero sin embargo considero que es muy positivo, para mi parte es positivo.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

Bueno, siento que las redes sociales están muy ligadas al estilo de vida actual, realmente, porque ya nuestra vida es más digital, más tecnológica, y esto nos influye como estudiantes, también nos podemos comunicar, organizarnos en el tiempo y desarrollar nuestras actividades a una distancia, incluso crear y consumir contenido constantemente. Qué aspectos influyen más, influyen el tiempo, porque podemos consumir muchas horas, tanto de aprendizaje como de distracción o incluso en la creación de contenido. En las relaciones, facilitan lo que viene siendo la interacción, como digo, la comunicación para realizar trabajos grupales, o sea individuales también, y compartir ideas, intercambiar ideas y generar contenido que conecte con otras personas, y formar hábitos también, porque nos ayuda a la productividad y poner más atención a lo que nosotros estamos investigando o estemos viendo un video y no salga por ahí algo que nos distraiga, aunque no siempre nos resulta útil. A veces a mí como ejemplo, a mí me ayuda mucho en las redes sociales, porque realmente a veces las ideas se escapan, ya como que estoy cansada, y a veces, o sea no es una página web sino redes sociales, salen videos educativos o creativos y son muy buenos la verdad, incluso sirven de inspiración.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

En mi caso influyen tanto positiva como negativamente la verdad, porque positivo, porque me ayudan a conectarme, aprender cosas nuevas, a entretenerme un poco y también a generar ideas o inspiración para contenido, porque también es bueno para fluir nuestras ideas, pero negativamente porque si pierdo el control de mi tiempo, pierdo mucho tiempo en eso y es algo que yo necesito, es tiempo, tiempo, tiempo, entonces si no la controlo sí influye

negativamente, pero controlándola es muy muy positivo. He notado cambios en su rutina, sí he notado muchos cambios, reducen mi tiempo de estudio, afectan mis horarios de sueño, porque cuando la uso en exceso ya no puedo dormir. Positivamente también he notado que me ayudan a fluir con mejores ideas cuando estoy muy cansada y me pongo a ver videos entretenidos un lapso de tiempo, y cuando ya vuelvo nuevamente ya tengo mejores ideas, como que ya tengo una mente más clara y creativa para nuevas cosas o para organizar mejor lo que quiero hacer.

4. *¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?*

Bueno, los elementos que yo considero están compuestos por hábitos, que son rutinas, alimentación, actividad física, relaciones sociales, manejo del tiempo, nuestra salud mental y también emocional, y en la actualidad también el manejo del tiempo en lo digital. Cuáles de estos son los más importantes en su caso, considero más importante la actividad física, manejo del tiempo, es lo más importante, el descanso adecuado para tener una buena salud mental y emocional y la alimentación. En mi caso, que bueno, a veces no me alimento de manera correcta, influye negativamente en mi vida, horrible de verdad, entonces por eso es muy importante para mí.

5. *¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?*

Lo definiría como relativamente equilibrado, con aspectos por mejorar y aspectos que ya están bien establecidos. Es equilibrado pero necesita ajustes, porque es saludable pero también necesita ajuste, porque muchas veces me dejo llevar por todas las cosas que debo hacer, incluyendo actividades académicas y también el tiempo que dedico a redes o a generar contenido, y no me cuido personalmente, ya sea como la alimentación, que es algo importante, y también no descanso mucho, no descanso las horas que debería descansar, entonces ahí ya viene ese desequilibrio que no lo veo en su momento, lo veo como ganancia, pero poco a poco si sigo así, yo más o menos en una semana ya voy viendo el desequilibrio, porque ya me empieza a afectar físicamente, emocionalmente y comienza mi rendimiento a bajar.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

Bueno, considero importante mejorar la gestión de mi tiempo, donde eso viene acompañado del uso excesivo de redes sociales en algunos casos, la verdad no siempre, y también del tiempo que dedico a consumir o crear contenido, y bueno mantener mis hábitos más saludables como dormir mejor y alimentarme mejor, y si es posible hacer un poco de actividad física. Qué me ha impedido realizar esos cambios, principalmente el tiempo, la falta de tiempo, porque por mucho que yo me organice siempre tengo algo que hacer, donde para mi carrera como arquitectura siento que cada detalle, lo más valioso de la carrera son los detalles, y los detalles son los que más se demoran, y yo me considero una persona que soy perfeccionista y no me gusta hacer algo mal. Si voy a hacer algo feo o que yo sepa que no va

a estar bien, prefiero no hacerlo, entonces siempre trato de hacer las cosas bien, pero eso me aparta de la vida real, donde no me puedo controlar y no controlo mi alimentación, ni mi tiempo, ni el uso excesivo en una computadora, que es lo que yo más manejo y donde también realizo la mayoría de mis actividades, y bueno eso sería.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Bueno, actualmente considero que mis roles más importantes son como estudiante universitaria, como hija, como amiga y también como creadora de contenido, porque ya es algo que forma parte de mi día a día. Siento que todos estos roles influyen bastante en mi estilo de vida, porque tengo que organizarme entre mis estudios, mi familia y también el tiempo que dedico a redes. En cuanto al uso de redes sociales, obviamente influye mucho porque no solo las uso para distraerme, sino también para subir contenido, ver tendencias, inspirarme y mantenerme activa, entonces ya no es solo entretenimiento sino también como parte de lo que hago.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Sí, totalmente, porque a veces siento que tengo muchas cosas que hacer al mismo tiempo. Tengo que cumplir con la universidad, trabajos, proyectos, y también con lo que quiero subir en redes, entonces sí influye bastante en cómo organizo mi tiempo. Hay días donde priorizo más lo académico, pero otros donde también necesito grabar, editar o estar activa.

- ***¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?***

Sí siento que me falta tiempo para cumplir con todo, la verdad, porque a veces quiero hacer muchas cosas y el día no alcanza.

- ***¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?***

Las redes que utilizo con mayor frecuencia son Instagram, TikTok y a veces YouTube.

- ***¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?***

Las uso principalmente para todo un poco: estudio, comunicación, entretenimiento, pero sobre todo para crear contenido, inspirarme, ver ideas y también distraerme.

- *¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?*

Aproximadamente al día puedo dedicar entre 4 a 6 horas, porque no solo es ver contenido, sino también grabar, editar, responder mensajes, revisar cosas, entonces sí es bastante tiempo.

Sistema comunicativo

3. *¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?*

Siento que soy una persona bastante expresiva, pero depende del contexto.

- *¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?*

Creo que soy más expresiva en redes sociales, porque ahí puedo ser más yo, hablar más libremente, compartir lo que pienso o siento, incluso mostrar más mi personalidad sin tanta presión. En persona también soy comunicativa, pero en redes siento que fluyo más.

4. *¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?*

Sí, bastante la verdad.

- *¿De qué forma (positiva o negativa)?*

De forma positiva porque me ha ayudado a expresarme mejor, a perder un poco la vergüenza y a comunicar ideas de manera más clara, incluso frente a una cámara. Pero también negativa porque a veces uno se acostumbra más a lo virtual que a lo presencial, o prefiere escribir que hablar directamente.

5. *¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?*

Cumplen un papel súper importante, porque por ahí mantengo contacto con muchas personas.

- *¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?*

Me ayudan bastante a mantener vínculos, hablar, compartir cosas, incluso colaborar con otras personas en contenido o trabajos. Aunque a veces también pueden generar conflictos, por malentendidos o por cosas que se interpretan mal, pero en general siento que ayudan más de lo que afectan.

Sistema de actividades

6. *¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?*

Un día habitual para mí empieza con clases o actividades de la universidad, luego hago tareas o proyectos, pero en medio de todo eso siempre están las redes sociales. Ya forman parte de mi rutina, tanto para distraerme como para crear contenido.

- *¿En qué momentos del día las utiliza más?*

Las uso más en la mañana cuando recién me levanto, en pausas durante el día, y en la noche, que es cuando más tiempo paso ya sea viendo contenido o editando lo que voy a subir.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

Considero importantes mis estudios, mi crecimiento personal, mi bienestar y también lo que estoy construyendo en redes sociales.

- *¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?*

Siento que mis decisiones están enfocadas tanto en el presente como en el futuro, porque disfruto lo que hago ahora, pero también pienso en lo que quiero lograr más adelante, incluso con lo de redes.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

Influyen bastante.

- *¿Le motivan o le distraen de sus metas?*

A veces me motivan mucho, porque veo contenido que inspira, ideas nuevas, personas que están logrando cosas, y eso me impulsa. Pero otras veces también distraen, porque pierdo tiempo viendo cosas que no aportan tanto, entonces depende mucho de cómo las use.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. *¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?*

Influye bastante la verdad.

- *Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?*

Cuando estoy estresada, sí recurro a redes sociales, porque me ayudan a distraerme, a relajarme un rato, ver videos, desconectarme un poco de todo. Pero también sé que si me excedo, afecta mi descanso, porque me quedo más tiempo del que debería y luego no duermo bien.

Red de apoyo

10. *Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

Generalmente acudo a mi familia o a mis amigos cercanos.

- *¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?*

Las redes sociales también forman parte de ese apoyo, porque a veces veo contenido que me ayuda emocionalmente, frases, experiencias de otras personas, o incluso hablo con amigos por ahí, entonces sí, también son parte de ese apoyo.

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Sí, considero que sí, porque tengo personas que están ahí cuando las necesito, tanto en mi vida personal como en redes, donde también he conectado con personas que aportan cosas positivas.

Autorrealización

12. *¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?*

Sí, me siento satisfecha, aunque sé que hay cosas que mejorar.

• *¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?*

Me hace sentir realizada avanzar en mi carrera, cumplir mis metas, pero también ver que lo que hago en redes sociales tiene impacto, que a alguien le gusta o le sirve lo que subo.

• *¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?*

Sí creo que las redes sociales influyen en esa satisfacción, porque cuando veo resultados o interacción con lo que hago, me motiva, pero también trato de no depender solo de eso para sentirme bien.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. *¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?*

Bueno, en cuanto al tiempo de estudio, normalmente le dedico entre unas 4 a 6 horas al día, dependiendo de las actividades o entregas que tenga, porque en mi carrera hay días más cargados que otros. Las redes sociales intervienen bastante, porque aunque las uso también para buscar ideas, referencias o incluso contenido relacionado con lo que estoy haciendo, sí están presentes mientras estudio. A veces estoy investigando algo y termino entrando a TikTok o Instagram para ver algún video relacionado y de ahí me distraigo un poco más de lo que debería.

• *¿Interrumpen su concentración?*

Sí, en algunos casos interrumpen mi concentración, sobre todo cuando entro “solo un momento” y termino quedándome más tiempo, entonces pierdo el ritmo de estudio. Aunque también hay momentos donde las uso de forma útil, por ejemplo cuando busco inspiración o explicaciones rápidas en video.

2. *¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?*

En mi tiempo libre me gusta ver series, escuchar música, salir con amigos, descansar o simplemente desconectarme un rato. Pero también una gran parte de mi tiempo libre la uso para crear contenido, grabar videos, editar, pensar ideas o ver tendencias para inspirarme.

- *¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?*

Sí, las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo, porque incluso cuando estoy “descansando”, estoy consumiendo contenido o viendo qué puedo hacer después. Entonces ya no es solo ocio, sino también parte de lo que hago de forma constante.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

Sí, la verdad sí afecta, sobre todo cuando no controlo el tiempo. Hay días donde digo que voy a dormir temprano, pero me quedo viendo videos o revisando cosas y se me va el tiempo sin darme cuenta.

- *¿Suele usarlas antes de dormir?*

Sí, suelo usarlas antes de dormir, casi siempre, ya sea para relajarme o desconectarme un poco, pero muchas veces eso hace que me duerma más tarde de lo que debería, entonces sí influye en mi descanso.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Creo que es un equilibrio, pero siento que interactúo más de forma virtual, porque paso mucho tiempo en redes y ahí me comunico con muchas personas, incluso con gente que no está cerca. Me gusta lo presencial porque es más real, más directo, pero lo virtual es más práctico y también me permite expresarme más, sobre todo cuando se trata de contenido o ideas.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?*

Depende mucho del tipo de uso que les dé.

- *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

Hay momentos donde me genera bienestar, porque me entretiene, me inspira, me motiva a hacer cosas nuevas o veo contenido que me aporta. Pero también hay momentos donde puede generar ansiedad o comparación, sobre todo cuando veo a otras personas y siento que debería estar haciendo más o avanzando más rápido. Entonces es como un balance entre cosas positivas y negativas, dependiendo de cómo lo maneje.

6. *Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?*

Sí, aparte de todo lo que ya mencioné, considero importante todo lo que tiene que ver con la creación de contenido en sí, como planificar lo que voy a subir, pensar en ideas, grabar, editar y también analizar qué tipo de contenido funciona mejor. También interactuar con las personas que ven lo que hago, responder mensajes o comentarios, porque eso también forma

parte de lo que hago en redes. Entonces no es solo usar redes, sino que ya es una actividad constante dentro de mi estilo de vida.

Participante 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

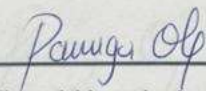
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

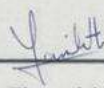
Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	6
Edad	20
Carrera	Artes Escénicas
Sexo	femenino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	no me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	no me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	no me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales.	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	no me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza mucho
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	no me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	no me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	no me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, provienen de un solo aspecto o área de mi vida.	me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	no me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
62	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

A ver, cuando yo tenía como 11 años era súper pegada a mi papá y pasábamos mucho tiempo juntos, así que me di cuenta de que era infiel porque podía ver sus conversaciones escondidas y hasta hablaba del tema, trataba de no sé cómo hacerlo, como reflexionar o algo así, pero bueno, en uno de esos pleitos mi mamá lo sacó de la casa. Tiempo después quisieron reconciliarse y nos preguntaron a mi hermana y a mí si estábamos de acuerdo con que él volviera, y obviamente ninguna de las dos quería, porque sí, pasaban situaciones un poquito fuertes con ellos dos, siempre discutiendo. Entonces yo, como una salida o algo así, me di cuenta de que había dejado su correo abierto en una computadora de la casa y pensé que si mi mamá lo veía por su cuenta, como que ya iba a dejar la relación y separarse definitivamente.

Encontré un respaldo del chat de él y se lo mostré, y bueno, luego de eso sí volvieron, se reconciliaron después, no enseguida, pero sí fue tiempo después. Esa situación fue importante para mí o influyó en mí, porque siento que eso cambió la relación que yo tenía con mi papá, ya que mantuve más distancia; me acuerdo que estaba enojada, como que ya no intentaba hacerlo recapacitar porque no era lo que yo tenía que hacer, pero eso fue lo que cambió cómo lo veía y, de alguna forma, no fue bueno para mi relación con él, porque comenzamos a distanciarnos más. Pero sí, fue algo importante, algo que cambió ahí, algo que marcó.

Anécdota 2

Ya otra anécdota fue mi cambio de carrera, quizá cuando entré a la universidad, yo ingresé a la carrera de enfermería, más que nada porque sentía que era segura en lo laboral. Estuve ahí tres semestres, pero ya cuando estaba cursando el tercer semestre, o sea, yo ya no daba más, estaba muy pasada, muy ansiosa, no podía cumplir con mis tareas ni siquiera podía asistir muchas veces y, al punto de perder ese semestre, llegué a deprimirme y ya ni siquiera socializaba. Y yo, como tenía esa idea en la mente de que a fuerzas tenía que terminar la carrera, recurrí a psicología porque ese era como mi pensamiento: “no, tengo que terminar, tengo que terminar”, y quería buscar algo que me ayude a sobrellevar todo lo que estaba pasando en ese momento.

Y nada, pero al estar ahí con la psicóloga fue como que recién ahí me di cuenta de que la carrera no me gustaba. Creo que fue la psicóloga la que me preguntó por qué estaba ahí, que si me gustaba la carrera, y recién en ese momento fue como que mi mente se desbloqueó, no sé, y me di cuenta de que eso no era algo que me gustaba. Y justo por ese tiempo estaban promocionando la carrera de artes escénicas, entonces yo sabía que eso era algo que también me estaba rondando más en la mente, como “¿y si me cambio?”.

Y nada, al final sí lo hice, al final me cambié de carrera y eso también fue un punto importante porque al estar ahora en la carrera de artes fue como un cambio positivo para mí, en la forma en la que me relaciono con los demás, en la forma en la que me siento conmigo misma; como que me siento más segura, más confiada, he aprendido muchas cosas nuevas y creo que puedo decir que fue una situación buena para mí, un buen cambio.

Anécdota 3

Cuando yo estaba en el bachillerato tenía 14, casi 15 años. Yo el bachillerato lo hice en Quito y fue un cambio a raíz de la separación de mis padres; como contexto, regresamos a vivir a Quito y yo estaba intentando adaptarme a la ciudad, adaptarme a ese cambio y a la separación de mis padres. Aparte, había empezado en un nuevo colegio, entonces sí me sentía súper deprimida y tenía muchos conflictos.

Me acuerdo que una vez fue el colegio el que organizó un evento en el que, si pagabas una cuota, podías ir con ropa de calle, y yo en ese momento me sentía súper insegura con mi cuerpo y súper mal, entonces ir con ropa de calle no era algo que a mí me interesara. Aun así pagué, porque creo que fue una profesora la que lo hizo ver como obligatorio, como que a fuerzas tenías que pagar, entonces yo pagué y llegué a mi casa y le conté a mi mamá. Mi mamá estaba de mal humor, creo, y ella suele ser muy impulsiva, entonces se puso a reclamar en el grupo de padres, y la expresión que utilizó todos se la tomaron literal, se la tomaron muy a pecho, entonces eso desató que comenzaran a molestarme en el colegio.

No era algo como bullying directo, pero sí algo similar; me comenzaban a culpar de cualquier cosa, hacían rumores, me echaban la culpa de cosas que pasaban, decían cosas a los padres, incluso de cosas malas que ellos mismos hacían en el curso, y todo eso me perjudicó, incluso en mi conducta, porque una de esas chicas comenzó a influir en esa percepción que tenían de mí. Entonces todo ese ambiente, sumado a cómo yo ya me sentía por todos los cambios que estaba teniendo en mi vida personal, me hacía sentir peor.

Yo dejé de asistir al colegio, me acuerdo que estaba muy mal y yo pedía que me cambiaran de colegio, incluso a uno virtual, porque no quería volver, no me sentía capaz de manejar toda la situación que estaba pasando ahí con esos muchachos. Mi mamá intentó que el mismo rector me mandara las tareas o que me dieran una modalidad de estudio virtual, pero él se negaba a dejarme estudiar así, decía que tenía que volver y que lo único que podía hacer era cambiarme de paralelo, y prácticamente eso no resolvía el conflicto.

Mis opciones eran volver al colegio o perder el año escolar, y mientras yo estaba con ese conflicto, estaba más que nada decidida a no volver, o sea, no me sentía en capacidad de hacerlo, entonces iba a perder prácticamente el año. Y justo en ese momento llegó la

pandemia, y eso fue mi salida prácticamente, porque así sí pude terminar el año de forma virtual y no me atrasé académicamente.

Creo que eso fue importante para mí, porque logré terminar sin atrasarme y, mientras estaba en pandemia, encerrada en mi casa, me dio tiempo de pensar más en mí, en lo que sentía, y de alguna forma estabilizarme, porque sí era un momento en el que estaba muy afectada. Claro que eso me alejó de muchas experiencias sociales, pero creo que fue algo que necesitaba, porque no creo que hubiera podido avanzar de otra forma.

HOJA DEL DÍA

Un día normal depende de la semana, porque hay tres días en los que me levanto a las 5:30 de la mañana. Me despierto, me arreglo, me maquillo y desayuno, normalmente tostadas con café, porque es lo más rápido y práctico.

Después de eso, voy a donde tenga que ir, que últimamente suele ser danza. Ahí estoy desde las 8:00 de la mañana hasta aproximadamente las 10:30 o casi 11:00 de la mañana. Como queda cerca de la universidad, luego camino hasta allá.

Al llegar a la universidad, almuerzo al mediodía aproximadamente. Siempre llevo mi almuerzo desde casa. Luego, a la 1:00 de la tarde entro a clases de la carrera, que normalmente son de 1:00 a 5:00 de la tarde. Hay días en los que salgo más temprano, como a las 3:00 o 4:00, pero igual me quedo en la universidad organizando cosas de proyectos o voy al coro.

Aproximadamente a las 5:00 o 5:30 de la tarde regreso a casa. El viaje me toma alrededor de una hora, así que llego entre las 6:00 y 6:30 de la tarde.

Cuando llego, meriendo y suelo perder un poco de tiempo en el celular, viendo TikTok o conversando con mi hermana. Luego me baño, me cambio y empiezo a hacer tareas o a avanzar con lo que tenga que planificar de proyectos.

Normalmente me acuesto entre las 11:00 y 12:00 de la noche, dependiendo de la carga de trabajo, porque a veces me enfoco bastante en los proyectos y me demoro más. Antes de dormir, suelo quedarme unos 30 minutos en el celular, viendo TikTok, y luego ya me duermo.

Y ese es, en general, un día normal para mí.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

A ver, mi opinión sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios, creo que permite, o sea creo que las redes permiten relacionarse y compartir de forma distinta, no creo que sea algo negativo porque a esta edad ya hay otro tipo de madurez y puede ser usada para cosas positivas como temas académicos o por ejemplo difusión de proyectos. También pienso que hay plataformas que consumen mucho tiempo, lo que termina

afectando el rendimiento académico y también creo que pueden afectar el estado mental de una persona, porque inconscientemente o conscientemente se genera una comparación constante.

2. *¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?*

Creo que las redes sociales influyen más que nada en la gestión del tiempo, por el distinto contenido que llega a absorber horas que podrían usarse sin cosas productivas académicas o incluso Sociales como que ya fuera de lo digital

3. *Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?*

Personalmente siento que las redes sociales han afectado mi concentración, y es como que si no pudiera concentrarme en una sola cosa, entonces siempre necesito como que estímulos constantes como un ruido o diferente tipo de contenido, no sé, algún video, alguna serie, una película para acompañarme mientras realizo mis tareas o actividades.

4. *¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?*

Creo que los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona son pues su rutina, los hábitos, las actividades diarias que realiza y cómo lleva las relaciones interpersonales y la relación consigo mismo, y en mi caso, yo creo que todos los elementos que mencioné antes son importantes y actualmente trato de mantener un equilibrio entre todos ellos.

5. *¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?*

Definiendo mi estilo de vida, creo que sí necesita ajustes porque actualmente me mantengo ocupada en distintas cosas, más que nada enfocada en mi carrera y en cosas que me gustan, pero soy consciente de que aunque trato de equilibrar todo, no siempre logro mantener más que nada un estado saludable o cuidar de mí misma, entonces dejo eso de alguna forma en segundo plano y son como que los elementos que más descuido de mi estilo de vida.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

Creo que los aspectos que debería cambiar y mejorar son mis hábitos alimenticios y de descanso, porque reconozco que no llegan a ser los mejores y creo que lo que me impide cambiar esas cosas es simplemente la falta de determinación con eso.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Actualmente, los roles que yo considero más importantes para mí son estudiante, hija, hermana y amiga, e influyen, pues creo que en el tiempo que dedico a cada uno de ellos para lograr cumplir con mis responsabilidades, y es por eso que considero que el uso que hago de las redes sociales es más que nada para entretenerme en mis ratos libres o mantener contacto con algunos amigos a los que no veo seguido y mostrar apoyo en sus proyectos, pues cosas de ellos, cosas que ellos compartan en redes.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Sí, considero que las exigencias de esos roles influyen en cómo gestiono mi tiempo, porque si no lo hiciera de esa forma no podría cumplir con todo y con todos, entonces siento que priorizo más que nada mis estudios, todo lo que se relaciona con eso, con mi carrera, y no descuido mis roles familiares, siempre estoy pendiente de eso; aunque siento que me falta tiempo, es para cumplir con cosas como relacionarme o cuidar de mis lazos sociales, o sea, hacer algo que sé que es importante, pero muchas veces sí lo descuido.

- ***¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?***

Sí, siento que muchas veces me falta tiempo para cumplir con todo lo que debo hacer, especialmente cuando se acumulan responsabilidades académicas y familiares, lo que hace que tenga que dejar de lado algunas actividades personales o sociales.

- ***¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?***

Las redes sociales que utilizo con mayor frecuencia son principalmente WhatsApp, Instagram y TikTok.

- ***¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?***

Las uso principalmente para comunicación con amigos y familiares, también para entretenimiento, y en algunos casos para ver contenido relacionado con mis estudios o temas de interés personal.

- ***¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?***

Dedico aproximadamente entre 2 a 4 horas al día al uso de redes sociales, dependiendo de las actividades que tenga durante el día.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

Las redes sociales que más utilizo son TikTok, WhatsApp e Instagram; principalmente las uso para entretenimiento, inspiración y comunicación. Creo que dedico alrededor de tres o cuatro horas diarias en total entre estas tres aplicaciones, pero la mayoría de ese tiempo lo dedico a TikTok.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

Creo que soy más expresiva en persona, porque normalmente, últimamente no me comunico mucho por redes; como que me tardo para responder mensajes o mantener conversaciones. Entonces prefiero hacerlo en persona.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

No creo que el uso de redes haya cambiado mi manera de comunicarme; no sé, creo que antes podía comunicarme mucho más por redes, ahora soy un poco más distante en ese aspecto y lo atribuyo más que nada a la falta de tiempo. Aun así, las redes sociales me ayudan de vez en cuando a conectar con personas o amistades con las que no puedo compartir en persona, así que diría que eso es algo positivo.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

En el papel que cumplen las redes sociales en mis relaciones, diría que me ayudan a mantener vínculos, porque como digo, no siempre puedo estar presente en la vida de todas mis amistades o de mi familia incluso, pero en las redes, al hacer algún comentario, algún like o un mensaje de vez en cuando, es como que logro mantener esas conexiones.

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?

Un día habitual en mi vida empieza con actividades relacionadas más que nada con mis estudios en mi carrera: danza, coro, talleres y otras actividades que varían según el día de la semana. Normalmente las hago en la mañana. Me desocupo al mediodía para almorzar y, durante ese tiempo, veo las redes sociales. Trato de responder mensajes. Por la tarde asisto a las clases de la universidad. Regreso a casa y nuevamente, mientras meriendo o hago quehaceres, reviso mis redes sociales. De ahí me ocupo haciendo tareas o cualquier pendiente que tenga, y durante ese tiempo no utilizo redes, pero sí las vuelvo a usar antes de irme a dormir.

8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

Los aspectos más importantes para mí ahora son mi formación académica, mi familia y mis relaciones. Creo que mis decisiones están enfocadas en ambas cosas, porque todas mis actividades del presente las hago pensando en un futuro, en crear un futuro.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. *¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?*

Pienso en las redes, más que nada, como una fuente de motivación o de inspiración. Hay mucho tipo de contenido que me permite tomar ideas y agregarlas a mi estilo de vida o a cualquier proyecto que esté haciendo, y bueno, aparte de eso, está la función de entretenimiento, que es la que ocupo y me acompaña en mi tiempo libre.

Red de apoyo

10. *Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

El uso de redes sociales creo que afecta más que nada mi concentración, y si es que me agarran en un punto débil puede que afecte mi bienestar emocional, porque inconscientemente se crea un sentimiento de comparación. Y cuando me siento estresada, creo que no recorro a redes; más bien siento que me alejo de ellas. No sé, simplemente porque quizás ese tipo de contenido me resulta un poco abrumador o sobreestimulante en esos momentos, así que prefiero no verlo, no consumirlo.

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Cuando tengo problemas, mi red de apoyo es mi familia y no considero que las redes sociales formen parte de ese apoyo, porque nunca o últimamente, actualmente, no acudo a las redes si tengo alguna dificultad.

Y sí, considero que tengo una buena red de apoyo porque con quienes vivo es mi familia y desde siempre han estado cuidando de mí, aconsejándome y apoyándome en todo sentido, entonces sí, considero que es una buena red.

Autorrealización

12. *¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?*

No, no diría que me siento 100% satisfecho con mi vida actual como estudiante, pero sí en gran parte. Las cosas que me hacen sentir realizada de alguna forma son cada avance que tengo en ese ámbito, el reconocimiento de mis habilidades y esfuerzo, tanto de docentes como de compañeros, y las buenas relaciones que he ido formando con personas de mi medio. Pero no creo que las redes sociales influyan en ese aspecto.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. *¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?*

Creo que en total diariamente dedico alrededor de siete a nueve horas de estudio y durante ese tiempo no suelo prestar atención a las redes sociales, así que no diría que interrumpen mi concentración.

2. *¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?*

Las actividades que realizo en mi tiempo libre las uso para ver películas, series, cuidar mi aspecto, escuchar música, escribir, leer, descansar o salir con amigos. Las redes sociales no diría que ocupan gran parte de ese tiempo, aunque claro que sí, las reviso de vez en cuando.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

Sí, sí, creo que el uso de redes sociales afecta mis horarios de sueño, ya que como mencioné, suelo usarlas antes de dormir y a veces pierdo la noción del tiempo, entonces sí termina quitándome horas de descanso.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Últimamente diría que prefiero interactuar más de forma presencial, porque como mencioné, me he vuelto mala interactuando virtualmente. Aunque eso sí, veo como algo positivo la interacción virtual, porque me conecta con personas con las que no veo siempre.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?*

Cuando uso redes sociales con frecuencia me da una sensación como de arrepentimiento por no ocupar el tiempo en algo productivo o algo que me sume más a mí y a mi situación académica.

6. *Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?*

Nopi.

Participante 7

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

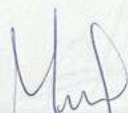
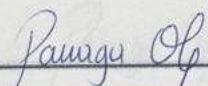
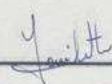
4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.


Firma del participante
Firma del investigador
Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	7
Correo	anonymous
Edad	23
Carrera	Educación Básica Bilingüe
Sexo	femenino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	no me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	no me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza mucho
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales.	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza mucho
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	no me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	no me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	no me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza mucho
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	no me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	no me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, provienen de un solo aspecto o área de mi vida.	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	no me caracteriza
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	no me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza mucho
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza mucho
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
62	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Una de las experiencias que más me marcó fue cuando me preparaba para ir a la HHI en 2023, porque no fue solo “ensayar y ya”, fue literalmente una etapa donde sentía que todo en mi vida giraba alrededor de eso. Me acuerdo que había días en los que me levantaba ya cansada, sabiendo que me esperaba otra jornada de ensayo, y aun así iba; ensayábamos todos los días, y no eran ensayos suaves, eran intensos, de esos en los que terminas empapada en sudor, frustrada porque algo no te sale, pero con esa vocecita en la cabeza diciéndote que no podías rendirte.

Hubo un día en particular que se me quedó grabado, venía de trabajar, estaba agotadísima, creo que ni había comido bien, y aun así fui al ensayo; ese día nada me salía, me equivocaba, me sentía pesada, lenta, como si mi cuerpo no respondiera, en un momento me dieron ganas de llorar, de verdad pensé “¿qué hago aquí?, ¿vale la pena todo esto?”, me senté un rato, respiré, miré a mis compañeros seguir ensayando y ahí algo me cambió, pensé en todo lo que ya había hecho para llegar hasta ahí, en el dinero que estaba reuniendo poco a poco, en las veces que había tenido que escoger entre trabajar o ir a ensayar, en el cansancio acumulado, y dije “ya estoy aquí, no voy a soltar esto ahora”, me paré y seguí, aunque sea con lo último que me quedaba de energía.

Los días libres tampoco eran descanso real, porque me tocaba trabajar para poder costearme el viaje a Quito, era como vivir en automático: ensayo, trabajo, cansancio, repetir, había momentos en los que dudaba, en los que pensaba que tal vez era demasiado, pero al mismo tiempo había algo dentro de mí que no me dejaba parar.

Y cuando por fin llegó el momento de viajar, todo ese esfuerzo empezó a tomar sentido, estar en Quito fue otra cosa, era como decir “ok, todo esto sí era real”, fuimos a talleres, aprendí muchísimo, conocí gente con la misma pasión y me sentía viva, como en mi lugar; el día de la presentación estaba nerviosa, pero cuando empezó la música se me olvidó todo, solo pensé en disfrutar, en darlo todo, en representar todo lo que habíamos pasado para llegar ahí.

Cuando dijeron que quedamos en tercer lugar y que clasificamos, sentí una mezcla de emoción y orgullo que no puedo explicar bien, fue como una recompensa a todo ese esfuerzo, a todas esas veces que dudé pero seguí; sí, fue triste tener que irnos después, como que uno se queda con ganas de más, pero al final me quedé con algo más importante: la certeza de que soy capaz de exigirme, de luchar por algo que quiero y no rendirme, aunque sea difícil, y eso, la verdad, me cambió.

Anécdota 2

Otra experiencia que me marcó full fue cuando bailé para BLN, o sea, salir en televisión nacional, ¿qué?, todavía me acuerdo y digo “no puede ser que yo estaba ahí”, desde el inicio todo se sentía irreal, la primera vez que entré al canal fue como “wow, este es el lugar donde pasa todo”, veía las cámaras, las luces, la gente corriendo de un lado a otro, y yo ahí tratando de actuar normal, pero por dentro estaba tipo: ¿qué hago aquí?, qué cool esto.

Los ensayos eran todos los días en el canal, desde la mañana hasta la tarde, y eran súper exigentes, no era solo bailar por bailar, había que pulir todo, repetir mil veces, coordinar, aprender rápido, y aun así yo estaba feliz, literal, cansada pero feliz, me acuerdo que a veces terminábamos agotados, sudados, con hambre, pero nadie quería irse porque se sentía como que estábamos viviendo algo grande.

Y luego venía la parte más intensa, en la noche tocaba arreglarse, maquillarse, ponerse el outfit y salir al show en vivo, ese momento antes de salir... uff, los nervios eran otra cosa, estaba detrás del escenario escuchando la música, viendo las luces, y pensando “ok, esto está pasando de verdad”, pero apenas salía se me olvidaba todo, era como un rush de adrenalina, de emoción, de decir “mírame, estoy aquí, en televisión”.

Y no te voy a mentir, yo me sentía bien pro, bien “qué bestia, mírame dónde estoy”, o sea, una cosa increíble, me veía en las pantallas, pensaba en la gente que podía estar viendo desde sus casas y era como “wtf, esto soy yo”, me sentía genialota, la verdad, como en mi momento.

Era una rutina fuerte: ensayar todo el día, llegar en la noche a presentarte, terminar cansadísima, llegar a casa, bañarte, dormir poco y al día siguiente otra vez lo mismo, pero yo no lo cambiaría por nada, era de esas etapas que aunque te desgastan, también te hacen sentir viva.

A veces me pongo a pensar en eso y digo “ojalá volviera a pasar algo así”, porque de verdad fue una experiencia demasiado bacán, como que uno se queda con esa sensación de querer repetirlo todo otra vez... ay, ayuda, señor.

Anécdota 3

Y el otro puede ser la pandemia... me acuerdo clarito de esa etapa, cuando todo se volvió un caos en la casa, mi mamá estaba enferma, mi abuela también, y de la nada yo pasé a ser la que tenía que encargarse de todo, y lo más heavy es que yo también tenía COVID, o sea, ni siquiera estaba bien, me sentía débil, cansada, con el cuerpo raro, pero igual tenía que levantarme y hacer lo que tocaba.

La cocina se volvió como mi base, yo decía “ok, nadie más puede hacerlo, me toca a mí”, y ahí iba, cocinaba sin poder probar nada porque no tenía olfato ni gusto, entonces era como cocinar a ciegas, trataba de guiarme por la memoria, por lo que ya sabía, pensando “creo que esto lleva sal... creo que ya está bien”, pero siempre con la duda, me daba hasta nervios servir la comida y pensar si sí estaba bien o no.

Encima de eso estaba todo el tema del cuidado, cada quien tenía su plato, su cuchara, su vaso, y yo pendiente de no mezclar nada, todo era desinfectar, limpiar, organizar, terminaba de cocinar y empezaba a limpiar todo con un cuidado extremo, como si cualquier error pudiera empeorar la situación, me sentía como en modo automático, pero al mismo tiempo con la cabeza llena de preocupación.

Había momentos en los que me sentía súper abrumada, me acuerdo estar en la cocina, sola, cansada, con calor, y pensar “¿en qué momento me tocó todo esto?”, a veces me daban ganas de llorar, pero como que no me daba ese espacio porque decía “ya luego veo eso, ahorita hay cosas que hacer”, era como ponerse fuerte a la fuerza.

Pero también hubo algo ahí que me hizo darme cuenta de lo que soy capaz, porque a pesar de sentirme mal, de no tener energía, de no saber si lo estaba haciendo perfecto, seguí, saqué todo adelante como pude, y cuando miro atrás digo “wow, sí fue duro”, pero también fue una prueba de que cuando toca, uno responde.

HOJA DEL DÍA

Pues un día mío sería levantarme alrededor de las 10:00 de la mañana. A esa hora hago las compras para mi negocio o realizo las tareas que tenga que cumplir para la universidad.

Luego, aproximadamente entre las 11:00 y 12:00 del día, vengo y abro la heladería, le entrego las cosas a la chica que trabaja aquí y organizo lo necesario para el funcionamiento del local.

Después almuerzo y me voy a la universidad. Mis clases pueden ser de 4:00 a 6:00 de la tarde, aunque hay días, como los lunes, en los que tengo clases de 2:00 a 6:00 de la tarde.

Al salir de la universidad regreso a casa, me cambio, me arreglo y vuelvo a la heladería junto a mi esposo. Trabajo desde las 7:00 de la noche hasta las 10:30 de la noche. Luego cierro el local y regreso a casa.

Al llegar, alrededor de las 11:00 o 11:30 de la noche, me voy desocupando de lo que tenga pendiente. Lavo o me organizo, me baño y termino de alistarme, quedando lista aproximadamente a las 12:00 de la noche.

Después espero a que mi familia llegue del trabajo, generalmente entre las 12:00 y la 1:00 de la madrugada, y conversamos un rato sobre el día.

Finalmente, me acuesto alrededor de la 1:00 o 2:00 de la mañana. A veces reviso un poco el celular, veo redes sociales como TikTok o algún episodio de serie, y termino durmiéndome entre las 2:00 y 3:00 de la madrugada.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

En mi opinión, el uso de las redes sociales en los estudiantes universitarios para mí es positivo, o sea mitad positivo mitad negativo, mitad positivo porque en estas redes se encuentra mucha información de manera creativa que ayuda y que conecta con los estudiantes y se aprende, bien o mal se aprende, y negativo porque bueno sabemos que las redes sociales son usadas para hacer ciber bullying o incluso desinformar, así como también hay información que sí sirve, también hay información que no.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

De acuerdo con la segunda pregunta, pues realmente igual eso depende de la persona, pero yo diría que tal vez influye un poco, pero no lo suficiente como para dañar relaciones o hábitos o escasez de tiempo. O sea, como lo digo yo pienso que eso es como cada persona, o sea sí hay gente que se deja llevar mucho por las redes sociales y hace de su vida literalmente eso, pero también hay otros que usan las redes sociales con moderación, son más discretos en ellas.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

Con respecto a mí, a mi estilo de vida, yo diría que no tanto, o sea sí a veces me paso unas horitas en el celular con las redes sociales viendo videos o contenido, pero siempre hay un punto que al menos a mí ya me llega a aburrir y quiero hacer algo más, ya sea productivo, físico, una actividad o tal vez comer, es que realmente el celular a mí no me atrae lo suficiente.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

Los elementos que al menos yo pienso serían si estudia, los valores que posee, si tiene hobbies, aparte del estudio si trabaja, y también cómo organiza su tiempo y sus responsabilidades.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Mi vida, como estudiante, no diría que sea lo suficientemente saludable, equilibrada tal vez tampoco, bueno es que al menos en mi caso como yo estudio y trabajo, pues a veces el trabajo se lleva más parte de mi tiempo y de mi cabeza, haciendo que el estudio quede un poco de lado, entonces a veces siento que me hace falta como un poquito más de meterle más cabeza al estudio que al trabajo, pero igual trato de cumplir con lo que se exige.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

Pues diría que los horarios de comida y las comidas saludables, lo que me lo impide pues a veces no tengo suficiente tiempo para hacerme una comida así súper elaborada o algo así, o también a veces no me levanto lo suficientemente temprano, porque tengo mucho sueño en la mañana, entonces no alcanzo a comer.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. *¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?*

Los roles que actualmente cumplo son los de trabajadora y pareja, y en cuanto al uso de las redes sociales en estos roles, pues más que nada es para la comunicación, sí, la comunicación, y para el trabajo pues para promocionar mi empresa. También el rol de estudiante, ya que voy utilizando las redes sociales porque por ahí se maneja el estudio, ya sea para las tareas, para investigar y esas cosas.

2. *¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?*

• *¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?*

Pues sí, ya que por la tarde estudio, por la noche trabajo y los fines de semana también trabajo, y a veces no alcanza el tiempo para los deberes y todas las labores del trabajo.

• *¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?*

Las redes que utilizo con mayor frecuencia son WhatsApp y TikTok, más que nada para comunicación y entretenimiento, y el tiempo aproximado que le dedico a estas redes sociales es de tres horas, o sea, al día.

• *¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?*

Principalmente las uso para comunicación, entretenimiento y también para temas de estudio.

• *¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?*

Aproximadamente tres horas al día.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

- **¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?**

Yo diría que soy más expresiva en persona, aunque me da menos vergüenza expresarme en redes sociales, pero igual soy más expresiva en persona.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

- **¿De qué forma (positiva o negativa)?**

Yo pienso que tal vez sí, de forma negativa, porque antes yo nada más me asociaba y pues se me hacía más fácil hacer amigos, ahora soy muy cerrada, o sea, no se me dificulta hacer amigos, pero no tengo las habilidades sociales para mantener una conversación, así que se vuelve incómoda, y pues yo creo que influyó un poco las redes sociales, más que nada en la pandemia, entonces como que todo giraba en las redes sociales, si querías hablar con alguien era por las redes sociales, entonces sí.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

Con respecto al papel que cumplen las redes sociales en mis relaciones, pues yo diría que es bastante importante, ya que gracias a estas redes sociales puedo comunicarme con amigos que no puedo ver todos los días o incluso para mantenerme informada de la universidad, y también con mi pareja, ya que estaba en otro estado, entonces hablamos por redes sociales.

- **¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?**

Principalmente ayudan a mantener los vínculos, aunque en algunos casos pueden generar malentendidos.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

Un día habitual en mi vida, pues como yo trabajo, es levantarme, hacer compras para mi negocio, ir a la universidad y luego llegar al trabajo, y las redes sociales las utilizo para comunicarme con la trabajadora, para comunicarme con mi pareja o mi familia, también para buscar algo o escuchar música mientras voy a la universidad, y a veces me entretengo viendo TikTok o memes.

- **¿En qué momentos del día las utiliza más?**

Principalmente en los tiempos libres, mientras me traslado o cuando necesito distraerme.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

Considero que los aspectos más importantes en mi vida actualmente son mi trabajo, mis estudios, mi familia y mi relación de pareja.

- ***¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?***

Están enfocadas tanto en el presente como en el futuro, tratando de equilibrar ambos.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

No diría que influyen directamente, pero tal vez sí distraen un poco, o sea, igual siempre las prioridades están claras y si uso las redes sociales a veces me distraigo, pero siempre procuro que no sea por mucho tiempo.

- ***¿Le motivan o le distraen de sus metas?***

A veces me distraen, aunque también pueden motivarme dependiendo del contenido.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. *¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?*

Sí, cuando estoy un poco estresada o quiero distraerme un poco de lo que estoy haciendo o pensando, sí uso las redes sociales como para reírme un poco o ver algo entretenido, y eso me ayuda.

- ***Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?***

Sí, porque me ayudan a distraerme y a relajarme un poco.

Red de apoyo

10. *Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

Cuando tengo problemas o dificultades, suelo acudir a mi pareja o a mi mejor amigo, y pues para ambos necesito conversar por redes sociales, así que sí las utilizo.

- ***¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?***

Sí, forman parte porque es el medio por el que me comunico con ellos.

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Sí considero que tengo una buena red de apoyo en mi vida, ya que tengo a mi familia que siempre me apoyan, y amistades que también cuando lo necesito están ahí por mí.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

No creo que esté completamente satisfecho con mi vida estudiantil porque no le dedico el 100% al estudio, pero tampoco es que lo deje de lado.

• **¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?**

Lo que me hace sentir realizada es aprender los conocimientos, no solo aprenderlos, sino también practicarlos, que yo diga esto funciona para algo, y en cuanto a las redes sociales, no me generan esa satisfacción.

• **¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?**

No

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

Al estudio, contando las horas de clase, son cuatro horas al día o a veces seis, y digamos que dos horas de tareas, pero no todos los días cuando tengo tareas.

• **¿Interrumpen su concentración?**

Y las redes sociales a veces influyen, a veces cuando ya me canso de hacer tareas o estoy aburrida me meto un ratito a TikTok, pero qué será, unos 10 minutos y luego sigo.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

En mi tiempo libre, pues hago comida o bailo, sí, también ocupo las redes sociales, pero como ya dije antes, no mucho tiempo porque me terminan aburriendo.

• **¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?**

No, no ocupan gran parte de mi tiempo, solo las uso por ratos y luego hago otras cosas.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?

Sí lo creo, antes de dormir utilizo mucho el celular como una hora y eso me hace quedarme hasta tarde.

• **¿Suele usarlas antes de dormir?**

Sí, casi siempre las uso antes de dormir, reviso redes sociales o veo videos.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

Interactúo de forma más virtual, es que en presencial, no sé, casi no, bueno es que me da pena hablar, me da vergüenza.

5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?

Cuando uso redes sociales con frecuencia, pues me siento como cero productiva y termino con mucho dolor de cabeza.

- *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

Me genera más que todo como incomodidad y a veces comparación, también algo de cansancio.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

No, yo creo que no, porque ya mencioné todas las actividades en las que utilizo las redes sociales.

Participante 8

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

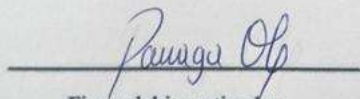
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

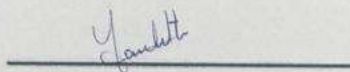
Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	8
Edad	24
Carrera	Turismo
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza mucho
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza mucho
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	no me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	no me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza mucho
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	me caracteriza mucho
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza mucho
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza mucho
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza mucho
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza mucho
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza mucho
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza mucho
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza mucho
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza mucho
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza mucho
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza mucho
38	Frente a los problemas busco al culpable.	me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza mucho
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	no me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza mucho
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	no me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza mucho
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza mucho
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza mucho
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza mucho
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza mucho
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	me caracteriza mucho
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza mucho
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Ay, es muy difícil, ¿por qué es tan difícil recordar mi infancia? Tú deberías psicotiarne o como se diga. Pero de ahorita, lo último que te puedo decir es la primera vez que fui a conocer a un chico en Quito, o sea, yo me moví, yo hice todo por moverme para verlo y eso ya fue hace tres años y medio. Fui a conocerlo y fue una completa decepción porque salimos y toda la vaina, y luego dejó de hablarme y tal, y sí fue como que la primera vez que de verdad, ya en mi etapa adulta en general, o sea entre comillas, me sentí súper down. Estaba en el departamento de mi hermana cuando mi hermana vivía en Quito y, qué sé yo, estaba súper desanimado de la vida en esos tiempos, y por eso me desarrollé como un... no sé, no me gustan las pitahas porque las relaciono a él, porque él trabajaba con pitahas, entonces relaciono mucho las pitahas con él, entonces no me gustan, no me agradan las pitahas ahora, amiga. Yo sé que eso es de gente loca, pero tú ya sabes que yo estoy loco.

Anécdota 2

Bueno, la segunda, a ver, una segunda anécdota puede ser más reciente, que fue como que la última vez, la primera vez que vi a mis primas después de mucho tiempo, después de mi separación con todo mundo. Yo tenía mucho miedo de sentirme rechazado, que me rechazaran como en parte me rechazó mi mamá y mi papá y toda la hueva cuando salí del clóset. Entonces hubo una quinceañera, o sea, todo fue como que muy... todo lo que la mierda que me pasó el año pasado me pasó muy rápido, o sea, como que en un solo mes perdí el trabajo, las personas en las que yo más confiaba en ese momento me abandonaron, me trataron como un perro, me botaron de la casa y volví con mi familia, y justamente cuando vuelvo con mi familia fallece mi tío, y ajá. Luego, como que en ese mismo tiempo, pues yo aún sintiendo, porque fue en esa circunstancia, fue en el funeral de mi tío que me encontré con mi familia que hace tiempo no veía, como unos tres o cuatro años que no veía a cierta parte de la familia. Yo tenía ese miedo de sentirme excluido y fue todo lo contrario, me hicieron sentir muy incluido y toda la huevada, y ajá, o sea, eso también puede ser alguna anécdota. No sé si estoy contando historias o estoy contando anécdotas, pero espero que te sirva.

Anécdota 3

Amiga, yo creo que tienen que internarme en un psiquiátrico, pero bueno, y la tercera, qué te puedo decir, la tercera anécdota o historia fue cuando me enteré de la muerte de Patricio, que un día antes, o sea, el día martes 19 del 2016, yo estaba en la casa de mi madrina, estaba jugando con mis primos, mi mamá se había ido a Guayaquil con mi papá y mis tíos a ver víveres y todo eso. Luego mi hermana mayor llega, me sienta y me dice que me tranquilice, que me va a dar una noticia, que va a ser muy fuerte y toda la bobada, y yo, como siempre estoy acostumbrado a pensar en lo peor, yo le decía como que se murió el perro, se murió mi mamá, mis papás tuvieron accidente, y no veía venir lo que me iba a decir.

Fue una vecina la que le dijo que Patricio estaba encerrado todavía en el Felipe y no lo habían encontrado, en ese momento perdí todos los cables que me quedaban en la cabeza y me sentí full perdido, me sentí súper abrumado, no sabía cómo tolerar, no sabía cómo sobrellevar esa situación porque nunca me había pasado algo similar. Fue la primera persona que yo perdí sintiendo que la había perdido, fue la primera persona por la que sentí un duelo, fue la primera persona cuya ausencia me hizo sentir muchas huevadas que hasta ahora, diez años después, joder, me hace sentir mal, no mal, triste. Luego, al siguiente día, el miércoles 20, ya me dijeron que lo habían encontrado, me dijeron a las ocho de la noche, pero lo encontraron a las cinco de la tarde y estaba tibio todavía, con los cachetes rojos, como siempre los tenía. Y si me quedaban algunos cables cuando me enteré que estaba desaparecido, ahí sí me quedé sin ni un solo cable.

Para esto, justamente esa misma noche llegaron mis papás a la casa de mi madrina porque nos estábamos quedando con ellos, y lo que hizo fue decirme “¿qué quieres que haga?”. Yo estaba intentando procesar emociones que nunca había sentido y esa fue la respuesta de ella. Los únicos que estuvieron ahí fueron mi madrina y mi hermana mayor, ni mi papá ni mi mamá estuvieron en ese momento que, como te digo, fue una de las primeras veces más dolorosas, la primera vez que perdí a alguien y sentí lo que conlleva perder a alguien, y más aún sentir el pésame de todas las personas que me veían y que ni mis propios padres me hayan dado un pésame o un abrazo, y más aún no me dejaron ir a despedirlo la última vez en la misa. Y bueno, si tengo que rescatar algo bueno de eso fue que gracias a él una amiga muy cercana y yo volvimos a hablar después de toda la huevada que había pasado. Creo que necesito terapia.

HOJA DEL DÍA

A ver, un día normal mío es levantarme a las 6:30 de la mañana. Luego me voy a la ducha; depende del día, si me he bañado en la noche anterior, en la mañana solo me lavo, y si no me he bañado en la noche, entonces me baño en la mañana. Después me lavo la cara con mis dos limpiadores, me pongo las cremas que uso diariamente, vitamina C y otros productos de cuidado facial. Salgo de la ducha aproximadamente a las 6:15, ya que es una ducha rápida.

A las 7:00 de la mañana ya estoy terminando de arreglarme y aplicándome las cremas. Luego me demoro aproximadamente 40 minutos en arreglarme, por lo que salgo hacia la universidad entre las 7:30 y 7:40 de la mañana. Antes de salir organizo mi día desde el inicio y reviso qué es lo que tengo que hacer.

Llego a la universidad alrededor de las 8:00 o 8:15 de la mañana. Ahí comienzo mis actividades: organizo horarios, planifico salidas académicas, realizo tareas pendientes, ayudo a algunos profesores en clases, y también doy apoyo en gastronomía y turismo.

El almuerzo suele ser entre las 12:30 y 1:00 de la tarde, ya que a la 1:00 comienzan las clases. Sin embargo, hay días en los que no almuerzo. También es importante mencionar que no desayuno, normalmente no lo hago, pero sí tomo mi medicamento diario con la primera comida del día.

Después de eso, a la 1:00 de la tarde inicio clases, dependiendo del día. Por ejemplo, los martes no tengo clases, así que ese día lo dedico a terminar trabajo pendiente y a dar clases en gastronomía. El resto de la semana, si tengo clases, asisto normalmente, y si no, me quedo trabajando o apoyando en actividades académicas.

Mi jornada suele terminar alrededor de las 6:00 de la tarde. Salgo de la universidad entre las 6:00 y 6:30, y llego a casa aproximadamente a las 8:00 de la noche.

Al llegar, a veces como y a veces no, y luego termino algunas cosas del trabajo. Finalmente, me voy a dormir, y así se repite el día siguiente.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

Buenas, ya llegué. A ver, primero, ¿qué opinión tengo sobre el uso de redes sociales en los estudiantes universitarios? Mira, es que yo siempre te voy a decir: depende, porque depende del límite que nosotros pongamos para este tipo de situaciones. Por ejemplo, para mí está muy bien por el hecho de que a veces tenemos mucha carga estudiantil, ya sea por tareas o por cualquier cuestión académica, estamos como sobreestimulados con la academia, por así decirlo, y necesitamos una brecha, un espacio, como una liberación de todo eso, que nuestra mente se quede en blanco sin estar pensando en muchísimas cosas.

Pero eso también tiene el riesgo de quedarnos sobreestimulados con las redes sociales. Y el “escroleo” también es una cosa bárbara para nosotros, porque nos hace perder el interés por las cosas muy rápido, ¿me entiendes? Como esa necesidad de dopamina tan a menudo, y estamos buscando dopamina y más dopamina, o sea, básicamente es como una especie de adicción.

Entonces, yo creo que hay que poner límites en toda esta cuestión. No puedo dar un veredicto final, porque depende básicamente de lo que estoy diciendo: de los límites que uno ponga en ese punto. Por ejemplo, yo ahorita, como estoy más ocupado, paso más ocupado, no tengo casi tiempo para redes sociales y me dedico enteramente a lo que tengo que hacer: academia y trabajo. Y ya luego, cuando tengo tiempo, cuando llego a casa a descansar, veo redes sociales media hora o 40 minutos, y me acuesto a dormir o quizás veo una película.

Pero, por ejemplo, hoy es uno de los primeros días en los que estoy así súper descansado y no tengo prácticamente nada que hacer, y he pasado casi todo el día viendo redes sociales. Entonces, ajá, yo creo que hay que poner límites en todo eso.

- *¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?*

Depende, porque puede ser positivo si se usa como un espacio de descanso o distracción controlada, pero negativo si se convierte en algo excesivo que afecta la concentración, el tiempo y los hábitos diarios.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

Yo creo que se relacionan como un escape, básicamente. O sea, se relacionan con la necesidad de no pensar en nada que tenga que ver con la academia, ¿me entiendes? Es como una forma de desconectarse de las responsabilidades académicas.

- *¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?*

Yo diría que principalmente el tiempo y los hábitos, porque uno puede pasar mucho tiempo ahí sin darse cuenta. También influyen en las relaciones, porque cambian la forma en que uno interactúa con otras personas, y en los hábitos, porque pueden afectar rutinas como el sueño o el estudio.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

En mi estilo de vida personal influyen de varias maneras. Por ejemplo, en el sentido de ver cosas que me gusten o modelos a seguir y todas esas cuestiones. Pero también influyen de una mala manera cuando uno entra en comparaciones con otras personas que realmente no tienen nada que ver con su realidad. Entonces, depende mucho de las cosas, esa va a ser mi respuesta favorita: depende de muchos factores.

- *¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?*

Sí, he notado cambios en mi rutina. De hecho, he notado cambios desde que dejé de usarlas con tanta frecuencia, y es mucho mejor para mí, porque me concentro más en lo que tengo que concentrarme. No estoy en ese estado constante de dopamina que me generan las redes sociales.

Antes, por ejemplo, en una etapa desde octubre hasta abril, yo pasaba pegado al celular todo el tiempo, lo cargaba hasta tres veces al día porque se agotaba la batería de tanto que lo usaba. Entonces sí, definitivamente hay cambios importantes dependiendo del uso.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

O sea, serían elementos como la familia, los amigos, el trabajo, la universidad o los estudios en general, el propósito de vida, la felicidad y ese tipo de cosas.

- **¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?**

En mi caso, creo que los más importantes son la universidad, el propósito, las relaciones con amigos y el bienestar personal en general.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Yo creo que está equilibrado, aunque algunas situaciones sí necesitan ajustes. Ahorita paso todo el día en la universidad, desde las 8:00 de la mañana hasta las 8:00 de la noche como máximo, o sea, alrededor de 12 horas. De ese tiempo, más de la mitad lo dedico a un voluntariado que forma parte de mi plan de carrera para quedarme trabajando en la universidad, entonces estoy invirtiendo bastante tiempo en eso.

El resto del tiempo lo utilizo en actividades académicas y los fines de semana en la tesis y otras responsabilidades. También trato de salir, ver a mis amigos, ir al cine y equilibrar esa parte social, como para no dejar nada de lado.

- **¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?**

Lo considero relativamente equilibrado, pero sí necesita algunos ajustes, sobre todo en temas de salud.

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

Considero importante cambiar aspectos relacionados con el ámbito de la vida saludable, como la alimentación, el ejercicio y la salud mental. A veces no como bien, no hago suficiente actividad física y siento que necesito apoyo psicológico para mantener un mejor equilibrio emocional.

- **¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?**

Principalmente el tiempo y la carga académica, ya que paso muchas horas en la universidad y dedicado a mis responsabilidades. También influye la falta de organización en algunos momentos y el cansancio acumulado.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

A ver, sistema de roles... cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que uno cumple en la vida cotidiana. Entonces, ¿qué rol considero más importante en mi vida actualmente y cómo creo que esto influye en mi estilo de vida y en el uso que hago de las redes sociales?

Mi rol ahorita, el más importante, es como estudiante, pero también como profesional, ¿ya? Porque aparte de los estudios estoy en este tema del club de turismo y tú sabes, entonces, ¿qué hago ahí? Hago actividades administrativas de la universidad, porque básicamente estoy trabajando para la universidad, pero sin paga, ¿me entiendes?

Entonces, yo podría decir que los cuatro principales roles son: el rol como hijo, hermano o familiar, que ese quedaría en el número cuatro. En el número tres te podría decir que es como estudiante propiamente dicho. En el número dos estaría el rol de amigo. Y en el número uno estaría el rol profesional.

Ahora, ¿cómo eso influye en el uso que hago de las redes sociales? Dependiendo del rol en el que estoy. O sea, en mi rol de amigo utilizo más las redes sociales. En mi rol de profesional no utilizo tanto las redes sociales, bueno, si no es que la naturaleza de lo que tenga que hacer ese día me lo exige. Como familiar también utilizo mucho las redes sociales. Además, es como para mis tiempos libres, ¿sí me entiendes? Y en el ámbito académico también las utilizo bastante.

2. *¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?*

Sí, obviamente, súper sí. O sea, yo a veces he llegado a pensar que me hace falta tiempo para cumplir con todas las obligaciones que tengo. Pero tampoco dejo que eso me consuma completamente. Solo un día, de hecho, perdí un poco el control y ahí sí como que me consumió todo y me dio un lapsus de querer lanzar todo por la borda, pero ya pasó.

- ***¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?***

Instagram, WhatsApp y TikTok.

- ***¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?***

Para la comunicación, para el entretenimiento y también para el estudio en general.

- ***¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?***

Eso depende del día. Porque, por ejemplo, un fin de semana en el que no tenga que hacer actividades académicas, utilizo fácilmente el celular cinco o seis horas. Pero en un día que esté completamente ocupado, las utilizo máximo dos horas al día.

Sistema comunicativo

3. *¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?*

Soy muy expresivo en ambos formatos, pero en redes sociales puedo ser más discreto. Creo que mi forma de expresión es más física, es decir, más en persona.

- **¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?**

En persona definitivamente.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

No. Siempre ha sido así, siempre he sido muy expresivo. Y lo que siento lo digo. Por eso me gustan mucho los audios; los textos, casi... o sea, se me hace más difícil expresar lo que siento en texto, no porque no pueda, sino porque prefiero expresarme en audios.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

Yo creo que es muy fundamental, sobre todo para las personas que no tengo cerca día a día. Entonces es una forma de mantenerlos cerca. Por ejemplo, con mi hermana siempre trato de escribirle para sentirla más cerca, igual con mi mamá cuando no estoy en casa, con mis amigos y en general. No hablo de una relación de pareja porque no tengo ni he tenido, pero también sería algo fundamental en esa parte, la comunicación. Para mí la comunicación tiene que ser un aspecto muy claro en todos los sistemas de relación, de cualquier naturaleza.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

En este momento las utilizo más en los tiempos de descanso: cuando voy a comer, cuando voy a dormir y cuando recién me levanto. Esas son, en un día normal y apretado, las tres veces que utilizo el celular: cuando me levanto, cuando voy a comer y cuando voy a dormir.

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?

Mis decisiones están más enfocadas al futuro, para ser sincero. Y estamos hablando de futuro a corto, mediano y largo plazo.

8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

A mí me motivan, porque si veo algo que me gusta o que me inspira, digo: “chuta, yo quiero eso”, y voy a trabajar para tenerlo.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

Me ayudan. Si recurro a las redes sociales es porque, como te decía antes, es como un “shot” de dopamina rápido que necesito para desvincularme un rato de las cosas que me estresan, y luego volver a lo que estaba haciendo.

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?

A mis amigos y a mi familia, básicamente.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Sí, porque últimamente, desde octubre que pasé una situación súper complicada, si no hubiera sido por mi familia y mis amigos, no me hubiera levantado de eso y estaría en una depresión mucho más fuerte de la que tengo ahora.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

Te diría que hay cosas que, si pudiera regresar en el tiempo y cambiarlas, lo haría. Pero al mismo tiempo diría que no, porque gracias a esas decisiones que tomé en su momento, ahora tengo las oportunidades que tengo y el conocimiento que tengo. Y también sé qué decisiones no debo volver a tomar en el futuro para obtener mejores resultados.

• ¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?

Las oportunidades que se me están abriendo, principalmente en la universidad.

• ¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?

Sí, también, porque me gusta ver cuando subo de seguidores.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

A ver, ahorita mismo, cuánto tiempo dedico al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo. Pero es que, ¿qué hablamos como redes sociales? Porque redes sociales para mí son todo social media, donde yo subo fotos y me veo lindo y comparto cosas, ¿me entiendes? Pero si tomamos en cuenta a ChatGPT, tomamos en cuenta a Gemini, tomamos en cuenta todas esas herramientas como de inteligencia artificial y Google, también las utilizo para mi ámbito escolar, pues ¿me entiendes? Y ahí sí dedico algo en ese ámbito, pues, digamos, ajá, ¿me entiendes? ¿Interrumpo mi concentración? No, porque yo decido cuándo ver redes sociales, o sea, no es que me desconcentro por las redes sociales, no, yo decido desconcentrarme.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

Ve redes sociales, veo películas, leo libros, ¿qué más hago? Trato de salir, caminar, cocinar, cosas así.

- *¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?*

Sí, las redes sociales ocupan una parte importante de mi tiempo libre, pero no es lo único que hago.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

No, no, no, no.

- *¿Suele usarlas antes de dormir?*

Sí, claro que sí, pero me quedo durmiendo viendo redes sociales, así que no es que me afecte directamente.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Prefiero interactuar de forma presencial, yo prefiero la presencialidad. Detesto lo virtual, detesté los estudios en virtualidad porque no me gusta esa forma, no me adapto, no, no, no, yo detesto esa modalidad.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?*

Bien, me siento bien, porque subo fotos y me veo bonito y la gente reacciona, entonces, en sí, sí hay una necesidad de validación externa.

- *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

Principalmente bienestar, aunque también puede haber cierta necesidad de validación.

6. *Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?*

No, porque ya estaba hablando de todas las cosas que hago aquí contigo.

Participante 9

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

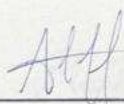
4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

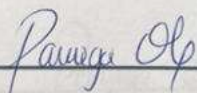
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

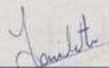
Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	9
Edad	23
Carrera	Ingeniería ambiental
Sexo	femenino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	no me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza mucho
6	Me ocupo de mi salud.	no me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	me caracteriza mucho
12	Practico ejercicios físicos	no me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza mucho
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	me caracteriza mucho
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza mucho
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza mucho
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	no me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	no me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	no me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	no me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	no me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	no me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	no me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	no me caracteriza
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza mucho
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Bueno, voy a empezar hablando del bullying. Es una historia que, o sea, siento que aburre mucho a mucha gente, porque es algo de lo que siempre se ha hablado aquí en mi casa, y es como que “ay, Jordan otra vez con lo mismo”. Pero, o sea, yo nunca lo he hablado realmente así, y bueno, como que siempre fue muy fuerte, era tanto el bullying que me hacían en la escuela que se daba a notar, ¿no?

Algo que me ha marcado y que me puse a pensar es que yo de niña, por ejemplo, siempre he sido muy extrovertida. Siento que de niña lo era bastante, me gustaba interactuar con la gente, hacer amigos. Obviamente, a veces creo que también rozaba un poquito lo creidita, porque he crecido en una casa en donde siempre me han dicho cosas buenas y así. El punto es que tengo muchos recuerdos donde yo era muy feliz, o sea, nunca tuve problemas con mi cuerpo, siempre me sentía súper linda, inteligente y que podía con todo.

Pero la primera anécdota que se me viene a la cabeza, en la que siento que empieza una mala relación con el colegio y que me marcó bastante, fue cuando yo estaba en primaria, en jardín. Yo no estudié en la Fe y Alegría, estudié en Portoviejo, en una unidad educativa que se llamaba O Cidrobo, ya no existe, pero en ese entonces nosotros teníamos dos profesoras. Yo recuerdo a una niña que era un poquito problemática, y vi cómo la golpeaban: la cogieron con una regla, ella se tapaba la cara, se ponía los bracitos en la cabeza, y las profesoras la golpeaban con la regla.

También recuerdo que siempre que a mí me mandaban a la escuela yo lloraba mucho, no había día en el que yo no gritara desesperadamente que no me dejen, que no me dejen ahí. O sea, era muy fuerte para mí, siento que eso me marcó demasiado, y cada persona que me iba a dejar siempre tenía un problema conmigo, porque yo gritaba desesperadamente. Era como si me estuvieran matando, no era solo “quiero ir con mi mamá”, era “no me dejes, no me dejes”, así, muy intenso.

Me acuerdo que muchas veces me escapaba de clases. A mí el director de esa unidad educativa me apreciaba mucho, entonces yo pasaba más con él, en su oficina, o él pasaba por los salones y yo me iba con él, y con él me sentía más tranquila. No me acuerdo casi nada de

las clases ni de lo que hacíamos, solo recuerdo que fui a un programa donde tenía que aprenderme una canción y cosas así, pero siento que ahí fue donde partió esa fobia tan fuerte a la escuela.

Después fui a la Fe y Alegría, y pasaban situaciones muy feas. Yo siento que en segunda básica todavía era bastante extrovertida, pero con el tiempo hubo personas muy malas que me lastimaban, me golpeaban, me dañaban los útiles escolares, mis cuadernos, mis cosas. Yo no era muy buena estudiante, mis calificaciones eran sumamente bajas y siempre pasaba llorando.

Recuerdo también que mis papás siempre han sido de los que trabajan, entonces en lo que tiene que ver con la escuela muchas veces yo tenía que manejarme sola. No es como que siempre estaban ahí presentes, y eso también me afectaba. A veces a mi papá se le hacía muy tarde para ir a verme a la escuela, y a mí me daba mucha ansiedad, yo sentía que me iban a dejar ahí. Incluso algunas veces yo trataba de irme, de que alguien me llevara, o lloraba desafortadamente para que llamaran a mi papá. Me acuerdo que siempre anotaba el número en mi cuaderno o trataba de aprendérmelo para estar insistiendo en que me vaya a ver. Recuerdo mucho esas llamadas en donde le decía a la secretaria que por favor llamaran a mi papá.

También recuerdo una vez que incluso me salí de la escuela, cogí un taxi y le dije al señor que no tenía dinero, pero que me llevara a mi casa. Cuando llegué, no tenía llaves y me quedé afuera, sentada, esperando a que alguien llegara. Es algo raro, pero muestra lo desesperada que me sentía. Yo odiaba el hecho de pensar que mis papás no iban a ir a verme, para mí era una sensación de abandono muy fuerte.

Y bueno, dije muchas cosas, no sé si cuentan como tres anécdotas, creo que es una sola pero con muchas partes. A medida que fue pasando el tiempo, yo sentía que la gente me iba a hacer daño, y me fui volviendo una persona muy introvertida, a la que le cuesta socializar, y así.

Anécdota 2

Algo que tú mencionaste fue lo de los cumpleaños. Yo recuerdo mucho que, por lo general, en mi casa no son de hacer fiestas ni celebraciones muy grandes en cuestión de cumpleaños, o sea, nunca, nunca, jamás; siempre es como la torta y ya. Además, mi papi y mi mami siempre trabajaban cuando yo estaba muy pequeña, los dos, entonces como que nunca era un tema importante, no me sentía muy festejada ni sentía que ese día fuera especial. Siempre he tenido como un trauma con mis cumpleaños.

Un recuerdo que se me vino a la mente, no sé si estabas en uno, fue una vez cuando era mi cumpleaños de niña. Obviamente una se emociona, pero esa vez fue una decepción, porque me desperté esperando eso de “hey, feliz cumpleaños” de mis papás y todo, y nunca llegó. Me fui a la escuela toda decepcionada y, como tampoco tenía amigos, nadie me dijo feliz cumpleaños. No tenía celular, era chiquita, entonces era como si fuera un día completamente normal. Las únicas felicitaciones con las que yo contaba eran las de mis papás, pero tampoco llegaron en ese momento; llegaron recién como a las 4 o 5 de la tarde,

por llamada, porque todavía no salían del trabajo. Obviamente estaban muy apenados, pero para mí fue muy decepcionante.

También siento que es algo medio tonto, no sé, me siento rara diciendo que por eso siento que mis cumpleaños son una mierda, pero creo que también está relacionado con la Navidad, porque mi cumpleaños es muy cerca de fin de año y de Navidad, y siempre la paso mal en esas fechas. Entonces todo eso se junta.

La cosa es que ustedes, mis amigas, fueron las que me hicieron darle valor a ese día. Como que el hecho de que yo me preocupara por mi cumpleaños y lo viera como una fecha linda empezó con ustedes. Me acuerdo que la primera vez que yo me sentí como “wow, es un día importante” fue cuando estábamos pequeñas; yo ya era amiga de Leslie y también estaba Samir en esa celebración. En el recreo fuimos por la parte de atrás de un aula y me acuerdo que me hicieron algo como una coreografía o una sorpresa. Samir me dio un regalo muy bonito, con manualidades y cosas así súper lindas, y yo me sentí demasiado feliz. Los recuerdos que tengo de ese cumpleaños son muy especiales, me hacen sonreír.

Y con mis 15 años tampoco fue una celebración grande, o sea, yo misma dije que no quería fiesta, pero tampoco era como no hacer nada en absoluto, ¿entiendes? Entonces ustedes fueron las que le dieron sentido a ese día, trayendo cosas, pensando en lo que me gustaba. Creo que la torta fue de Shrek, sí, creo que fue de Shrek, y decoraron bonito con fotos. Siento que todo eso me ha marcado un montón, como que cambió completamente ese concepto para mí. No sé si se fueron un poco las anécdotas, pero bueno, ahí va la otra.

Anécdota 3

Algo que también recuerdo, y que creo que sí fue muy heavy y de alguna u otra forma me marcó, fue haberme enamorado, o enamorarme en general. Siento que a partir de eso se desarrollaron muchas cosas en mí. Un recuerdo muy nítido que tengo al respecto, que creo que también se los he contado a ustedes, fue cuando yo ya estaba empezando a sentir que me enamoraba de él. Llegó un punto en el que yo tenía tanto miedo que, por llamada, lloraba mucho y le decía que no quería enamorarme, que tenía mucho miedo de hacerlo.

Me acuerdo que él se reía, como diciendo “ay, qué lindo”, como que le parecía tierno de alguna forma, y sí, en cierto punto puede sonar así, pero no sabía lo que venía después. Siento que nunca había estado en una relación antes de eso, entonces de alguna manera yo presentía que algo iba a pasar en mí, como que algo fuerte iba a suceder. Era algo muy instintivo, como si ya me conociera en ese sentido. También era muy joven, ¿no? Pero incluso para la edad que tenía, evitaba mucho el compromiso.

Suena tonto decir que a los 12 o 15 años uno tiene miedo al compromiso, porque era muy pequeña, pero me refiero a que de verdad evitaba enamorarme, evitaba que alguien me gustara, o si me gustaba alguien, de alguna manera le generaba rechazo. El miedo a salir lastimada o a lastimar a alguien era muy fuerte para mí, el hecho de desarrollar sentimientos por alguien se sentía muy heavy. Incluso me pasaba con personas como el “Joker”, qué asco ese apodo, pero bueno, igual ahí también había ese rechazo.

Y bueno, eso es, fin.

HOJA DEL DÍA

Este bueno, me levanto dependiendo del horario que tenga. A veces tengo clases a las 7:30, 8:00 o 10:00 de la mañana, entonces suelo levantarme aproximadamente una hora antes de la clase para alistarme rápido.

Normalmente no desayuno; si lo hago, me llevo una chocolatada y me voy a la universidad. Después de clases, a veces me quedo con mis compañeros conversando y conviviendo un rato, o directamente me regreso a mi casa.

Al llegar a casa, si tengo cosas pendientes o recados que hacer, como trámites de tarjetas u otras diligencias, salgo a realizarlos. Últimamente he estado bastante ocupada con ese tipo de actividades. Si no, me quedo en casa. Para el almuerzo, generalmente mi mamá ya ha dejado la comida lista; si no está, me preparo algo yo misma, aunque eso no suele pasar con frecuencia.

Después del almuerzo, si tengo tareas, las realizo. Actualmente también tengo un horario fijo con mi compañera de tesis, donde trabajamos todo lo relacionado con el proyecto, y solemos estar avanzando hasta aproximadamente las 7:00 o 7:30 de la noche. A esa hora ella suele tener su merienda en casa, así que nos desconectamos.

Luego de eso, me organizo y continúo con otras actividades o descanso. Me suelo dormir bastante tarde, alrededor de las 12:00 de la noche, aunque a veces aprovecho ese tiempo para leer, ya sea libros físicos o digitales, ya que últimamente estoy leyendo más seguido.

También hay días en los que hago oficios en casa, especialmente los viernes, que es cuando tengo más tiempo libre. Ahí aprovecho para limpiar, lavar baños y ordenar la casa. No siempre hago limpieza profunda, pero sí tareas de mantenimiento.

De vez en cuando salgo con mis amigas, aunque no es muy frecuente, y también veo a mi novio, Eric, aproximadamente una vez a la semana o cada dos semanas.

En general, esa es mi rutina y las actividades que suelo realizar en el día a día.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

Considero que las redes sociales son un arma de doble filo, pueden ser buenas en el aspecto de que la información está al alcance de la mano de las personas. Hay gente que tiene mucho poder para transmitir información a la gente, lo cual es bueno en el sentido de que puede que la gente esté más informada, o sea que tenga información suficiente y la gente se entera de las cosas y tiene más libertad de opiniones. La gente está más informada en general, y no solo eso, también brinda más trabajo a personas que están estudiando, personas que no

tienen las posibilidades de trabajar en un lugar físico o estable, incluso que tal vez no tienen las oportunidades o no hay trabajo, entonces es una forma de que la gente trabaje y tenga más oportunidades. Asimismo, impulsa las microempresas, los emprendimientos, ayuda a impulsar el trabajo de la gente, siento que es algo bueno en ese aspecto.

Pero también es negativo por cómo lo usa la gente. Hay gente muy mala, así como en la sociedad, también hay gente que causa mucho daño en las redes sociales y es muy peligroso. Entonces, esa es mi opinión general: las redes sociales son un arma de doble vía en la vida de los estudiantes universitarios, pues hay mucha gente que es emprendedora y con eso impulsa sus negocios, sus trabajos o trabajan en las redes sociales mientras estudian, y muchas veces a la hora de tener horarios complicados, sean de forma presencial, pues no se puede por las clases, entonces yo creo que es una muy buena manera de ganarse la vida y como medio de aprendizaje, pues también ayuda a aprender.

- *¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?*

Actualmente creo que su uso es más negativo por cómo lo usa la gente, porque hay cosas muy malas dentro del internet y de las redes sociales, pero creo que las plataformas se están dando cuenta de eso y lo están regulando dentro de lo que pueden. Yo estoy de acuerdo con eso, estoy de acuerdo con la censura de YouTube, con la censura de Instagram, de TikTok, de Facebook, estoy de acuerdo con eso porque es un filtro para personas depravadas y personas irresponsables. Entonces puede que ahorita para mí sea negativo, pero como que hay una transición de que puede que se vuelva positivo, pero bueno eso depende de cómo evolucione.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

Yo creo que las redes sociales influyen más en mí en cuestión de información, hablando de información en general, puede ser académica o social. Lo que veo en redes sociales influye en cómo pienso, porque digamos que me gusta escuchar mucho los puntos de vista de otras personas y las realidades de las minorías, de personas que están relacionadas con cualquier punto de vista. Entonces creo que eso tal vez influye en mi forma de pensar y de ver las cosas.

Y bueno, en una rutina de uso frecuente, pues sí, o sea puede que me enfrasque más en las redes sociales, pero antes eran más de contenido rápido, como reels o contenido corto, pero también lo he dejado bastante desde que entré a la universidad, bueno también desde que trabajo trato de dejarlo un poco. Pero sí he visto cambios, como por ejemplo que a veces se me va el día rápido, pierdo la noción del tiempo o me vuelvo como que no quiero hacer nada más que estar en redes sociales, pero trato de ser consciente de eso y ponerle un freno, o si no escuchar podcasts o contenido más largo, no contenido tan superficial.

- *¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?*

Las redes sociales influyen principalmente en mi tiempo y en mis hábitos de vida personal, como dije, especialmente Instagram y también otras plataformas que uso con frecuencia.

4. *¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?*

Los elementos que conforman el estilo de vida son, creo yo, elementos que no son negociables, que sí o sí tienen que estar en la rutina de alguien, como tal vez dormir ocho horas. También tratar de hacer hobbies que te hagan feliz, cosas que te gusten. En mi caso creo que también son los hobbies, y bueno también hay personas que, por ejemplo, hacen ejercicio y esas cosas, entonces es algo que también quiero implementar en mi vida, porque también fue un hobby mío en el pasado, entonces también quiero retomarlo.

Pero sí, prácticamente son las rutinas, hay personas que realmente necesitan esas ocho horas para poder subsistir o rendir durante el día, entonces tienen ya sus horarios establecidos para dormir distintos. Entonces esos serían mis ejemplos, cosas indispensables, no negociables en una persona, y en mi caso, pues son mis hobbies, mis actividades personales.

5. *¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?*

Yo creo que, bueno, cuando no estoy en la universidad, paso trabajando, y creo que en ese caso me voy a un extremo en donde no tengo tiempo para nada, no puedo disfrutar de mis hobbies plenamente porque me voy a trabajar, o no puedo disfrutar el tiempo con las personas que quiero, como mis amigas o incluso a veces mi familia. Sí trato de equilibrar, pero creo que no siempre lo logro.

Y en el caso de mi vida universitaria, pues todos los semestres son distintos, y en este caso, en este semestre, recién estoy empezando a adaptarme a mi estilo de vida universitario, pero sí creo que necesita ajustes. No estoy teniendo el mejor estilo de vida actualmente, como dije quiero implementar lo del ejercicio y mejorar otros aspectos.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

Creo que necesito implementar el ejercicio nuevamente, que me gustaba mucho y me hacía bien. También tratar de cocinar mi propia comida para que sea un poco más saludable, no comer tanto fuera porque también por mi horario y por las circunstancias, a veces no como muy bien, por ejemplo el desayuno no lo hago, a veces no almuerzo y como cualquier cosa en la universidad, entonces creo que eso no está bien y no me está haciendo bien.

Y bueno, también últimamente he tenido una relación bastante complicada con la comida. Cuando me siento mal, tiendo a tener atracones, entonces eso está afectando mucho a nivel personal, a nivel emocional, y no me gusta mi físico actualmente. Pero dentro de lo que cabe, ahorita estoy tranquila, en este momento precisamente puedo hablar de este tema con calma, pero sí es un poco delicado para mí.

Quiero tratar de mejorar ese aspecto de mi vida, pero no está siendo para nada fácil. Es lo que más estoy luchando actualmente por cambiar en mi rutina diaria, mi relación con la comida y también retomar el ejercicio que era algo muy importante para mí.

- ***¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?***

Me ha impedido realizar esos cambios, como mencioné, que tengo una muy mala relación con la comida desde hace mucho tiempo. También la vergüenza de ir al gimnasio, no sé por qué razón he desarrollado mucha inseguridad, tal vez por mi físico actualmente, porque no me veo lo suficientemente en forma como para ir, entonces eso es lo que me frena bastante. Y también el dinero, porque necesito pagar y es otro gasto más en el mes, que probablemente me afecte económicamente.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Bueno, cuando hablas de roles, me imagino que te refieres a los diferentes papeles que cumplo en mi vida. Siento que los roles en los que más me esfuerzo por ser buena son el de estudiante, también como hija, tía, novia y amiga. No sé cómo explicarlo exactamente, pero creo que todos los roles que tienen que ver con mis círculos cercanos son importantes para mí y siempre he tratado de mejorar en cada uno. Aunque ahora, honestamente, por encima de todo me estoy enfocando en ser una buena profesional, o tratar de serlo, adquiriendo mucho conocimiento y esforzándome bastante en la universidad.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

En cuanto al uso de las redes sociales, la verdad no influyen tanto directamente. Para mí, las redes sociales son más como una forma de pasar el tiempo, no solo como pasatiempo sino también para informarme. En lo académico sí trato de aprovecharlas, por ejemplo buscando fuentes o creadores de contenido que hablen de temas ambientales, que es algo que me gusta mucho, sobre todo en Instagram y TikTok, que son las que más utilizo. Para lo demás, no tanto.

- ***¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?***

Bueno, obviamente sí, porque mi principal responsabilidad son mis estudios, entonces trato de dedicarle bastante tiempo últimamente. Siento que el tiempo es muy importante y

pasa muy rápido, así que sí, a veces siento que me falta tiempo, sobre todo porque también tengo otras responsabilidades relacionadas con mis otros roles, y eso lo vuelve un poco complicado. En cuanto a redes, uso bastante Instagram para informarme sobre muchas cosas y también para entretenerme. También uso YouTube, pero honestamente utilizo más TikTok; TikTok y YouTube se pelean ese espacio porque escucho muchos podcasts y también mucha música. Creo que uso más TikTok en general. En cuanto al tiempo, no lo sé exactamente, pero diría que unas cuatro horas al día aproximadamente.

- *¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?*

Principalmente uso Instagram, TikTok y YouTube.

- *¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?*

Las uso para informarme, entretenerme y en parte también para temas académicos.

- *¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?*

Aproximadamente unas cuatro horas al día.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

Cuando no estoy durmiendo, comiendo o pasando tiempo con mi familia, mi novio o mis amigas, el tiempo libre que tengo suele estar ocupado en redes sociales. Es como si una parte de mi tiempo libre estuviera destinada a eso. Normalmente utilizo más las redes en momentos como después del almuerzo o en la noche; diría que más en la noche en general. Aunque hay ocasiones en que en la noche estoy ocupada con actividades académicas, como por ejemplo hoy, entonces en esos casos uso la tecnología más para estudiar. Pero cuando tengo tiempo libre, como en la tarde, suelo usar redes sociales.

- *¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?*

Creo que soy más expresiva en persona, aunque en redes sociales también me expreso, pero no de la misma manera.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

Sí, en cierta forma ha cambiado.

- *¿De qué forma (positiva o negativa)?*

De forma positiva porque me permite informarme y comunicarme más fácilmente, pero también puede ser negativa porque a veces reemplaza la comunicación directa.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

Cumplen un papel importante porque me ayudan a mantener contacto con ellos.

- *¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?*

Principalmente ayudan a mantener vínculos, aunque a veces pueden generar malentendidos.

Sistema de actividades

6. *¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?*

Un día habitual gira principalmente alrededor de mis estudios. Dedico gran parte de mi tiempo a la universidad y a actividades académicas. En los momentos libres, utilizo redes sociales para distraerme o informarme.

Las redes sociales ocupan un espacio dentro de mi tiempo libre, no son lo principal, pero sí forman parte de mi rutina diaria.

- *¿En qué momentos del día las utiliza más?*

Principalmente en la tarde y en la noche.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

Es una pregunta complicada. Siento que tanto el presente como el futuro son importantes, pero me enfoco más en el presente. No me gusta agobiarme por un futuro que todavía no sé cómo será.

Sin embargo, sí pienso en el futuro en el sentido de esforzarme ahora para tener mejores oportunidades después, como por ejemplo querer regresar a donde hice mis prácticas para ganar más experiencia y aumentar las posibilidades de conseguir trabajo.

También trato de esforzarme más en clases para adquirir mucho conocimiento y que en el futuro se me haga más fácil desempeñarme como una buena profesional. Por eso invierto tanto tiempo y dinero.

- *¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?*

Más en el presente, pero considerando el futuro.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

Hay momentos en los que motivan, por ejemplo, sigo contenido fitness, que es algo que quiero implementar en mi vida porque me gusta informarme sobre eso.

También influyen en mis valores porque absorbo contenido social, pero al final siempre saco mis propias conclusiones basadas en mi criterio. No dejo que me influyan completamente.

A veces sí siento que distraen, porque tengo cosas que estudiar o actividades programadas, y termino pasando tiempo en redes.

- *¿Le motivan o le distraen de sus metas?*

Ambas cosas: a veces motivan, pero también distraen.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. *¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?*

Creo que a veces puede ser contraproducente. Cuando estoy muy estresada o pasando por un mal momento, tiendo a usar las redes sociales para evitar pensar en eso, por ejemplo, si tuve un problema con mi mamá y estoy afectada, trato de distraerme entrando a redes sociales como una forma de esquivar la situación.

En cuanto al descanso, también influye, porque a veces me quedo más tiempo en el celular y afecta mis horas de sueño. Tal vez no es algo extremadamente grave, pero sí puede llegar a serlo.

Al final, los problemas siempre vuelven, porque no se pueden evitar completamente. Si no se enfrentan, se acumulan y pueden explotar después.

- *Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?*

Sí, recurro a ellas porque quiero distraerme y olvidarme del problema por un momento.

Red de apoyo

10. *Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

Principalmente a mi pareja. No suelo acudir mucho a mis padres ni a mis amigos.

- *¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?*

Sí, en cierto modo, porque las uso para distraerme.

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Sí, considero que tengo una buena red de apoyo porque son personas que me han demostrado que están para mí, sin embargo, me cuesta acercarme y contar mis cosas. Incluso con mi pareja, a veces no hablo mucho de lo que me pasa.

En mi familia es más difícil aún, porque hay ciertas dinámicas complicadas, aun así, sé que tengo apoyo, aunque me cuesta expresarme y hablar de mis problemas.

Autorrealización

12. *¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?*

Sí, me siento satisfecha, siento que tengo reconocimiento a nivel de docentes, no paso desapercibida, muchos conocen mi nombre y me consideran buena estudiante.

Más allá del reconocimiento, valoro que son docentes que admiro como profesionales, y que reconozcan mi esfuerzo y criterio me hace sentir bien y realizada. También me siento satisfecha porque estoy interesada en muchos aspectos, como la investigación. A nivel profesional, en mis prácticas también me han reconocido como competente y me han tomado aprecio.

Las personas con las que trabajé me estiman mucho y me hacen sentir útil dentro del área de trabajo, lo que me genera satisfacción.

- *¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?*

El reconocimiento académico, el aprendizaje, el interés por investigar y el desempeño en prácticas profesionales.

- *¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?*

No de manera significativa, influyen más como apoyo o distracción, pero no determinan mi satisfacción personal.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. *¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?*

Le suelo dedicar unas, depende de lo que tenga que hacer, pero unas cuatro o cinco horas, o sea, seis horas aproximadamente. Y las redes sociales, unas cuatro horas creo que sí. Lo he pensado mucho y la verdad que sí afectan la concentración.

- *¿Interrumpen su concentración?*

Sí, sí interrumpen mi concentración, porque a veces estoy estudiando y reviso el celular y ya me distraigo completamente.

2. *¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?*

Leer, ver series, también escucho mucha música, limpiar, leer y ya. Bueno, también uso las redes sociales.

- *¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?*

Sí, las redes sociales sí ocupan gran parte de ese tiempo, porque a veces paso bastante tiempo ahí sin darme cuenta.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

Sí, la verdad que sí. A veces paso demasiado ocupada, como seis horas corridas de estudios y las otras horas, por lo general, son en clases y otras actividades que tengo que hacer, como trabajo. Entonces como que no siento que tengo suficiente tiempo para entretenerme y quiero como esa dopamina, entonces ahí ya interrumpo mi sueño en la noche, que es cuando tengo tiempo.

- *¿Suele usarlas antes de dormir?*

Sí, suelo usarlas antes de dormir, porque es el único momento en el que siento que puedo relajarme, aunque sé que me quita horas de descanso.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Me gusta más lo presencial porque, no sé, siento que se me va la idea cuando estoy en una conversación virtual, como que dejo mucho en visto los mensajes. Entonces no puedo chatear mucho en redes sociales, o sea, no puedo mantener conversaciones largas. Prefiero interactuar en persona, y me lo dicen mucho, la verdad, que soy una ingrata.

La razón es que me distraigo demasiado, o sea, como que digo “ya voy a responder”, pero puede que me ocupen en ese momento y se me olvida todo. Como no me gusta dejar los chats acumulados, esos numeritos me estresan, entonces los dejo ahí y digo “ya les voy a responder”, pero después me ocupo y se me va de la mente porque soy muy despistada. Ya luego nunca contesto o contesto después de dos o tres días.

Eso afecta sobre todo mis relaciones familiares, amistades e incluso últimamente otras relaciones también.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?*

Depende. Si es mucho tiempo, en el que yo digo “he estado todo el día”, porque sí me ha pasado que hay momentos en donde no me siento bien o estoy desanimada, entonces trato como de distraerme y paso todo el día ahí. Y luego me siento mal, como que no hice nada por estar en eso.

Pero no es tan frecuente. Donde más las uso es cuando estoy en vacaciones o en el trabajo, porque vengo saturada y necesito dopamina. Por lo general llego del trabajo en la tarde, luego en la noche ya no hago nada más que estar en las redes sociales. Siento que donde más las uso de forma desesperada es en las noches, cuando no he tenido tiempo libre en el día.

• *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

A veces me genera bienestar porque me distrae, pero también ansiedad y comparación, sobre todo cuando paso mucho tiempo viendo contenido.

6. *Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?*

La verdad que no, no lo consideraría como algo importante. Solo las uso en mis tiempos libres. A veces he pensado en hacer videos, de hecho por ahí trato de hacer unos que otros, pero no me gusta nada de lo que tiene que ver con crear ese tipo de contenido. Me da mucha vergüenza, pero eso sería todo.

Participante 10

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

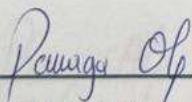
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	10
Edad	25
Carrera	Biología
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	no me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza mucho
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza mucho
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza mucho
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza mucho
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza mucho
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza mucho
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza mucho
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	me caracteriza mucho
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales.	me caracteriza mucho
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	no me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza mucho
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza mucho
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	no me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza mucho
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza mucho
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	no me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza mucho
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza mucho
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza mucho
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza mucho
38	Frente a los problemas busco al culpable.	me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza mucho
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza mucho
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza mucho
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza mucho
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, provienen de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	no me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	no me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	no me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza mucho
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza mucho
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	no me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza mucho
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	me caracteriza mucho
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza mucho
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	me caracteriza mucho
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	no me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
62	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

A ver, mira, yo cuando era más chiquito estudiaba aquí en Manta, sí, bien pequeño, como en segundo año de básica. Todo bien, pero luego me cambiaron de colegio porque me fui a vivir a Guayaquil. En Guayaquil se me hizo complicadísimo hacer amigos, y yo de por sí siempre he sido tímido, bastante introvertido, entonces eso no ayudaba. Estuve en Guayaquil como dos o tres años y luego me cambiaron otra vez de colegio, ahora a Manta. Y la misma situación, o sea, no tenía muchas habilidades sociales ni grupos de amigos, y como me seguían cambiando de colegio, creo que eso influyó bastante. Después, al poco tiempo, otra vez me cambiaron de colegio y luego nuevamente al año siguiente. En total me cambiaron varias veces.

Yo creo que por eso no desarrollé tan bien mis habilidades sociales en esa etapa o me volví bastante introvertido, incluso medio asocial. Ya después, en el último colegio en el que me quedé hasta graduarme, la situación mejoró un poco porque me quedé más tiempo y pude hacer un grupo de amigos, tuve más oportunidad de conocer gente y adaptarme mejor.

Anécdota 2

Otro evento importante fue hace unos cuatro o cinco años, cuando tenía entre 17 y 18 años. En esa época empecé a competir bastante en voleibol playa, que es el deporte que practico. Uno de mis primeros torneos fue en Quito. Mis padres me apoyaban, pero no siempre podían acompañarme, entonces a esa edad me tocó viajar solo, bueno, con mi dupla.

Ellos regresaron en avión porque tenían más recursos, pero yo no, así que me tocó regresar en bus. Lo que yo no sabía es que, a partir de cierta hora, ya no había buses directos de Quito a Manta. En ese tiempo al menos no había. Entonces prácticamente me quedé varado en Quito un domingo en la noche, solo, con mis maletas y el teléfono descargado. Fue horrible, yo quería llorar.

Al final tuve que buscar la forma de regresar y no hago el cuento muy largo, pero me tocó tomar como cuatro buses para llegar a Manta. Salí como a las 10 u 11 de la noche y llegué al día siguiente, como a las 10 de la mañana. Tuve que ir de Quito a Quevedo, luego a

Chone, después a Puerto Viejo y de ahí esperar algún bus que me lleve a Manta. Además tenía muy poco dinero, solo lo justo para los pasajes, así que fue bastante complicado.

Ahora que lo pienso, vi el lado positivo, porque esa experiencia me ayudó mucho. Después en otros torneos me han pasado situaciones similares, incluso en Bahía me he quedado botado varias veces porque no hay buses directos a Manta, pero ya sé cómo resolverlo con más tranquilidad. Haber pasado por eso en Quito me ayudó bastante a desenvolverme mejor en situaciones desconocidas.

Anécdota 3

La otra experiencia se remonta al Oriente. Un día mi abuela, que es bastante activa en la iglesia, estaba organizando inscripciones para unas misiones que iban a hacer allá. La iglesia cubría los gastos principales como movilización y comida, pero igual uno tenía que aportar con su parte, ir a evangelizar y ayudar.

Yo nunca había ido al Oriente, y me sumé principalmente por la experiencia de viajar. Además, yo sí iba a la iglesia los domingos, entonces no me sentía tan perdido. El problema fue que no quería viajar solo, así que llamé a algunos amigos, pero no pudieron, y al final solo fue una amiga conmigo.

Yo pensaba que iba a encontrar algo bonito, como naturaleza y cosas más tranquilas, pero en realidad fue un choque cultural fuerte. Era muy diferente a la ciudad o a los pueblos que yo conocía. La forma de hablar, la forma de vivir, todo era distinto, y también se veían situaciones bastante complicadas.

Nos tocaba ir a los pueblitos aledaños a evangelizar, y sí se veían realidades difíciles. Nosotros llegábamos con la palabra y también llevábamos víveres, comida y ropa. Sentíamos que al menos aportábamos algo.

En uno de esos días me tocó ir a un pueblo más metido en la selva, donde había una escuelita. Íbamos a dar una especie de clase de catecismo. Recuerdo que también era época de carnaval, y esa experiencia me marcó mucho porque la escuela era muy humilde, del gobierno, pero básicamente eran cuatro paredes y un pizarrón, no había más.

Aun así, los niños y la gente eran muy humildes. A pesar de todo, a las cinco o seis personas que fuimos nos sirvieron un plato de comida, y eso me pareció un gesto muy bonito. Luego jugamos fútbol con los niños. Creo que ese choque cultural, junto con todo lo vivido esas semanas, me hizo reflexionar bastante y ser un poco más humilde. Fue una anécdota muy bonita en general.

HOJA DEL DÍA

Un día normal para mí es levantarme alrededor de las 7:30 de la mañana. No suelo desayunar, así que me levanto, me baño, me cambio, me lavo los dientes y escucho música mientras me alisto. Luego tomo el carro y me voy a la universidad.

Tengo clases aproximadamente de 9:00 de la mañana a 2:00 de la tarde. Después regreso a casa y almuerzo.

En las tardes suelo hacer deporte o paso tiempo con mi novia. Luego regreso a mi casa alrededor de las 8:00 o 9:00 de la noche. Al llegar, meriendo algo, me baño y, si no tengo tareas o pendientes, me pongo a jugar en la computadora o paso el tiempo en el teléfono viendo TikTok o navegando un rato.

Normalmente me acuesto entre las 11:00 y 12:00 de la noche. Una de mis costumbres es que no puedo dormir en silencio; necesito escuchar algo, como un video o ruido blanco de fondo para poder conciliar el sueño.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

A ver, en la pregunta uno, yo considero que son bastante esenciales, ya que de todas formas ayudan bastante en lo que es la comunicación, la interacción social entre compañeros. Ya no solo se ocupan como herramienta de estudio, yo qué sé, de tareas, de organizar grupos en WhatsApp, sino también pues ya más para temas recreativos y externos. Sirven bastante, aunque también influyen en el ámbito universitario. Me parece bien el uso que se les da, siempre que se utilicen de manera adecuada.

- *¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?*

Yo diría que es más positivo, porque facilita muchas cosas, pero también tiene su lado negativo cuando no se controla el tiempo de uso.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

Pues bueno, por lo menos en mi caso es bastante importante por el mismo hecho de que te ayuda bastante a comunicarte, pero sin embargo también te ayuda bastante a desconcentrarte. Llegas a procrastinar bastante si tienes cosas que hacer y te metes en redes sociales, pero yo diría que influye más que nada en las relaciones sociales y en los hábitos.

- *¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?*

Principalmente el tiempo y los hábitos, porque afectan directamente la productividad diaria.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

Diría que tienen tanto contras como pros. Yo diría que la verdad es que se optimiza bastante el tiempo a veces, para poder organizarse para algún deber o algunas tareas, más que nada ese sería el lado positivo. De ahí, el lado negativo, la verdad es que me hace perder bastante tiempo que podría invertir en otras cosas. Yo también considero que los días que más uso el teléfono me siento mucho menos productivo, y ahí es donde influye de manera negativa.

- *¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?*

Sí, he notado que cuando las uso más, mi rutina se vuelve menos organizada y menos productiva.

4. *¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?*

En mi caso pueden ser mi familia, dormir bien, tener tiempo libre para no sé, hacer deporte, ir a pescar, cosas que me mantengan un poco distraído y que los días no sean tan rutinarios.

- *¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?*

Yo diría que principalmente dormir bien, el tiempo libre y compartir con mi familia.

5. *¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?*

Yo diría que habría que hacer bastantes ajustes, ya que tiendo a procrastinar bastante y solo por ese mismo tema de responsabilidad que tengo con la universidad, ahí puedo fallar como estudiante. Pero también lo considero equilibrado porque me da bastante tiempo para hacer muchas otras cosas, como trabajar, hacer deporte, tener hobbies, etc.

- *¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?*

Lo considero equilibrado, pero sí necesita ajustes por el tema de la responsabilidad y la organización del tiempo.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

Yo diría que este mismo tema de la responsabilidad debería mejorarlo bastante y ser mucho más organizado con mi tiempo. Porque por ese mismo tema a veces dejo de lado ciertas cosas o incluso a ciertas personas, o suelto mis responsabilidades, y no es un buen hábito. La verdad yo creo que ese sería principalmente el ámbito que debería cambiar, ser más responsable.

- *¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?*

Principalmente la falta de disciplina y la costumbre de dejar las cosas para después.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Este, yo diría que cumplo principalmente el rol de hijo, estudiante y también en el ámbito laboral sería como de trabajador o emprendedor. Las redes sociales ayudan bastante en ese sentido, en ese ámbito, porque me ayudan bastante a comunicarme con estas personas y nunca perder contacto. También las uso para subir fotos con mi pareja, subir fotos del negocio, impulsarlo más en ciertas situaciones personales, no sé, demostrarle afecto a mi pareja por medio de subir historias. Entonces yo diría que influyen de manera positiva las redes sociales en los roles que yo cumplo actualmente.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

A ver, yo considero que las exigencias de estos roles influyen en la forma de organizar mi tiempo y mis actividades diarias o mis prioridades personales, están estrictamente arraigados con mis tiempos. Si no estoy estudiando, estoy con mi novia; si no estoy estudiando o con mi novia, estoy trabajando; y en el caso de que no esté haciendo ninguna de esas cosas, pues estoy en mi hobby, que actualmente es algo al que le dedico tiempo, pero mayormente los fines de semana.

Las redes sociales están directamente relacionadas, principalmente el uso que les doy es de comunicación, porque también entre esos tiempos y haciendo esas actividades las ocupo para entretenimiento, también las uso para estudiar o para hacer investigaciones, etc.

- **¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?**

A veces sí siento que el tiempo es limitado, pero trato de organizarme para cumplir con todo.

- **¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?**

Principalmente uso WhatsApp, Instagram y TikTok.

- **¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?**

Las uso principalmente para comunicación, entretenimiento y en algunos casos para estudio o investigación.

- **¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?**

Aproximadamente entre 3 a 5 horas al día, dependiendo de las actividades que tenga.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

Pues depende de la persona, pero generalmente por chat no suelo ser muy abierto con las demás personas, sin embargo, en persona soy mucho más abierto, mucho más activo y

dinámico. Por ese lado, siento que las redes sociales no influyen mucho en cuanto a mi comunicación con las personas, sino más bien son un método de comunicación, más no un espacio donde yo me exprese tanto.

- ***¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?***

Soy más expresivo en persona que en redes sociales.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

Yo diría que las redes sociales me han ayudado de cierta manera a mi forma de expresarme con las demás personas, principalmente considerando que yo no era una persona de muchos amigos, sino que también por redes sociales he conocido personas con las que tenemos intereses en común, y pues de eso han nacido amistades, ya sea por redes sociales o por videojuegos, que de alguna manera también entran dentro de las redes sociales.

- ***¿De qué forma (positiva o negativa)?***

De forma positiva, porque me ha permitido conocer más personas y mejorar mi interacción social.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

La verdad es que me ayudan bastante a mantenerme comunicado y tener vínculos con familiares, amigos o personas que no están físicamente cerca de mi entorno, o sea, pueden estar en otro país y yo no pierdo comunicación con ellos, lo cual me parece bastante bueno. Es principalmente el uso que les doy, sobre todo con familiares, no sé, si tengo familia en Quito o en otros países, incluso nunca estamos 100% distanciados porque al final las redes sociales me ayudan bastante a no perder contacto con ellos ni que se olviden de mí. Entonces por ese lado ayudan bastante.

- ***¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?***

Principalmente ayudan a mantener vínculos, no generan conflictos en mi caso.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

La verdad es que paso usando redes sociales prácticamente durante todo el día. Cuando me levanto, lo primero que hago es revisar lo que pasó en la noche, ver mensajes, revisar cosas de familiares y ponerme un poco al día. En las mañanas antes de ir a la universidad siempre las uso, incluso para actividades que no requieren el 100% de mi atención, como cuando me lavo los dientes viendo algún video o cuando estoy desayunando escribiéndole a algún amigo o familiar.

Durante el día también las uso bastante para comunicarme con mis compañeros, para revisar si ha pasado algo o hablar con mi mamá en el momento del almuerzo. Sin embargo, los momentos en los que no uso redes sociales son cuando estoy en clases, cuando estoy haciendo algún deporte o cuando estoy realizando alguna actividad que requiere el 100% de mi atención.

- *¿En qué momentos del día las utiliza más?*

Principalmente en la mañana al despertar y en momentos libres durante el día.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

Actualmente, los aspectos más importantes en mi vida son mi pareja, el trabajo, el estudio y mis hobbies, porque me ayudan a sobrellevar situaciones estresantes de la semana. Estos aspectos están relacionados con decisiones que tengo para el futuro, sin embargo me gusta vivir bastante el presente sin estresarme demasiado por lo que vendrá, más bien me enfoco en el presente.

- *¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?*

Más enfocadas en el presente, aunque considerando el futuro.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

Las redes sociales no influyen directamente en esas decisiones, no me motivan ni me desaniman ni me distraen de mis metas u ocupaciones, porque las tengo bastante claras. No me han hecho cambiar de opinión por algo que haya visto en redes sociales.

- *¿Le motivan o le distraen de sus metas?*

No, no influyen de manera significativa en mis metas.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. *¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?*

La verdad es que me ayuda bastante a desestresarme, me hace olvidar por ciertos momentos los deberes o exámenes, en momentos en los que considero que no es necesario estresarse tanto. En cuanto al descanso, diría que también influye, porque tengo la mala costumbre de que solo puedo dormir o siento que concilio mejor el sueño si estoy viendo algún tipo de video o usando redes sociales, pero no diría que influye ni de manera totalmente buena ni mala, simplemente es un hábito.

- *Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?*

Sí, porque me ayudan a distraerme y relajarme momentáneamente.

Red de apoyo

10. *Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

Cuando tengo problemas o dificultades suelo acudir a mi pareja o tal vez a algún amigo cercano. No tiendo a usar directamente las redes sociales cuando me siento mal, no es que me sienta mal y automáticamente las use, sino que a veces cuando me siento mal no tengo ganas de hacer nada, lo que me lleva a estar acostado y eso me lleva a usar más redes sociales. Entonces sí influyen de cierta manera, pero no de forma directa.

- ***¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?***

Sí, de forma indirecta, por el contacto con personas.

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Yo considero que sí tengo una buena red de apoyo en mi vida. A nivel económico, mis padres son bastante presentes, y a nivel emocional mi pareja me ha ayudado bastante con situaciones que me abrumen o dándome diferentes puntos de vista. También a veces mis amigos siento que son un buen apoyo.

Autorrealización

12. *¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?*

Diría que sí, la verdad es que he tenido algunos tropiezos en la carrera, pero siento que es parte del proceso, a veces no es solo terminar rápido, sino salir sabiendo lo que uno hace. No me siento mal con mi vida estudiantil, y me hace sentir realizado que tengo bastante claro lo que haré después de la carrera, lo que me hace sentir más tranquilo. Diría que las redes sociales no influyen directamente en si estoy satisfecho como estudiante, son decisiones más personales.

- ***¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?***

Tener claridad sobre su futuro y avanzar en su formación.

- ***¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?***

No influyen directamente en esa satisfacción.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. *¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?*

No sabría decir un promedio exacto de cuántas horas o cuánto tiempo exacto le dedico a los estudios además de las horas de clase; sin embargo, sí afectan o interrumpen las redes sociales en ese tiempo, ya que de cierta manera me desconcentran, aunque igual sé que son decisiones mías, pero sí influyen.

- ***¿Interrumpen su concentración?***

Sí, sí interrumpen mi concentración en algunos momentos, sobre todo cuando estoy estudiando y reviso el celular sin darme cuenta.

2. *¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?*

Generalmente mi tiempo libre lo ocupo para pasar con mi pareja. En la mayoría de los casos, la mayoría de los días que tengo libres pues hago eso, o si es un día que no quiero salir de la casa, pues sí uso bastante las redes sociales. O si es un día que no tengo nada que hacer y no quiero andar en las redes sociales, pues me voy a hacer cualquier otra actividad, no sé, pescar o ir a hacer deporte, o cualquier otra cosa, no necesariamente redes sociales.

- ***¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?***

Sí, en algunos días sí ocupan gran parte de ese tiempo, sobre todo cuando no tengo otras actividades planificadas.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

Sí, suelo usarlas antes de dormir; de hecho, sí. Yo no considero que me alteren mis horas de sueño, más bien creo que me regulan mis horas de sueño porque tengo una mala costumbre de que no puedo dormir si no es con un ruido blanco de fondo. Y suelo ocupar videos de redes sociales para dormir, entonces no lo vería yo como algo que me quite el sueño, sino algo que más bien me da sueño.

- ***¿Suele usarlas antes de dormir?***

Sí, suelo usarlas antes de dormir casi todos los días.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Yo prefiero hablar con las personas de manera presencial, siento que me desenvuelvo mejor y puedo expresar mejor lo que quiero decir, además de que me da mucha pereza estar escribiendo mensajes largos o tratar de explicar algo que siento de manera escrita. Siento que no me gusta, no me siento cómodo haciéndolo.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?*

Bueno, depende mucho de la situación en la que me encuentre, pero generalmente me siento vago cuando tiendo a usar redes sociales por mucho tiempo o por un tiempo bastante prolongado en el mismo día. Eso me lleva a sentirme un poco mal, porque siento que puedo utilizar ese tiempo para cosas más importantes.

- ***¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?***

Principalmente me genera una sensación de incomodidad conmigo mismo, más que bienestar, aunque en algunos momentos sí me distrae.

6. *Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?*

A ver, además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que consideres importante dentro de tu estilo de vida que esté relacionada con las redes sociales? Yo creo que sí, bueno, yo tengo un negocio con un amigo y ocupamos mucho,

mucho, mucho las redes sociales para hacer publicidad, patrocinio y promoción de este lugar, de este emprendimiento. Entonces no solo me sirve para otros factores que ya he mencionado, como para comunicarme o para distraerme, etc., sino también para impulsar un pequeño negocio que tenemos. Y eso no lo considero necesariamente algo malo, pero sí lo ocupamos bastante en el trabajo.

Participante 11

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

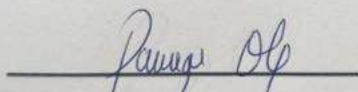
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

Edad	24
Carrera	Fonoaudiología
Sexo	femenino
Ocupación	Trabajador

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza mucho
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	no me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	no me caracteriza
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	no me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	no me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
62	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

La primera anécdota sucede cuando yo tenía cinco años. Para un poco de contexto, vengo de una familia disfuncional. Nunca he vivido con mis papás juntos como pareja, ellos se separaron o se divorciaron antes de que yo naciera. Dentro del contexto de familias funcionales, podría decirse que la mía es bastante funcional porque mis papás se llevan bien, pero aun así nunca he sentido lo que han sentido otras personas que crecen con padres casados y con una buena relación de pareja.

La situación es la siguiente: mi abuelo paterno había venido de Venezuela, para ese entonces él vivía allá, entonces yo solamente lo había visto una única vez en mi vida y fue en ese momento. Mi familia paterna vive en Guayaquil, así que el punto de encuentro fue esa ciudad. Nosotros, desde Manta, viajamos mi papá, mi mamá, mi hermana y yo hacia Guayaquil.

Fue un fin de semana, de hecho creo que un poco más extenso que un fin de semana, donde pasamos todos juntos. Si bien yo compartía experiencias con mis papás y con mi hermana, nunca había tenido un día en el que sintiera una familia “funcional” como en ese momento de mi vida. Creo que influyó mucho el hecho de que tenía cinco años y en la escuela eran muy pocos los compañeros que tenían padres separados, entonces para mí ese viaje fue lo más cercano a una familia perfecta, como el sueño de cualquier niño a esa edad.

Recuerdo que hicimos varias actividades, sobre todo en el Malecón 2000 en Guayaquil. Pasamos mucho tiempo con mis primos, alimentamos patitos y tengo muy presente el repertorio musical de ese viaje. Soy una persona con mucha memoria auditiva y recuerdo bastante las canciones que se escuchaban, incluso el disco de mi papá que ponía en la camioneta.

De ese viaje hay videos, mi familia siempre ha sido muy de grabar momentos o tener cámaras, y para ese entonces mis papás tenían una filmadora. Existen videos de esos días, no tanto de momentos específicos como cuando fuimos al parque, pero sí de cuando mi abuelo estaba y estábamos en una sala conversando. Mi abuelo era fotógrafo, así que también hay bastantes fotos, y de hecho mi foto favorita en el mundo es una de las pocas donde estamos los cuatro juntos.

A pesar de haber sido muy pequeña, tengo muy vívida la sensación de felicidad que me dio ese viaje. Cada vez que veo esa foto recuerdo exactamente el momento en que la tomaron. Fue probablemente uno de los mejores días de mi vida, quizás el más importante, porque es un sentimiento que, pase lo que pase, no hay nada que lo borre. Para mí fueron días perfectos, un momento perfecto y una de las mejores experiencias que he vivido hasta ahora.

Anécdota 2

La segunda anécdota ocurre cuando yo estaba en segundo semestre de la universidad. No es que yo siempre haya sido una alumna estrella ni nada por el estilo, pero estaba acostumbrada a mantener un buen estatus académico, es decir, a estar en primeros puestos o en situaciones similares. Yo ya tenía una idea de cómo era la experiencia universitaria porque mi mamá, mi papá y mi hermana, que no tenía mucho tiempo de haberse graduado, me habían contado cómo fue su paso por la universidad. Por eso sabía que no iba a ser la misma dinámica del colegio, así que estaba bastante enfocada en cómo debía desenvolverme dentro de ese entorno.

En los primeros semestres, sobre todo en mi carrera, se ven muchas generalidades y luego vienen materias más de especialización. Yo no soy muy buena memorizando, soy más de relacionar la teoría con la práctica para poder aprender, pero en esta materia no era posible porque no había ningún tipo de práctica que me ayudara a reforzar los contenidos.

La docente que nos daba esa asignatura tenía un ego bastante alto. Para ella, básicamente, nosotros no éramos lo mejor del mundo, y su forma de ser como profesora era bastante complicada. Nos hizo la vida difícil en la materia, no porque no estudiáramos o porque no nos esforzáramos, sino todo lo contrario, era una de las asignaturas en las que más nos empeñábamos, pero aun así ella no permitió que todos aprobáramos.

Nos enviaba muchas tareas que al final no tenían utilidad porque nunca se tomaban en cuenta en la nota final, también hacía evaluaciones que resultaban innecesarias. En los exámenes solía dividir al curso en dos grupos. El primero, en el que yo estaba, éramos sus menos favoritos. El segundo estaba conformado por estudiantes a los que ella prefería, muchas veces por aspectos como la apariencia física o por si le parecían carismáticos o agradables. A ese grupo les daba facilidades para exámenes, tareas y actividades.

Para los exámenes finales nos prometió que con esa evaluación todos íbamos a poder recuperar la materia. Cabe mencionar que prácticamente todo el curso estaba en rojo, nadie tenía más de seis de promedio. Todos teníamos la esperanza de aprobar ese examen y continuar con el semestre, pero no fue así. Repitió la misma dinámica de todo el semestre: volvió a dividir el curso en dos grupos.

Al primer grupo, en el que yo estaba, no nos dejaba movernos, hablar ni hacer absolutamente nada. En cambio, al segundo grupo les permitió copiar, conversar, usar el teléfono y hacer prácticamente lo que quisieran, es decir, ellos aprobaron porque se les permitió hacerlo, mientras que el primer grupo no pasó.

Nos hizo dar alrededor de cuatro pruebas de recuperación. Recuerdo que en todas obtenía buenas calificaciones, especialmente en la última, donde saqué aproximadamente 94 o 95. Sin embargo, ella dividió la nota entre dos y me dijo que no había aprobado. Eso lo hizo delante de mí.

Obviamente, yo no estaba preparada para perder una materia por el capricho de un docente. Si hubiera sido por falta de esfuerzo mío, lo habría aceptado, pero en este caso no entendía la razón. Incluso otros docentes habían intervenido a nuestro favor, pero ella se negó, diciendo que no le importaba y que iba a aprobar solo a quienes ella quisiera.

Eso me afectó bastante emocionalmente. Mi autoestima bajó mucho y el siguiente semestre no tuve grupo de amigos en la universidad, en gran parte por lo que había vivido. Ver cómo algunos compañeros se beneficiaban de la situación también me generó frustración, aunque entiendo que en la universidad muchas veces es un “sálvese quien pueda” y cada quien aprovecha las oportunidades como puede.

Con el tiempo logré volver a socializar, conocer nuevas personas y dejar atrás ese enojo y resentimiento. Aun así, fue una experiencia que me marcó profundamente en lo académico, en lo social y en lo emocional. Me generó ansiedad, afectó mi autoestima y mi forma de relacionarme. Sin embargo, con el paso del tiempo entendí que las cosas pasan por algo y que mis siguientes experiencias en la universidad fueron mucho más amenas e incluso mejores de lo que esperaba.

Hoy, cuando recuerdo esa etapa, todavía me causa tristeza y frustración, pero también puedo ver el camino que he recorrido desde entonces y sentir alivio por dónde estoy ahora.

Anécdota 3

La tercera experiencia también tiene que ver con la vida universitaria, pero al mismo tiempo no tanto. Yo realicé el internado de mi carrera en el IS de aquí de Manta. Básicamente, en mi carrera, que está relacionada con el área de rehabilitación, se atienden muchos casos y se trabaja con personas de todas las edades, desde neonatos hasta adultos mayores, es decir, se abarca prácticamente todo el ciclo de vida.

Yo nunca había tratado con un paciente bebé con toxoplasmosis. Esto me impactó mucho porque cuando mi mamá estaba embarazada de mí, los exámenes de toxoplasmosis salían positivos. La probabilidad de que yo naciera con algún tipo de discapacidad era bastante alta, tanto que el embarazo se convirtió en un embarazo de alto riesgo, al punto de que a mi mamá le plantearon la decisión de salvar su vida o la del bebé. Ella, fiel a su forma de ser de siempre priorizar a sus hijas, decidió continuar con el embarazo.

Gracias a Dios, a la vida o al universo, no nací con ningún tipo de discapacidad. Sin embargo, sí tuve complicaciones en mis primeros años de vida, especialmente en el desarrollo de habilidades como el control cefálico, el proceso de caminar y algunos temas alimenticios. Tuve varias dificultades, pero con el tiempo logré desarrollarme de manera completamente funcional y actualmente no tengo ningún tipo de discapacidad.

Cuando conocí a este paciente, sentí como un golpe de realidad. Pensé que yo perfectamente pude haber sido él. Sin embargo, la vida me dio la oportunidad de poder estar del otro lado, es decir, de ser quien ayuda en la rehabilitación de un niño que pudo haber sido yo.

Esto me impactó de muchas maneras, porque pude sentir la desesperación de su madre al querer ver avances en su hijo, así como la voluntad del niño por mejorar a pesar de su corta edad y de sus complicaciones de salud. Él siempre se mostraba sonriente y colaboraba en las terapias. Yo generé mucha afinidad tanto con él como con su mamá.

Cada vez que lo veía a él, pensaba en lo que pudo haber sido mi vida, y cuando veía a su mamá, pensaba en lo que pudo haber sido mi madre en una situación similar. Esto me permitió desarrollar un nivel de empatía mucho más profundo.

En ese momento entendí la importancia de agradecer lo que uno es y lo que uno tiene, porque muchas veces uno siente que sus problemas son el centro de todo, pero en realidad existen muchas realidades distintas que uno desconoce o simplemente no toma en cuenta.

Esta experiencia ocurrió hace poco, aproximadamente hace seis meses, pero es algo que sé que voy a llevar conmigo para siempre.

HOJA DEL DÍA

En las mañanas, lo primero era desayunar, algo que nunca faltaba. Generalmente dejaba algo listo mientras me arreglaba para ir a la universidad, porque me gustaba desayunar ya lista. Casi siempre era tostadas y café, porque no puedo estar sin café, si no siento que el día no me funciona igual. Después de eso preparaba otro café para llevar en el termo a la universidad.

Terminaba de arreglarme, organizaba las últimas cosas en la mochila, como la botella de agua, el termo y algún refrigerio, ya que no solía comprar cosas en la universidad. Luego salía a tomar el bus, que quedaba a unas tres cuadras de mi casa, normalmente alrededor de las 8:00 de la mañana, porque no tenía clases tan temprano.

Me gustaba el trayecto en bus cuando no había tantos estudiantes de colegio. Me sentaba casi siempre junto a la ventana, me ponía audífonos y escuchaba música según cómo me sintiera ese día. Muchas veces me quedaba dormida durante el trayecto, pero nunca me pasaba de la parada de la universidad, así que todo bien.

Al llegar, iba a mi facultad y lo primero que hacía era revisar los grupos para ver qué clase había, si se cancelaba, si iniciaba a tiempo o si se atrasaba, porque siempre había que estar pendiente de eso. En mi facultad los horarios no eran tan fijos, así que cada día podía variar bastante.

Si tenía lecciones, empezaba a estudiar o a hacer resúmenes rápidos. Casi siempre había evaluaciones, y mi forma de estudiar era explicando el contenido a mis compañeros, así estudiábamos en grupo.

Después entraba a clases, las terminaba y, si no tenía más horarios, normalmente me regresaba a casa, porque no me gustaba quedarme mucho tiempo en la universidad, a menos que fuera necesario. A veces sí nos quedábamos si nos invitaban a algún lugar, pero no era lo más común.

Al regresar a casa, me quitaba el uniforme, descansaba un rato con el teléfono y luego organizaba si tenía tareas, exposiciones o trabajos, o coordinaba con mis compañeros.

Después merendaba y, cuando era momento de estudiar, lo hacía. Muchas veces me desvelaba porque rendía mejor estudiando en la noche que levantándome temprano. Finalmente, me preparaba para dormir y descansaba.

Así eran, en general, mis días universitarios.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

Las redes sociales son positivas teniendo en cuenta que uno tiene mayor facilidad para comunicarse con sus compañeros, ya sea para aclarar dudas, estudiar juntos, organizar trabajos y no depender netamente de la comunicación en vivo y en directo en un aula o en un salón de clases. Por otro lado, también creo que tanto docentes como alumnos abusaron de las redes sociales como un medio de comunicación con fines académicos, sobre todo a raíz de la pandemia, que fue cuando se hizo más popular utilizarlas en escuelas, colegios y universidad. En este caso, hay personas que podían o creen que aún pueden mandar trabajos a última hora o cancelar clases de último minuto o adelantar, hasta el último momento, dar comunicados sin tanto tiempo de anticipación. Y así también con los alumnos, o sea, me tocó ver y vivir que un compañero me mande su parte cinco minutos antes de que se venciera el plazo para subir la tarea. Entonces es un 50/50, porque está bastante bien ya que agiliza muchos procesos y ahorra tiempo, pero existen muchas personas que abusan del hecho de que todos tenemos redes sociales. Entonces no estoy del todo en desacuerdo con que se usen en clases o para temas de universidad, pero siento que la gente tiene que aprender a usarlas.

• ¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?

Considero que es más positivo que negativo, pero depende mucho del uso que le dé cada persona, porque puede facilitar mucho las cosas, pero también generar desorden y falta de responsabilidad.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

Yo considero que se relaciona, pues porque las redes sociales en la actualidad se esmeran más en influenciar a las personas, ya sea de buena manera o de mala manera, y en los estudiantes existen muchas clases de contenido e influencers que se dedican a crear contenido justo de estudiantes universitarios. Mayormente son tips de estudio, formas de

organización, ideas que la gente tenga sobre la carrera que están cursando, además de recetas, uniformes, rutinas, consejos, tips, hacks. Entonces el universitario, sobre todo que es el tema aquí, es muy influenciado en ese aspecto, así que sí influye bastante. Por eso diría yo, porque yo también viví eso y me gustaba mucho ver contenido de demás personas universitarias como para yo decir: ok, puedo hacer esto, puedo aplicar esto y así.

- *¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?*

Creo que influyen principalmente en el tiempo, los hábitos de estudio y la forma en que uno se organiza, además de las expectativas que uno se crea sobre la vida universitaria.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

Sobre todo creo yo personalmente en la cantidad de tiempo que paso en redes sociales. Entonces, supongamos, si tengo más tiempo de ocio por vacaciones universitarias o porque se cancelaron clases y demás, en vez de decir ok, voy a aprovechar ese tiempo en otras actividades, paso ahí, paso ahí. Entonces paso en TikTok, que es como un contenido de muy fácil acceso, porque simplemente solo deslizas y ya aparece en tu For You Page. Como que recibo tanta información de tantas personas completamente diferentes la una de la otra, que mi vida se ve demasiado influenciada por personas que yo no sé quiénes son. Entonces, inconscientemente, adopto ideas, formas de pensar o cosas que ya vi y trato de replicarlas.

- *¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?*

Sí, he notado que a veces pierdo más tiempo del que debería y que me cuesta más concentrarme en otras actividades.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

Creo que los elementos que constituyen el estilo de vida de cualquier persona son, sobre todo, la rutina. Entonces cada quien organiza su tiempo para determinadas cosas. Es verdad que hay personas más rutinarias que otras, pero eventualmente todos tenemos una rutina para algo. Entonces el cómo cada quien lleva a cabo la rutina, ya sea por temas de costumbre o porque busca modificarla para su beneficio, ese es el principal elemento. Entonces, como yo dije la otra vez, yo soy una persona rutinaria o trato de serlo, porque a mí me resulta más fácil establecer una rutina y generalmente la modifico para mi beneficio, sea o no que me guste. Trato de hacerlo para mi beneficio, ya sea por coordinar horas, por organizar a qué hora me levanto, hasta cómo voy a comer tal cosa, solo planificar, por ejemplo, qué voy a comer, qué voy a estudiar, qué voy a organizar. No soy la persona más organizada del mundo, pero el ser un poco rutinaria va de la mano de vez en cuando.

- *¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?*

En mi caso, creo que lo más importante es la organización del tiempo y la rutina diaria.

5. *¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?*

Mi estilo de vida como estudiante universitaria es bastante equilibrado, diría yo. Conozco bastante bien a este punto mis métodos de estudio, en qué horarios se me facilita estudiar, si estudio mejor bajo presión o con tiempo de anticipación, cómo me organizo. La verdad soy una persona que trabaja mejor sola que en equipo porque me gusta que las cosas salgan como yo quiero que salgan. Entonces me conozco lo suficiente como para saber cómo llevar a cabo un proceso de estudio o de organización de cualquier cosa. Así que sí, diría que es bastante equilibrada.

- ***¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?***

Lo considero equilibrado, pero sí necesita algunos ajustes, sobre todo en el tema del descanso.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

Creo que podría cambiar los horarios en los que estudio. Si bien se me da bastante bien estudiar en la madrugada, ya sea levantándome más temprano o desvelándome, porque no hay otras distracciones, me gustaría poder modificar eso en algún momento de mi vida, pues porque igualmente afecta mi horario de sueño y eso tampoco es saludable. Pero sí, yo creo que eso sería como lo principal.

- ***¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?***

Se me ha complicado realizar esos cambios, puesto que soy una persona bastante distraída y lastimosamente los horarios en los que mis vecinos no me molestan son en la madrugada. Entonces es por eso, porque en el día tengo muchos distractores, demasiados, y por eso me toca escoger las madrugadas para estudiar.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. *¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?*

Yo creo que mis roles más importantes en la actualidad son ser hija y ser trabajadora. Estos influyen en mi uso de las redes sociales tanto de manera positiva como negativa. Con respecto a esto, en mi casa convivo con demás familiares y todo, entonces como es mi descanso después de trabajar, a veces descuido un poco el hecho de la comunicación con mis

familiares. Por otro lado, en el trabajo, las redes sociales sí influyen de forma positiva, porque me informo mucho y me ilustro para poder desenvolverme de mejor manera en mis labores. Entonces sí, considero que es tanto positiva como negativa.

2. *¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?*

Claro, sí influyen bastante, puesto que son roles que reconozco que tengo y que trato de organizar. Intento organizarme para poder llevarlos de la mejor manera posible. En ocasiones siento que me hace falta tiempo, y en parte sí es así, pero en otras circunstancias es la forma en la que yo lo organizo. Quizás estoy demasiado cansada para pensar en cómo organizarlo, entonces me dedico más a mi descanso o a mi tiempo de ocio. No es por falta de voluntad, es por un tema de cansancio y falta de energía.

Las redes sociales que uso con más frecuencia son TikTok y las más comunes en general. Mayormente las uso para entretenimiento, la verdad, sí. También las utilizo para informarme sobre cómo mejorar laboralmente y demás, pero principalmente es por entretenimiento. Yo creo que diariamente puedo usar más de tres o cuatro horas al día, la verdad, o sea sí es algo que a veces tiende a ser un poco exagerado.

- ***¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?***

Sí, en varias ocasiones siento que me falta tiempo, sobre todo cuando estoy muy cansada o tengo muchas responsabilidades acumuladas.

- ***¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?***

Principalmente TikTok y otras redes comunes.

- ***¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?***

Principalmente para entretenimiento, aunque también para informarme y aprender cosas relacionadas con lo laboral.

- ***¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?***

Entre tres y cuatro horas diarias aproximadamente.

Sistema comunicativo

3. *¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?*

Me considero una persona expresiva con determinadas personas. Puedo comunicarme tanto de forma presencial, como cuando tengo a alguien enfrente mío, como un amigo, una amiga, mi papá, mi mamá o mi hermana. Pero en redes sociales, aunque sí soy expresiva en temas como felicitaciones y cosas puntuales, me cuesta mucho mantener una conversación. Entonces puede que ahí ya no sea tan expresiva.

Sí hay comunicación con mis amigos, pero es más como entre comillas, tipo mandarnos un TikTok, fotos o videos. Pero ya mantener una conversación mediante redes

sociales o internet me cuesta. En persona ya no me pasa eso, aunque de vez en cuando sí, pero eso ya es por temas externos como sobreestimulación, cansancio, etc.

- ***¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?***

Soy más expresiva en persona que en redes sociales.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

Sí, ha influido bastante en cómo me comunico con las demás personas, porque existen personas con las que se me da mejor hablar mediante redes sociales, mediante mensajes de texto, pero con otras se me da mucho mejor hablar en persona. Yo diría que ha influido positivamente, porque puedo utilizar las redes sociales según la conveniencia para tener una mejor comunicación, dependiendo de la persona con la que estoy hablando.

- ***¿De qué forma (positiva o negativa)?***

Principalmente de forma positiva, porque me permite adaptarme a la persona.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

Sí me han ayudado a mantener vínculos con amigos y también con mi familia, como mi hermana. Por ejemplo, con mis amigos no los puedo ver tanto porque cada uno tiene un horario completamente diferente, entonces se nos complica bastante. Las redes sociales me ayudan a mantenerme en comunicación con ellos, a pesar de que no puedo mantener conversaciones largas por mensaje, sí podemos mandarnos TikTok, fotos o memes donde compartimos humor.

Eso ayuda a que el vínculo se mantenga. Lo mismo me pasa con mis papás o con mi hermana, que no siempre puedo ver ni conversar constantemente por temas de tiempo. Ese intercambio de contenido también mantiene el vínculo.

También tengo amistades o familiares que no están cerca de mí, que pueden estar en otra provincia o país, y trato de organizar videollamadas de vez en cuando para mantener la relación y que no se deteriore por la distancia.

- ***¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?***

Principalmente ayudan a mantener vínculos.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

Un día habitual para mí es levantarme y prepararme ya sea para estudiar o trabajar. Estoy ocupada aproximadamente desde las 7:30 de la mañana hasta las 5 de la tarde. Uso redes sociales cuando tengo tiempos libres, entonces no es como que pase todo el día en el teléfono porque tampoco puedo.

Pero cuando, por ejemplo, ya son las seis de la tarde y estoy en mi casa, hay un espacio de tiempo en el que paso bastante en el teléfono, respondiendo mensajes a mis amigos o viendo videos. Básicamente uso el teléfono cuando estoy desocupada.

También respondo mensajes cuando tengo el tiempo adecuado para hacerlo, porque no me gusta responder cuando no tengo tiempo suficiente, ya que siento que no voy a responder bien. Entonces cuando tengo un tiempo libre más amplio, comienzo a responder o a ver contenido. Si es algo emergente, ya es diferente.

- *¿En qué momentos del día las utiliza más?*

Principalmente en la tarde y noche, cuando ya estoy desocupada.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

Los aspectos que considero importantes actualmente son seguir preparándome profesionalmente, seguir estudiando, trabajar y mantener mis relaciones familiares. Mis decisiones están influenciadas por eso.

Al ser una persona ansiosa, estoy tratando de enfocarme más en el presente, porque antes me generaba mucha inquietud pensar en el futuro. Pero al mismo tiempo, trato de que las cosas que hago ahora me sirvan a largo plazo, como ahorrar dinero o planificar mi futuro académico y laboral.

- *¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?*

Están enfocadas en ambos, pero trato de equilibrar más con el presente.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

Sí siento que influyen, teniendo en cuenta que yo busco contenido específico que vaya acorde a mí, como temas de estudio, hábitos saludables o creencias. Trato de consumir ese contenido para aplicarlo en mi vida.

Pero también hay momentos en los que las redes se convierten en un distractor, por ejemplo cuando termino viendo muchas series o contenido que no tenía planeado. Entonces existe ese dilema entre enfocarme o distraerme.

- *¿Le motivan o le distraen de sus metas?*

Ambas cosas, depende del uso que les dé.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. *¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?*

Sí, hay ocasiones en las que cuando estoy estresada acudo a redes sociales, pero al mismo tiempo estas sobreestiman bastante, porque funcionan con contenido inmediato.

Entonces, en temas de estrés, consumo más plataformas de streaming para ver series o películas, porque eso me relaja más.

Las redes sociales a veces ayudan a mi bienestar emocional, pero también hay ocasiones en las que me estresan más, porque no descanso lo suficiente. A veces mi cuerpo necesita descanso, pero tomo el teléfono y empiezo a ver contenido muy variado, lo cual no es la mejor opción.

- *Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?*

Sí, a veces, aunque no siempre es lo más adecuado porque no me permite descansar bien.

Red de apoyo

10. *Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

Cuando tengo problemas o dificultades, a veces no acudo de inmediato a alguien. Hay momentos en los que quiero escribirle a alguien porque me pasó algo, pero no sé cómo hacerlo. Generalmente recurro a mi mamá o a mi hermana, pero no siempre, porque depende del tipo de problema.

Soy una persona que suele contar las cosas cuando ya no son un problema tan fuerte, sino cuando ya las tengo un poco resueltas. Pero si necesito una solución rápida o un consejo, acudo directamente a mi mamá o a mi hermana. En temas laborales o trámites, también son las primeras personas a las que recurro.

- *¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?*

No directamente, más bien el apoyo principal es familiar.

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Sí, mi red de apoyo está compuesta principalmente por mujeres, especialmente mi mamá y mi hermana. Yo considero que tengo una buena red de apoyo porque en mi vida, no importa lo que pase, ellas siempre están ahí, y es algo mutuo. Entonces sí, son mi red de apoyo y no sé qué haría sin ellas.

Autorrealización

12. *¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?*

Sí, me encuentro bastante satisfecho con cómo estoy actualmente. Creo que me hace falta para sentirme más realizada seguir preparándome, seguir estudiando y hacer más cursos que complementen lo que he aprendido en la universidad.

Mi satisfacción académica no siento que dependa mucho de las redes sociales. Quizás ayudan en el sentido de conectar con compañeros, pero no diría que son una influencia principal.

- *¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?*

Seguir aprendiendo, estudiar y mejorar profesionalmente.

- *¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?*

No de manera principal, solo de forma complementaria.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. *¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?*

Yo actualmente al estudio, dependiendo de la universidad, yo le dedico unas tres horas. Quizás en mi casa me levanto más temprano para poder estudiar y ya luego de eso continuar con mi rutina normal. Justamente como me levanto en la madrugada para poder estudiar, no hay interrupción, porque nadie más está haciendo absolutamente nada más en mi casa; ya cuando termina mi hora de estudio es cuando comienzan las interrupciones, porque ya comenzó la rutina de los demás.

- *¿Interrumpen su concentración?*

No realmente en ese horario, porque estudio en la madrugada, pero más tarde sí pueden llegar a interrumpir mi concentración.

2. *¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?*

En mis tiempos libres, lo que hago es pintar, ver series, ver películas en el teléfono. Tengo un poco de todo, pero sí las redes sociales a veces me distraen mucho de otras cosas que quiero hacer, como las actividades que acabo de mencionar, y paso tiempo de más en el teléfono, pero bueno, pero sí, básicamente las actividades que puedo platicar son esas.

- *¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?*

Sí, en ocasiones sí ocupan gran parte de ese tiempo, sobre todo cuando me distraigo y dejo de hacer otras actividades.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

Sí, afectan mis horarios de sueño, porque antes de dormir uso el teléfono o mi tablet y comienzo a ver redes y obviamente eso afecta mi descanso porque me atraso mucho, por más que tenga sueño. Y aparte el teléfono me quita el sueño, entonces sí, mis horarios de sueño se han visto bastante alterados, sobre todo últimamente, pero es justo algo que estoy tratando de mejorar porque ya me afecta esta situación.

- *¿Suele usarlas antes de dormir?*

Sí, suelo usarlas antes de dormir casi siempre.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Depende mucho, por ejemplo, no soy mucho de videollamadas, las videollamadas no me gustan tanto, por eso cuando yo hago videollamada son con personas específicas con quienes no me incomoda hacerla y las organizo, por ejemplo, tal día a tal hora. Entonces sí,

como que ya me preparo mentalmente para que voy a tener una videollamada, y como con personas que yo sé que sí puedo tener una videollamada y me siento cómoda, pues todo normal. Pero yo creo que originalmente sí me gusta más interactuar con personas de forma presencial, aunque hay personas que solo puedo ver por teléfono, pero bueno, es otra cosa. Mi grupito de siempre, familia, amigos, primos, lo que sea, papá, mamá, hermana, sí, de forma presencial mil veces mejor para mí.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?*

Antes me generaba mucha ansiedad porque me comparaba mucho con las personas que están del otro lado de la pantalla. Ya no me sucede tanto, ya hice un poco de paz con eso, la terapia me ayudó mucho en ese tema. Ya no me pasa eso, entonces puedo sentirme bastante tranquila cuando veo redes. Ya no me afecta ver contenido como antes, ahora me siento mucho más consciente, pero es algo que sé sobrellevar, entonces ni tanto la verdad. Así que si se puede decir que me siento bastante bien conmigo misma cuando veo redes sociales.

• *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

Actualmente me genera más bienestar que ansiedad, aunque a veces todavía puede aparecer un poco de comparación.

6. *Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?*

Yo creo que la otra actividad es básicamente estos “Dums” que hago mensualmente. Básicamente son fotos aleatorias que subo a mis redes, en este caso TikTok, de forma mensual. Se acaba el mes y pues subo como una recopilación de la cantidad de fotos que haya tomado a lo largo de cosas que he hecho en todo ese tiempo, y eso sería como la otra actividad que hago que está directamente relacionada a redes sociales.

Participante 12

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

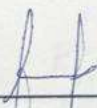
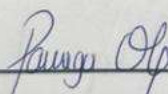
4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.


Firma del participante
Firma del investigador
Firma del investigador

Edad	21
Carrera	Ingeniería Agropecuaria
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza mucho
3	Tengo muchos amigos	no me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	no me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	no me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales.	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	no me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza mucho
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	no me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	no me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	no me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	no me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza mucho
40	Soy un(a) buen(a) líder	no me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza mucho
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, provienen de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza mucho
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	no me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	no me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	no me caracteriza
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
62	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	no me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Como primera anécdota que recuerdo, una vez en la escuela le falsifiqué la firma a mi mamá. Teníamos que entregar unas tareas atrasadas firmadas por el representante. Si le decía a mi mamá que me firmara esas tareas, seguramente me iba a regañar, así que no se me ocurrió mejor idea que falsificar su firma. Lo más curioso es que funcionó y nunca se enteró.

Anécdota 2

La otra anécdota, algo que me ha dejado marcado toda la vida, fue haber terminado con Duleini. No fue tanto el hecho de terminar, sino el no haberle explicado nunca el motivo. Siento que pude haber actuado de otra manera. Ella siempre tuvo la oportunidad de preguntarme y lo hacía, pero yo nunca le llegué a decir por qué lo había terminado. Eso es algo que todavía llevo aquí en el pecho.

Anécdota 3

Por último, puede ser el momento en el que me hice mejor amigo de Fabianita. Fue un día muy bonito, íbamos en el bus conversando y no recuerdo bien cómo salió el tema, pero entre una cosa y otra le dije que la consideraba mi mejor amiga, y ella me respondió lo mismo. Nos pusimos a llorar y nos abrazamos. Eso sería, la verdad no tengo otra anécdota más interesante. Y ya pues.

HOJA DEL DÍA

A ver, primero me levanto a las 7:00 de la mañana, me cepillo los dientes y realizo mis rutinas de aseo. Luego desayuno alrededor de las 8:00 o 8:30.

Después hago ejercicio hasta aproximadamente las 10:00 de la mañana. Al terminar, realizo oficios en la casa, como barrer. Cerca de las 10:30 me voy a bañar. Salgo alrededor de las 11:00 o 11:15 y almuerzo.

A las 12:00 salgo hacia la parada de bus para tomar el transporte. El bus pasa aproximadamente a las 2:20, y llego a la universidad cerca de la 1:00 de la tarde. Ahí recibo clases de 1:00 a 5:00 de la tarde.

Después de clases suelo salir con mis amigos a comer y luego regreso a casa. Al llegar, descanso un rato y meriendo.

A las 9:00 de la noche me voy a bañar, y alrededor de las 9:40 me organizo nuevamente. Luego me pongo a hacer tareas hasta terminar, lo cual normalmente es entre las 12:00 y 1:00 de la madrugada.

Finalmente, me estoy durmiendo alrededor de la 1:30 de la mañana. Ese sería mi día.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

Pues yo opino que es un medio de escape o de entretenimiento que tienen hoy en día los estudiantes, ya que estas son de fácil acceso y brindan entretenimiento momentáneo. Sí considero que también puede tener un lado negativo, y por qué, pues yo siento que tiene, por otra parte, cosas positivas, como el hecho de entretener y sobre todo informar sobre cosas que pasan hoy en día, ya no sé, noticias o ese tipo de cosas, y las redes sociales sirven como un medio de comunicación al final. Pero también hay cosas negativas, pues hay estudiantes que dedican más tiempo del que deberían a las redes sociales y dejan descuidados otros aspectos de su vida, y ya pues eso no debería ser así, debería haber un equilibrio entre el uso de redes sociales y otras actividades diarias.

- *¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?*

Considero que su uso es más positivo si se sabe controlar, porque aporta entretenimiento e información, pero puede volverse negativo cuando no hay control del tiempo y se descuidan responsabilidades.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

Bueno, yo creo que se relacionan mucho, ya que forman parte de su rutina diaria, creo que no hay ningún estudiante universitario que se aleje completamente del uso de redes sociales, ya que es algo cotidiano hoy en día. Y bueno, qué aspectos creo que influyen más, yo diría que todos, ya que el tiempo que se les dedica, las relaciones, los hábitos y todo eso se ve influenciado por el uso de redes sociales.

- *¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?*

Diría que principalmente el tiempo y los hábitos, porque son los que más cambian con el uso constante, aunque también afectan las relaciones interpersonales.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

Influyen mucho, ya que como ya dije es un medio de entretenimiento y al final, o sea, en mi rutina diaria hay momentos en los que no tengo nada que hacer y quiero distraerme de todo, de las clases, otros compromisos, otras obligaciones que tenga, y creo que las redes sociales son un buen medio para eso. Y qué más dice, si han cambiado mis rutinas, pues sí, ya

que le suelo dedicar un poco más de tiempo del que realmente debería, pero es algo controlable y creo que se podría ir mejorando.

- *¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?*

Sí, he notado que paso más tiempo conectado y eso ha hecho que en algunos momentos posponga otras actividades.

4. *¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?*

Pues creo que hay muchos elementos, como son las actividades, los hábitos y muchas otras cosas que pueden influir en las personas. Y cuáles creo que son los más importantes, en mi caso serían uno de los elementos principales el descanso y el control del estrés, ya que creo que para tener una buena rutina y un buen estilo de vida hay que descansar bien y no estresarse tanto por las actividades diarias, creo que siempre hay que tratar de estar tranquilo y positivo.

- *¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?*

En mi caso, el descanso y el manejo del estrés son los más importantes, porque influyen directamente en mi bienestar diario.

5. *¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?*

Pues yo lo definiría como equilibrado, aunque creo que necesitaría ciertos ajustes en algunos aspectos, como es a la hora del tiempo que le dedico a las tareas y el tiempo de descanso. Pues creo que tengo un conflicto ahí al momento de dejar las tareas para tan tarde cuando debería hacerlo más temprano, pero bueno, creo que es algo que podría corregir a la larga.

- *¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?*

Lo considero equilibrado, pero con necesidad de ajustes, porque a veces no organizo bien mi tiempo entre responsabilidades y descanso.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

Bueno, como ya dije, lo que más considero importante cambiar sería el horario de sueño, ya que creo que una persona que no descansa bien no puede estar bien durante todo el día, y eso es algo que me pasa y eso quisiera cambiar. Y lo que me impide realizar este cambio son las tareas y el poco tiempo disponible que tengo durante la semana, ya que paso prácticamente todo el día ocupado y eso dificulta organizar mejor mi descanso.

- *¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?*

Principalmente las responsabilidades académicas y la falta de tiempo durante la semana, que hacen difícil mantener un horario adecuado de sueño.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

A ver, los roles que considero más importantes en mi vida actualmente son el de ser estudiante, y eso influye mucho en mi estilo de vida y en el uso que hago de las redes sociales, ya que tengo que administrar mi tiempo para poder cumplir con mis obligaciones académicas.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Creo que sí influyen mucho, ya que como dije tengo que administrar bien mi tiempo para poder cumplir con mis actividades, y eso hace que dedique menos tiempo a cosas personales. No creo que me haga falta tiempo como tal, pero sí siento que voy un poco ajustado en cuanto a mis responsabilidades.

- ***¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?***

No creo que me haga falta tiempo, pero sí siento que voy un poco ajustado.

- ***¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?***

Pues TikTok es la que utilizo con mayor frecuencia.

- ***¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?***

Principalmente la uso para entretenimiento y distracción.

- ***¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?***

Como tres o cuatro horas al día, creo, no mucho la verdad.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

Yo creo que me comunico de manera normal, aunque a veces puedo parecer un poco frío, no sé, no sé, no sé.

- ***¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?***

Creo que soy más expresivo en persona, porque en redes sociales siento que a veces no me doy a entender bien.

4. *¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?*

Yo creo que sí, de manera positiva, ya que puedo interactuar mejor con las personas.

- *¿De qué forma (positiva o negativa)?*

De forma positiva, porque facilita la interacción con los demás.

5. *¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?*

Creo que cumplen un papel secundario, no es algo muy importante en mis relaciones, aunque sí puede ser que ayuden a mantener vínculos en algunas ocasiones.

- *¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?*

Más que nada ayudan a mantener vínculos, aunque no son fundamentales.

Sistema de actividades

6. *¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?*

Un día habitual en mi vida es levantarme, ir a la universidad, regresar a mi casa y ya. Las redes sociales ocupan un pequeño tiempo dentro de mis actividades diarias.

- *¿En qué momentos del día las utiliza más?*

Las utilizo más en la noche, cuando ya me desocupo de todo lo que tuve que haber hecho.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

Pues creo que serían las relaciones y las amistades, ya que mis decisiones están más enfocadas en el presente que en el futuro. Yo diría que en el presente, no me gusta proyectarme mucho a futuro porque a veces puede ser agobiante, es mejor vivir el presente tranquilo y disfrutar lo que se tiene ahora.

- *¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?*

Mis decisiones están más enfocadas en el presente, porque considero que pensar demasiado en el futuro puede generar ansiedad, entonces prefiero concentrarme en lo que estoy viviendo actualmente.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

Pues yo creo que influyen un poco, ya que podría llegar a encontrar motivación en ellas, como contenido de humor o contenido motivacional. Yo creo que un poco de ambas cosas, pueden llegar a motivar y en algunos casos también distraer.

- *¿Le motivan o le distraen de sus metas?*

Considero que las redes sociales pueden motivarme, pero también pueden distraerme dependiendo del tipo de contenido que consuma y del tiempo que pase en ellas.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. *¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?*

Pues creo que influye un poco de manera positiva, ya que en ellas podemos encontrar cierto escape del estrés diario que podría llegar a sentir. Sin embargo, cuando me siento muy estresado, no siempre recorro a redes sociales, porque muchas veces prefiero desconectarme de todo completamente.

- *¿Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?*

No siempre recorro a redes sociales, porque cuando me estreso me gusta más desconectarme de todo completamente para poder relajarme mejor.

Red de apoyo

10. *¿Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

Cuando tengo problemas o dificultades, suelo acudir a mis amigos, principalmente a mi mejor amiga. Y las redes sociales sí forman parte de ese apoyo, ya que muchas veces me comunico con ellos por medio de redes sociales.

- *¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?*

Sí, forman parte de ese apoyo, porque a través de ellas puedo hablar con mis amigos, mantenerme en contacto y sentir acompañamiento.

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Considero que sí tengo una buena red de apoyo en mi vida, ya que mi familia y mis amigos se preocupan por mí y siempre están ahí para apoyarme cuando lo he necesitado.

Autorrealización

12. *¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?*

Pues sí, sí me siento satisfecho.

- *¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?*

Las cosas que me hacen sentir realizado son el hecho de haber avanzado tanto en mi carrera y ya estar a punto de graduarme.

- *¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?*

Creo que las redes sociales no influyen mucho en esa satisfacción, ya que es algo más personal relacionado con mis logros académicos.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. *¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?*

Pues si contamos la hora de clases, prácticamente todo el día, que serían unas ocho horas al día, y las redes sociales sí intervienen, ya que a veces pueden ser un distractor.

- *¿Interrumpen su concentración?*

Sí, en algunas ocasiones interrumpen mi concentración, porque al revisarlas pierdo el enfoque en lo que estoy estudiando.

2. *¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?*

C Las redes sociales ocupan una gran parte de ese tiempo, pues como también voy a hacer ejercicio, también le dedico un poco a lo que es mi jardín, mis plantas y esas cosas, y también a las redes sociales, así que sí ocupan gran parte de ese tiempo libre.

- *¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?*

Sí, las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo libre.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

Suelo usarlas antes de dormir, yo creo que sí afecta, ya que activan el cerebro y no permiten un descanso adecuado, pudiendo causar insomnio, y sí las uso antes de dormir, pero he tratado de dejarlo ciertas horas antes de irme a acostar.

- *¿Suele usarlas antes de dormir?*

Sí, suelo usarlas antes de dormir, aunque he intentado reducir ese hábito.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Prefiero interactuar más de forma presencial. ¿Por qué? Porque creo que la interacción es más genuina.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?*

Me siento bien, me siento feliz, ya que sí las suelo usar para distraerme y entretenerme, lo que me genera bienestar, tranquilidad y, pues, bienestar en general, supongo.

- *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

Principalmente me genera bienestar y entretenimiento, aunque en algunos casos podría generar comparación.

6. *Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?*

Pues yo diría que no, no hago otra actividad relacionada a redes sociales.

Participante 13

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

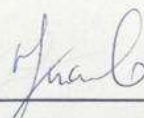
4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

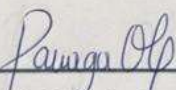
Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.


Firma del participante


Firma del investigador


Firma del investigador

Edad	18
Carrera	Psicología
Sexo	femenino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza mucho
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	no me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza mucho
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza mucho
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales.	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza mucho
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	no me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, provienen de un solo aspecto o área de mi vida.	me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	no me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	me caracteriza mucho
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
62	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Una vez los adultos se fueron al campo y nos dejaron a mi prima y a mí solas en la casa de un tío, nosotras, ya cuando se fueron, estábamos pensando en que mi hermana quería salir con el novio y como no le habían dado permiso, dijimos que igual íbamos a salir aprovechando que no iba a estar nadie. En eso se unió una prima más, y después nos enteramos de que otra prima también se iba a quedar, así que la incluimos, pero ella tenía que cuidar a su hermanita. Entonces se nos ocurrió la idea de hacer dormir a la niña para luego dejarla dormida e irnos nosotras.

Llegaron como las 9 de la noche, todo tranquilo, hasta que la niña se durmió y nosotras ya estábamos listas para salir. Llamamos para que nos vinieran a ver porque ya estábamos listas, pero tuvimos que salir rápido porque mi tío estaba afuera en la calle vigilando. Salimos rápido mientras él se distrajo, y ese día nos encontramos con el novio de mi hermana, que era quien nos iba a llevar a donde queríamos ir. Luego fuimos a ver a un amigo de una prima y después salimos a dar una vuelta, nos fuimos hasta San Mateo y luego regresamos.

Después nos fuimos al departamento de un amigo de un chico que es amigo de mi prima. Ahí estuvimos un rato mientras mi hermana se fue con el novio. Cuando ya vimos que era tarde, que se había acabado el trago, les dijimos que nos vinieran a ver al departamento porque ya nos íbamos. En el camino pasamos comprando más trago y luego llegamos otra vez a la casa del amigo de mi prima, donde nos pusimos a terminar lo que quedaba. A ese chico lo emborrachamos y ya hablaba tonterías. Cuando se acabó todo, como a las 3 de la mañana, dijimos que ya era hora de irnos.

Cuando llegamos a la casa, mi cuñado se fue porque ya estábamos en la casa, pero cuando íbamos a entrar vimos que la puerta estaba cerrada con candado, además del seguro le habían puesto una cadena. Entonces llamamos de nuevo a mi cuñado para que nos viniera a ver porque no podíamos entrar. Él vino, pero luego volvimos otra vez a la casa del amigo de mi prima y nos quedamos un rato más. Regresamos como a las 5 de la mañana y la puerta seguía cerrada. Nos quedamos cerca esperando y cuando ya eran como las 7 decidimos volver porque pensamos que a esa hora mi tío ya se había ido a trabajar.

Intentamos abrir y nada, la puerta seguía cerrada. Entonces esperamos a que la abuelita de mi prima abriera la tienda y de ahí nos fuimos a la casa de mi prima, donde

dijimos que habíamos ido a comer y otras cosas. Ya cuando estábamos durmiendo en la casa de mi prima, nos llamaron preguntando dónde estábamos, porque mi abuelita decía que nos habíamos escapado. Nosotras dijimos que no, que habíamos salido a hacer unas cosas, pero que la puerta se le cerró a mi prima. También dijimos que habíamos dejado el candado medio ajustado sin seguro, pero que mi prima sí le puso el seguro.

Nadie nos creyó mucho, pero en ese momento ya estábamos ahí. Luego mi primita bajó y la vio mi abuelita sola, así que avisó a los adultos que estaban en el campo diciendo que nosotras no estábamos. También pensaron que nos habíamos escapado porque incluso cuando regresamos como a las 5, el foco de la casa estaba prendido, aunque nosotras habíamos dejado todo apagado. Ahí dijimos que ya nos habían descubierto y que ya no podíamos hacer nada.

Anécdota 2

Una vez, cuando estaba más pequeña en el campo, me fui con mi abuelita y mi mamá y me puse a jugar con unos primos. Mientras estábamos corriendo, me caí y me dañé la rodilla, me hice una herida grande y profunda, por lo que tuvieron que llevarme a un centro de salud para que me cogieran puntos. Esa herida era bastante dolorosa.

Después de que me pusieron los puntos, regresé para Camanta, pero la herida se me encontró porque no tenía por dónde drenar bien. Por esa razón tuvieron que llevarme al seguro, donde me sacaron un punto. Luego, cuando me dijeron que a los días tenía que regresar para retirarme los puntos, fui, pero la herida se me volvía a abrir al caminar, ya que era en la rodilla y al doblarla se abría constantemente.

Con el tiempo logró cicatrizar, pero el proceso fue muy doloroso. Me quedó una cicatriz grande que hasta ahora, en la actualidad, me sigue doliendo un poco cuando la toco o la esfuerzo.

Anécdota 3

Cuando recién estaba aprendiendo a canalizar en el curso que estoy, yo canalicé todo bien, pero cuando me canalizaron a mí fue una experiencia horrible. Me dolió demasiado, incluso lloré bastante. La licenciada que me estaba atendiendo me decía que no dolía, pero yo sentía un dolor muy fuerte. Yo le pedía que me sacara el catéter porque no lo soportaba, pero me decía que no había retorno y que estaba bien colocado, que no debía doler.

Mientras tanto yo ya estaba llorando y desesperada. En ese momento el señor que me estaba canalizando me dijo que si quería me lo sacaba, y yo le dije que sí, que por favor me lo quitara. La licenciada seguía diciendo que no, pero yo ya no aguantaba, así que me quité el torniquete y pedí nuevamente que me lo retiraran. Finalmente, Luis fue quien me sacó el catéter porque el dolor era demasiado fuerte.

Después de eso, la mano me quedó doliendo horrible, no podía ni tocarla porque sentía como punzadas. Al día siguiente seguía sensible.

La siguiente semana que volví, me canalizaron otra vez, pero nuevamente fue muy mal hecho, esta vez en la muñeca de lado. Me dejaron una cicatriz bastante grande en el sitio donde introdujeron el catéter, se veía feo y fue muy profundo. Y bueno, eso fue lo que me pasó.

HOJA DEL DÍA

Cuando me levanto, me lavo, me arreglo para ir a la universidad. Me maquillo, me peino y luego salgo aproximadamente entre las 6:00 y 7:00 de la mañana hacia la universidad.

Ya estando allá, salgo de clases entre las 11:00 o 12:00 del día, dependiendo del horario. Después regreso a mi casa alrededor de la 1:00 o 12:00 del mediodía, almuerzo, me lavo y me cambio de ropa.

A veces me acuesto a dormir un rato y luego me levanto a hacer tareas. En la noche, me baño para irme a dormir, me desmaquillo y me cepillo los dientes antes de acostarme.

Normalmente me duermo alrededor de las 10:30 u 11:00 de la noche. Así es hasta el siguiente día, cuando vuelvo a levantarme tipo 4:00 o 5:00 de la mañana.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

Bueno, en mi opinión, actualmente las redes sociales son una parte inevitable en los jóvenes universitarios, ya que forman parte de su día a día. En lo que es lo positivo o negativo, para mí hay un balance, pero considero que es más negativo que positivo, ya que permiten colaborar y conectar con otras personas, pero también consumen mucho tiempo y reducen la productividad que uno puede tener en el día. A veces suelen generar también lo que es mucha ansiedad y baja autoestima por la comparación constante con otras personas.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

• ¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?

Bueno, están totalmente integradas con los estilos de vida de los estudiantes universitarios, ya que forman parte de sus actividades diarias. Pero en lo que más afectan es en el tiempo disponible y en la calidad de las relaciones, ya que estas suelen volverse muy superficiales cuando se mantienen solo por medios digitales. También influyen en lo que son los hábitos, creando dependencia y reduciendo lo que es la capacidad de concentración en otras actividades importantes como el estudio o el descanso.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

• ¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?

Bueno, en lo personal, a mí no me han influenciado de manera significativa, así que no diría que se haya visto un cambio radical o notorio en mi vida, porque yo casi no suelo pasar mucho tiempo en las redes sociales. De repente me meto en Instagram o en Facebook, pero no es algo constante. Lo que sí utilizo de forma más frecuente, así de que diario me meto a ver unos que otros videos, es TikTok. Sin embargo, de ahí yo prefiero pasar mi tiempo leyendo o viendo novelas. Incluso a veces estar mucho tiempo en TikTok me aburre, porque es solo ver videos tras videos, y eso termina siendo repetitivo.

4. *¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?*

- ***¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?***

Bueno, los elementos que forman el estilo de vida pueden ser las rutinas diarias, las relaciones personales, la salud, los intereses, los valores y las metas. Para mí, los más importantes son la salud, mis metas, mis intereses y también mis rutinas. Mis metas son una parte importante, porque yo siempre me propongo objetivos claros sobre a dónde quiero llegar, y no me doy por vencida hasta alcanzarlos. También considero importante mi rutina, porque así puedo aprovechar mejor el día a día. Y en cuanto a mi salud, porque me permite mantenerme bien física y emocionalmente.

5. *¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?*

- ***¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?***

Bueno, mi estilo de vida actualmente es una mezcla entre productividad y procrastinación. Considero que necesita ajustes, ya que, aunque hay momentos buenos en los que soy productiva, predomina el desorden, especialmente por ver novelas. También hay una falta de actividad física y el descanso es insuficiente. Aunque actualmente espero poder realizar actividad física todos los días, todavía no lo cumplo de manera constante. En cuanto al descanso, sí es insuficiente, porque por ejemplo me acuesto tipo 11 de la noche y a las 5 o incluso a las 4 de la mañana ya estoy despierta, lo que afecta mi energía durante el día.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

- ***¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?***

Bueno, quiero mejorar lo que es la gestión del tiempo, reducir lo que es la dependencia de la gratificación inmediata y adoptar hábitos más saludables para ser más eficiente y tener más energía en el día a día. Sin embargo, lo que me ha impedido lograr estos cambios ha sido la falta de disciplina, las distracciones constantes, el agotamiento y también el miedo a sentirme desconectada, especialmente en relación con el uso de las redes sociales.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Para mí mis roles importantes son estudiante, hija y compañera de estudio. Como estudiante, define gran parte de mi rutina, horarios y prioridades, ya que las redes las uso mucho para acceder a materiales, consultar dudas con compañeros o enterarme de actividades de la facultad. Como hija, tengo responsabilidades y momentos para compartir con mi familia, y aquí uso las redes sociales principalmente para mantenerme en contacto cuando no estoy en casa. Como amiga o compañera, las redes son el medio principal para organizar salidas, conversar y mantener el vínculo, así que ocupan un lugar muy grande en mi vida social. Todos estos roles hacen que el uso de redes sea constante, pero también que tenga momentos donde debo limitarlo para cumplir con cada rol.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Bueno, sí, totalmente, las exigencias académicas son las que más me pesan, así que estructuro mis días alrededor de las clases, trabajos y exámenes. Eso hace que el tiempo libre sea más reducido, y ahí es donde entran las redes, ya que muchas veces se convierten en lo primero que hago cuando tengo un rato libre.

- ***¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?***

En ocasiones sí, ya que entre estudiar, cumplir con obligaciones familiares y ver a mis amigos, el día se me hace corto, y a veces las redes me consumen parte del tiempo que podría dedicar a descansar o a hacer otras cosas.

- ***¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?***

Uso WhatsApp, TikTok y a veces Facebook e Instagram.

- ***¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?***

Principalmente para la comunicación, entretenimiento y para buscar información o contenido relacionado con las materias.

- ***¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?***

Aproximadamente entre tres y cuatro horas, aunque hay días que pueden ser menos y hay días que pueden ser más.

Sistema comunicativo

3. *¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?*

Bueno, soy una persona bastante abierta y directa. Me gusta conversar y escuchar a los demás.

- *¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?*

Sin embargo, soy más expresiva en redes sociales, ya que por escrito me cuesta menos decir lo que pienso o siento, incluso compartir cosas personales, mientras que en persona soy un poco más reservada y me tomo más tiempo para hablar.

4. *¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?*

Bueno, sí.

- *¿De qué forma (positiva o negativa)?*

En lo positivo, me ha ayudado a perder la timidez, a expresar mejor mis ideas y a conectar con personas con las que de otra forma no hablaría. También he aprendido a comunicarme de forma más rápida y a adaptarme a diferentes estilos.

En lo negativo, a veces me cuesta más mantener conversaciones largas o profundas en persona. Me acostumbré a respuestas cortas y rápidas, y también a veces se me escapan comentarios que no diría si estuviera frente a frente con alguien.

5. *¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?*

Bueno, son el puente principal de mis relaciones.

- *¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?*

Me permiten estar en contacto diario con amigos que viven lejos, coordinar todo con compañeros y compartir momentos con mi familia. En general, me ayudan mucho a mantener los vínculos, pero también generan conflictos por malentendidos en los mensajes, por interpretar mal el tono de lo que se dice o por ver cosas que otros publican y me hacen sentir mal o generar discusiones.

Sistema de actividades

6. *¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?*

Bueno, mi día empieza temprano, me levanto, desayuno y me voy a clases hasta el mediodía. Luego estudio o hago tareas, y en la noche tengo tiempo libre. Las redes están presentes casi todo el día, ya que a veces las reviso al levantarme, a veces cuando estoy en clase y no estoy haciendo nada, también cuando como y antes de dormirme, aunque sea solo por ratitos de 10 a 15 minutos.

- *¿En qué momentos del día las utiliza más?*

Los momentos de mayor uso son por las noches, cuando ya terminé todas mis obligaciones, y entre horas de clases o tiempos muertos, como cuando espero el transporte. En esos momentos es cuando más tiempo paso en redes.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

Bueno, lo más importante es mi formación académica, mi salud, las relaciones con mis seres queridos y mi bienestar emocional.

• *¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?*

Mis decisiones están equilibradas, pero tiendo a enfocarme más en el futuro, ya que todo lo que hago ahora, como estudiar o cuidarme, lo hago pensando en lo que quiero lograr más adelante, aunque también trato de disfrutar el momento presente.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

Bueno, las redes tienen una influencia doble.

• *¿Le motivan o le distraen de sus metas?*

Por un lado, me motivan, ya que veo contenido de personas que han logrado lo que yo quiero, historias de superación o información útil para mi carrera, lo que me impulsa a seguir esforzándome. Pero también me distraen mucho, ya que me hacen perder horas que debería dedicar a estudiar o planear mis metas, y a veces me hacen olvidar lo que realmente es importante al compararme con estilos de vida que no son reales.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. *¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?*

Bueno, en el bienestar emocional, a veces me alegran el día con contenido divertido o mensajes de amigos, pero otras veces me generan ansiedad o tristeza por comparaciones o noticias negativas.

En el descanso, me perjudican bastante, ya que suelo usarlas hasta tarde, lo que me quita horas de sueño y hace que descanse peor.

• *Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?*

Sí, cuando estoy estresada por exámenes o trabajos recurro a las redes sociales porque me sirven como escape, por ejemplo ver videos o navegar para olvidarme de la presión por un rato. Sin embargo, después me doy cuenta de que el estrés sigue estando ahí y solo perdí tiempo que pude haber aprovechado de otra forma.

Red de apoyo

10. *Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

Principalmente acudo a mi familia o a mis amigos más cercanos.

- *¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?*

Sí, las redes forman parte, ya que me comunico con ellos por WhatsApp para contarles lo que me pasa, y también hay grupos de estudio o comunidades donde comparto dificultades y recibo consejos. Incluso a veces encuentro contenido o videos que me ayudan a ver las cosas desde otra perspectiva.

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Bueno, sí, ya que cuento con personas que siempre están dispuestas a escucharme y ayudarme tanto en persona como a través de las redes. Sé que puedo contar con ellos en cualquier momento, y eso me da mucha tranquilidad y seguridad. Aunque no siempre estén físicamente, el contacto constante que permiten las redes hace que sienta ese apoyo siempre cerca.

Autorrealización

12. *¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?*

Bueno, en líneas generales sí me siento satisfecha, aunque hay momentos difíciles.

- *¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?*

Me hace sentir realizada aprobar materias, terminar proyectos, aprender cosas nuevas, compartir momentos con amigos y saber que voy avanzando hacia mis metas.

- *¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?*

Sí, influyen de forma mixta, a veces me hacen sentir que no estoy haciendo suficiente al ver lo que logran otros, pero también me permiten mostrar mis propios logros y recibir apoyo y reconocimiento, lo que aumenta mi satisfacción.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. *¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?*

Bueno, con respecto a cuánto tiempo dedico al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo, puedo decir que le dedico entre cuatro y cinco horas diarias al estudio. Las redes sociales no intervienen mucho, ya que las uso mayormente para consultar información o hablar con compañeros sobre trabajos. Mientras estudio trato de centrarme en lo que estoy haciendo y, por lo general, no me interrumpen mucho. Si me llega alguna notificación o información, no suelo ir a revisarla de inmediato, así que mi concentración se mantiene bastante bien.

- *¿Interrumpen su concentración?*

No, realmente no interrumpen mucho mi concentración, ya que tengo control sobre cuándo revisarlas y priorizo mis actividades académicas.

2. *¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?*

Bueno, en mi tiempo libre leo, veo películas o simplemente descanso. Son actividades que me ayudan a relajarme y desconectarme de las responsabilidades diarias.

- *¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?*

Las redes sociales ocupan una parte de mi tiempo libre, pero no es la mayor. Les dedico un rato, pero después de un tiempo prefiero cambiar de actividad, así que no llegan a consumir gran parte de mis momentos libres.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

No, realmente no me afecta el uso de redes sociales en mis horarios de sueño o descanso. Mis horarios se mantienen estables, aunque a veces no descanso tan bien, pero esto no se debe al uso de redes sociales.

- *¿Suele usarlas antes de dormir?*

A veces sí las reviso antes de dormir, pero son ratos cortos y nunca me quedo hasta tarde usándolas. Si en algún momento me acuesto tarde, generalmente es porque me quedo estudiando o conversando, no por el uso de redes sociales.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Prefiero interactuar de forma presencial, aunque uso las redes sociales para mantenerme en contacto con otras personas y reconozco que es cómodo. Sin embargo, nada se compara con hablar cara a cara, ver las expresiones y tener conversaciones más profundas. Las redes sociales son un complemento, pero no reemplazan la interacción real, que es lo que más me gusta.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?*

Como no uso las redes sociales en exceso, no experimento sensaciones muy fuertes o frecuentes. Cuando las uso, me siento tranquila y entretenida.

- *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

En general, me generan bienestar, ya que me sirven para distraerme o saber de los demás. A veces puede aparecer alguna comparación leve o una sensación de estar perdiendo el tiempo, pero nada que me afecte realmente. No me generan ansiedad ni malestar significativo.

6. *Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?*

Sí, realizo algunas actividades puntuales relacionadas con el uso de redes sociales, por ejemplo, las utilizo para enterarme de noticias, organizar planes con amigos o buscar contenido que me interese. Sin embargo, no son actividades fundamentales ni ocupan gran parte de mi vida. Las considero una herramienta más, pero no una actividad central dentro de mi estilo de vida.

Participante 14

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

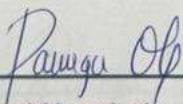
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	14
Edad	23
Carrera	Educación Inicial
Sexo	femenino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza mucho
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza mucho
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	no me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza mucho
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza mucho
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza mucho
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza mucho
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza mucho
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza mucho
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza mucho
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza mucho
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	me caracteriza mucho
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza mucho
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza mucho
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza mucho
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza mucho
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	no me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza mucho
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza mucho
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza mucho
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza mucho
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza mucho
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza mucho
38	Frente a los problemas busco al culpable.	me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza mucho
40	Soy un(a) buen(a) líder	no me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza mucho
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza mucho
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	me caracteriza mucho
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza mucho
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	no me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza mucho
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza mucho
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza mucho
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza mucho
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza mucho
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza mucho
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	me caracteriza mucho
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza mucho
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	me caracteriza mucho

ANECDOTARIO

Anécdota 1

A ver, la verdad se me complicó bastante, es que no sé, siento que a diario soy muy feliz y la verdad es como ese sentimiento que no puedo escoger porque en serio me siento muy agradecida con todo, y como que cada situación es grande para mí, entonces no sé escoger, pero creo que diría tres cosas.

La más reciente no es como que haya cambiado mi vida, pero sí creo que es una de las más importantes y recientes. Fue mi cumpleaños número 22. Cuando cumplí 21 yo dije que todo el año en el que iba a cumplir 22 quería que fuera especial, sentía que ese número me daba mucha felicidad y como que iba a ser importante, y así pasó. Pero no es como que yo solamente fui parte de eso, sino que todas las personas a mi alrededor lo hicieron importante también. La única vez que yo lo mencioné fue como para que lo supieran, pero directamente lo tomaron como algo importante para ellos también.

Fue un año de muchos cambios. Mis hermanos tienen novias, vienen a la casa, han cambiado muchas situaciones familiares, no en el sentido de problemas, sino como que lo que yo acostumbraba ver ya no es lo mismo, sino que cambió para bien. Y el año 22 fue tan lindo porque vi que todos se esforzaron por hacerme sentir bien, especial, feliz y querida. Mis papás desde que me levanté, ellos no saben que me gustan las flores, pero igual ese día se levantaron temprano, salieron a comprarme un ramo, mis chocolates favoritos, el desayuno, y yo no desayuno, la verdad no me gusta, pero ellos intentaron que cada segundo yo me sintiera querida. Yo lo aprecio eternamente, porque no es algo que yo diga muchas veces, pero ellos igual lo hicieron realidad.

En la noche yo había dicho que no quería fiesta, pero luego dije que ese cumpleaños sí lo iba a hacer. Les pedí algo específico, de My Melody, todo rosado y una torta en particular. Ellos se encargaron de buscar todo, pero pasa que cuando uno quiere encontrar algo ya no existe, lo ves siempre, pero justo ese día no aparece nada. No encontrábamos globos de My Melody, ni cortinas rosadas, ni decoración. Entonces mis papás se esforzaron en ir de un lado a otro, de tienda en tienda, buscando lo que fuera. Mi papá consiguió los globos, la cortina y la torta que yo quería, porque no me gustan las tortas con manjar, y

encontró una sola de chocolate. Son pequeños detalles, pero me di cuenta de que prestaron atención a cada cosa que me gusta y lo tomaron en cuenta.

Luego cocinaron la comida, hicieron lasaña porque es mi comida favorita. Vinieron mis amigas, porque mis amigos varones tenían clases en la noche, entonces era difícil que estén todos, pero vinieron mis amigas y ellas hicieron que el ambiente fuera especial. Me regalaron cosas bonitas, me escribieron cartas, organizaron todo cuando yo no sabía bien qué hacer. Entre ellas mismas crearon el ambiente de mi cumpleaños.

Mis papás pasaron todo el día cocinando y arreglando, me compraron más flores, mis amigas también me regalaron flores, y cada vez que llegaba algo me sentía más especial y más emocionada. Luego llegaron mis primas, que siempre han sido cercanas a mí, pero ahora que hemos crecido hemos logrado una conexión más fuerte, a pesar de la diferencia de edad, porque una tiene 29, otra 18 y yo 22, pero igual nos entendemos mucho y eso ha sido muy especial. También estuvo mi cuñada y toda mi familia se reunió.

Yo considero familia a mis papás y hermanos como mi núcleo principal, aunque igual mis otras relaciones también son familia para mí. Ese día comimos, mis amigas hicieron dinámicas, me dieron cartas, palabras bonitas, todos convivieron muy bien. No fue una gran fiesta en decoración ni en lujo, pero fue muy especial. Fue más una reunión, pero una reunión que me hizo sentir escuchada, querida, especial y amada. Sentí que ese día era como el centro de todo, aunque suene egocéntrico, pero fue muy bonito.

Hubo muchísimo esfuerzo de todos. Mis amigas se organizaron, una llegó tarde por comprar flores para mí, otra no comió por lo mismo, y todos hicieron cosas para hacerme feliz. Noté mucho el esfuerzo de cada persona. Incluso creo que esa es una muestra de lo que vivo a diario, porque mis papás siempre han sido muy atentos conmigo, me hacen sentir muy querida, y ahora siento que soy como la más consentida, porque mis hermanos ya tienen sus parejas y yo paso más tiempo con ellos, salimos juntos, conversamos mucho, hacemos cosas los tres.

Hay muchas anécdotas que pasan a diario, pero esta del cumpleaños la resumo porque representa lo que vivo constantemente: el cariño de mis papás, de mis amigas, de mis primas, de mi familia y de las personas cercanas a mí. Ese día lo voy a recordar como un momento en el que todos hicieron un esfuerzo enorme por hacerme feliz, y eso es lo que más valoro.

Anécdota 2

La segunda anécdota podría decir que fue cuando conocí a Víctor, hace cinco años. Desde ese momento, siento que mi vida también se volvió muy bonita, porque ahora puedo decir que él ha sido el amor de mi vida, y me da hasta ganas de llorar al decirlo. De verdad lo considero así, porque ha demostrado tanto por mí que a diario siento que me rebosa el corazón de cariño hacia él, y sé que él también lo siente conmigo.

Él es muy dulce, tierno, cariñoso, amoroso, un chico muy trabajador y muy especial. A diario me ha demostrado que hay mil maneras de quererme, mil maneras de elegirme, y que siempre voy a ser yo para él y él para mí, y eso me hace muy feliz. Yo reconozco que soy

demasiado caprichosa, llorona, molestosa, y aun así, durante estos cinco años ambos hemos madurado muchísimo. Me alegra que nos hayamos enseñado mutuamente no solo en la relación, sino también a nivel personal.

Hemos aprendido a cómo tratarnos, a cómo ser con los demás y a cómo mejorar como personas. Compartimos experiencias que nos han enseñado muchas cosas juntos, y eso nos ha hecho complementarnos bastante. Él tiene amigas, es muy sociable, y yo también he conocido amigos en la facultad de educación física, que son chicos muy respetuosos, amables y muy lindos. Todo eso nos ha ayudado a convivir de una manera sana.

Estoy muy feliz de haberlo conocido porque él siempre está atento a lo que me gusta, a lo que necesito y a cómo ayudarme. Siempre busca la manera de hacer algo por mí. Cuando me preguntan por él, me gusta mencionar que puede esperar una jornada entera solo para verme cinco minutos, y aun así, esos cinco minutos le hacen feliz. A veces siento que eso lo llena completamente, solo verme un momento después de esperar tanto tiempo.

También existe una situación con mis papás, porque ellos saben de Víctor, saben que estamos juntos, pero no lo consideran una relación totalmente “formal” todavía, porque tienen la idea de que debo terminar la universidad primero. Siento que todavía existe un poco de esa forma de pensar más tradicional, especialmente porque soy la única mujer, ya que mis hermanos tienen sus novias y llevan sus propias vidas, mientras conmigo es diferente.

En toda mi vida puedo decir que no he encontrado a una persona igual a Víctor. La gente incluso lo compara conmigo, dicen que quieren alguien como él, y mis amigas cuando tienen decepciones dicen que Víctor nunca haría eso. Él se ha ganado mucho cariño de las personas cercanas a mí porque es muy atento y ha hecho mi vida más feliz a diario.

Yo sé que a veces puedo ser muy molestosa y caprichosa, pero él me ama de esa forma y siempre me elige. Él también dice que soy el amor de su vida, y eso hace que nuestra relación sea muy bonita. Compartimos gustos, amistades, y me llevo muy bien con sus amigas, incluso él con las mías, todo ha sido muy natural.

También siento que mi papá ha influido mucho en cómo entiendo una relación, en lo que debo buscar y cómo debo ser tratada, y me alegra mucho que Víctor haya cumplido con muchas de esas expectativas, sobre todo en el cariño, la atención y la forma de estar presente. Eso también me motiva a mí a ser mejor para él y a mejorar en la relación.

Víctor es el chico de mis sueños, siempre lo ha sido y siento que cumple con esa idea de persona ideal que tenía en mi mente. Me hace muy feliz haberlo conocido porque la vida con él se siente más bonita, los momentos son más felices y hasta las cosas simples parecen mejores cuando estoy con él.

Anécdota 3

A ver, mi tercera anécdota fue entrar a la universidad. Para mí fue totalmente un antes y un después en mi vida, y obviamente para todos, pero en mi caso fue especialmente por mi carrera. Yo lo especifico más por eso, porque haber escogido Educación me hace sentir que tomé una decisión increíble, que estoy feliz de dedicarme a esto toda mi vida, de compartir

mi vida con chiquititos, y en serio me siento completa de haber escogido lo que amo, lo que me hace feliz, y de saber que voy a estar contenta con eso el resto de mi vida.

También la universidad es muy bonita porque conocí muchos amigos, personas muy lindas y docentes que han sido muy especiales. He aprendido muchísimas cosas, incluso a nivel personal he madurado bastante. He entendido mucho sobre las relaciones sociales. Hubo un momento en el que me sentí muy introvertida, y creo que eso se relaciona con la “crisis de los 20”, que yo ni sabía que existía hasta que empecé la universidad y me pasaron muchas cosas. A veces me sentía rara, a veces no conectaba con las personas, en algún momento de la carrera me frustré, pensaba mucho en el futuro, me estresaba bastante, y fueron varias situaciones que me hicieron aprender mucho.

La verdad es que me entendí más a mí misma, entendí qué sentía, qué pensaba, cómo manejo mis emociones, y la universidad me ayudó a madurar como persona. Pasé por momentos en los que no me entendía, no entendía nada, ni a mí misma, ni al mundo, ni a mis amigos, ni a nadie. Incluso a Víctor tampoco lo entendía en ciertos momentos, y él tampoco me entendía a mí.

También conocí muchas personas nuevas, no en el sentido de relaciones cercanas, sino amistades, y aprendí a relacionarme con distintos tipos de personas, con diferentes personalidades y actitudes. A veces eso me frustraba, porque yo pensaba mucho en cómo debía actuar o cómo debía ser con los demás. Aprendí a evaluarme constantemente, cómo trato a las personas, cómo me tratan a mí, y cómo reacciono ante eso. También entendí que hay personas buenas y personas que a veces pueden hacerte sentir mal o tratar de afectarte de distintas maneras, como si fuera una especie de competencia, y todo eso también me enseñó mucho.

En la universidad conocí a mi mejor amiga, Carito, a quien quiero muchísimo y siempre voy a querer. Ella ha sido muy especial, es como una segunda persona después de mi mamá, y también Víctor, pero en el caso de amistad femenina, es la persona que mejor me ha entendido. Hemos coincidido en pensamientos, emociones y situaciones, y muchas veces nos pasa que vivimos cosas similares sin habérmolas contado antes, y luego nos damos cuenta de que nos pasó lo mismo. Es una conexión muy bonita.

Estoy muy feliz de haberla conocido porque me apoya, me quiere, y yo también la quiero mucho. Hemos tenido una amistad muy sana y hemos aprendido a mantener una relación de amistad saludable. Yo soy una persona que constantemente se evalúa, que piensa en cómo trata a los demás y cómo puede mejorar, porque si trato mal a alguien, yo misma me siento mal ese día. Y con ella hemos podido hablar de todo eso con mucha confianza.

En la universidad también crecí mucho a nivel profesional. En las prácticas aprendí muchísimo con las docentes, con las escuelas donde he estado, y con los consejos que me han dado. He conocido también amigos muy lindos y especiales, como Estefanía, otra Estefanía, Mile, con quienes me reencontré en la carrera y se han vuelto parte de mis amistades más cercanas.

La universidad también fue ese paso entre la niñez y la adultez, entre comillas, donde empiezas a tomar decisiones más propias, a construir tu futuro. Me gustó mucho esa etapa, me divertí bastante, y aprecio cada momento que viví, las decisiones que tomé, lo que hice y lo que no hice. Fue una etapa muy libre y muy bonita.

También hubo momentos difíciles, situaciones que me hicieron llorar, estrés en prácticas, problemas con compañeras, con papás de estudiantes, situaciones que fueron duras. Pero con el tiempo aprendí a superar las cosas y me quedo más con lo que aprendí y con lo que puedo mejorar.

En resumen, la universidad ha sido una de las etapas más importantes de mi vida. Me quedo con todo lo aprendido, con las personas que conocí, con mi carrera que amo profundamente, y con la certeza de que quiero dedicarme a esto toda mi vida.

HOJA DEL DÍA

A ver, ahorita que ya estamos aquí, porque estaba haciendo tarea, pero de paso ya te respondo, a ver, en promedio yo me levanto a las 11:00 de la mañana, aunque siempre pongo alarma a las 8 y media. Si sé que tengo algo importante como tarea, trabajo o incluso algo pendiente de pedidos o publicaciones de mi página, ahí sí me levanto más temprano; si no, apago la alarma y sigo durmiendo.

Entonces me levanto tipo 11 o un poquito antes, a veces porque siempre tengo ganas de ir al baño en la mañana. De ahí me levanto, hago mis cosas, me lavo la cara, me cepillo los dientes, me hago un moño porque hace calor, apago el ventilador y bajo a la cocina.

En mi casa ya a las 11:50 o 12 estamos almorzando porque me voy a las dos, entonces mi mamá empieza a cocinar desde las 10 y media. Bajo, le ayudo a cocinar y en caso de que tenga tarea o algo pendiente también aprovecho a revisar un rato el teléfono, responder mensajes o ver si tengo pedidos o consultas en mi página de crochet.

Luego ya cuando terminamos, me subo a bañar. Me baño, bajo y mi mamá me sirve para comer como hasta las 12:45. Después lavo mi plato, me siento un rato, como fruta y ahí a veces también reviso el celular, sobre todo Instagram para ver mensajes o comentarios de la página.

Después me subo a ver qué ropa me voy a poner, me gusta combinar bastante, entonces paso tiempo en eso, mientras también voy viendo referencias o ideas en redes, más que nada en Instagram, porque a veces me sirve para inspiración.

Me maquillo, me peino, arreglo mi mochila, preparo mi agua y a la una y media me voy con mi hermano en el carro a la universidad. Llego temprano, me quedo sentada esperando a mis amigas y mientras tanto a veces reviso el teléfono, contesto mensajes o veo un rato redes.

Ya cuando llegan, nos ponemos a conversar y luego entramos a clases. Tengo clases de lunes a viernes, y en clase trato de concentrarme, aunque a veces cuando no hay mucha actividad reviso el celular rápido o respondo mensajes, pero no es algo excesivo.

En el receso de las 4:00 bajo, voy al baño o compro algo, y a veces me quedo conversando o también reviso el teléfono un rato. Luego vuelvo a clases hasta las seis. Ahí me gusta tomar bastante agua, tengo un termo de 2 litros y eso me ayuda a concentrarme.

Después de clases, me quedo conversando con mis amigas mientras espero a que me recojan. A veces también aprovecho ese tiempo para responder mensajes o revisar cosas pendientes en redes.

Cuando llego a mi casa, ya está la merienda lista, como, y luego reposo un rato. A veces salgo a caminar con mis papás o hago ejercicio una hora. Mientras hago ejercicio, veo una serie o también escucho contenido desde el celular.

También, dependiendo del día, si tengo pedidos de crochet, me pongo a tejer. A veces lo hago en la mañana y otras en la noche. Cuando tengo pedidos, también reviso tutoriales o ideas en redes, o respondo a clientes por Instagram, entonces ahí también uso bastante el celular.

Después de hacer ejercicio, me baño, bajo y me siento en la mesa a hacer tareas o a trabajar en mis tejidos. No me gusta hacer nada en la cama, porque me duele la cabeza, entonces todo lo hago en la mesa. Ahí también a veces pongo videos o reviso contenido relacionado con lo que hago.

En la noche me quedo hasta la una o dos, porque en mi casa todos somos bastante nocturnos. A veces hago tareas, otras veces hago llamadas con mi novio o con mis amigas, incluso hacemos Zoom.

Antes de dormir, organizo mi cama, pienso qué me voy a poner al siguiente día, me lavo la cara, me pongo crema, me cepillo los dientes y me arreglo el cabello.

Tipo 11 o 11:30 hago mi Duolingo siempre, luego juego ajedrez un rato y también veo TikToks o reviso Instagram, tanto para entretenerme como para ver ideas o cosas que me puedan servir para mi página.

Y ya de ahí me duermo hasta el siguiente día y ya esa es mi rutina día a semana ya fines de semana cambia completamente.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

- ¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?***

Mi opinión del uso de las redes sociales en la vida universitaria me parece tanto positiva como negativa. El uso de estas, por ejemplo, elimina las barreras que existen por la distancia, porque puedes comunicarte con seres queridos, con personas del trabajo, y es mucho más fácil ahora en la actualidad, y es una herramienta bastante útil en ese aspecto positivo. También es más fácil adquirir información de manera más inmediata e incluso

positiva, porque puedes vender un producto y promocionar algo, puedes buscar información que te sirva para nutrirte en lo que a ti te gusta. Entonces, lo que voy es que cuando se utiliza de una manera adecuada, que sea útil, ya sea por comunicación o por contenido informativo, también es positivo y no denigrante.

Porque está el aspecto negativo que también quiero recalcar: cuando no hay un buen uso, no hay problema en lo que pongas en tus redes sociales o qué contenido veas, siempre y cuando haya consentimiento y no haya un mal uso de la información de otra persona. Hay personas que toman información de otros y la utilizan para hacer daño, y eso ya no depende de la plataforma sino de la persona que tenga una mente maliciosa y haga un mal uso de esa información. Ese es el problema que yo quiero recalcar.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

- ¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?***

Considero que las redes sociales están muy relacionadas con el estilo de vida actual de los estudiantes, siento que ahora son mucho más presentes en la vida diaria, sobre todo porque queremos publicar todo, queremos compartir cada momento, y esto es muy común en la actualidad. Es como tener acceso inmediato a lo que tú quieras, ya no es necesario ir a un periódico para enterarte de algo, simplemente en Instagram, Facebook o Twitter ya existe la información, es una base informativa mucho más grande que cualquier otra plataforma tradicional.

Aparte, las personas tienen más voz, ya que en redes sociales puedo mostrar lo que soy, lo que me gusta, incluso proyectos personales o emprendimientos, y las personas pueden conocerme, así como yo también conocer a otros e interactuar, aunque siempre es necesario saber poner límites.

En cuanto a los aspectos, siento que el tiempo y los hábitos son los más afectados, porque tenemos el mal hábito de usar el celular todo el día, lo que conlleva a la mala gestión del tiempo, como la procrastinación, dejar de ver el mundo real, dejar hobbies o dejar de tener presencia en la vida diaria por enfocarte más en una red. Entonces es importante saber tener una relación más sana con el tiempo, con los espacios, saber cuándo usar el celular y cuándo estar presente.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

- ¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?***

Desde mi punto de vista, las redes sociales influyen bastante en mi estilo de vida personal, porque como te digo, facilitan mucho la comunicación, puedo hablar con amigos, familia o personas con las que trabajo, y es mucho más fácil. También, por ejemplo, a mí me gusta mucho TikTok, paso bastante tiempo viendo contenido, y también a veces creando o subiendo cosas relacionadas a lo que hago, entonces influye tanto de manera positiva como negativa.

En mi rutina sí he notado cambios, porque uso el celular desde que me levanto y también antes de dormir, y a veces hago pausas diciendo que solo voy a usarlo media hora, pero termino quedándome hasta tres horas sin darme cuenta, se me va el tiempo y siento que los días pasan más rápido y no me doy cuenta cuánto tiempo estuve en el celular.

Pero también hay momentos en los que me despego fácilmente, por ejemplo cuando estoy enfocada en algo que me gusta, como tejer, organizar cosas de mi emprendimiento o ver una serie, ahí sí puedo dejar el celular y dedicarme completamente a lo que estoy haciendo.

4. *¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?*

- ***¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?***

Considero que los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona son el cuidado personal, las relaciones sociales y el entorno. En cuanto al cuidado propio, incluye tener una rutina, una alimentación equilibrada, consumir lo que te gusta, descansar bien, cuidar el sueño y también tener espacios para uno mismo.

En la parte social, relacionarte con otras personas es importante, porque todos somos seres sociales, siempre estamos hablando con alguien o interactuando, y en mi caso eso es importante, porque me gusta compartir con mi familia, con mis amigas, con mi pareja, y también mantener contacto con personas a través de redes, incluso por temas de lo que hago.

Y el entorno también influye, como la universidad, el trabajo, el lugar donde vives, con quién te relacionas, todo eso impacta en tu estilo de vida. Para mí, los más importantes son el cuidado propio, la manera en que me relaciono con los demás y el entorno en el que me desenvuelvo.

5. *¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?*

- ***¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?***

Defino mi estilo de vida actual como bastante saludable y equilibrado. Me gusta compartir con mi familia, con mis amigas y con mi novio, pero también me gusta tener tiempo para mí, estar en mi cuarto, dedicarme a mis cosas, como estudiar o hacer actividades que me gustan, incluso trabajar en lo que me gusta hacer.

Siento que tengo un equilibrio entre mis deberes y lo que me hace feliz, organizo mi tiempo entre la universidad, mis responsabilidades y también actividades personales. Además, me gusta avanzar en mi carrera porque ya estoy cerca de terminar, y eso me motiva a cumplir con todo.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

- ***¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?***

Considero importante cambiar el tiempo que paso en el teléfono, porque siento que a veces aplaza mis deberes, no solo de la universidad sino también de la casa. A veces tengo que organizar mi cuarto, lavar ropa o hacer otras cosas, y termino postergándolas por estar en el celular, ya sea viendo contenido o revisando cosas.

Lo he intentado cambiar, pero a veces me aburro, por ejemplo estoy limpiando y siento la necesidad de revisar el celular porque es una actividad que no me gusta tanto. Hay momentos en los que sí logro evitarlo, por ejemplo si pongo música, veo una serie o estoy concentrada en algo que me gusta hacer, ahí me olvido del teléfono.

Pero cuando no tengo motivación, recurro al celular como una distracción, y eso es lo que quiero mejorar. También quiero cambiar mi rutina de sueño, porque a veces me quedo despierta hasta muy tarde usando el celular o haciendo cosas, y eso afecta mi descanso.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Yo creo que los tres principales roles que mencionaste arriba, el de hija, pareja y amiga, son los más importantes para mí, porque mi vida se centra en mi familia, mi pareja y mis amigos. Mis amigos siento que me aportan emocionalmente, me ayudan a pasar momentos importantes, y mi familia es fundamental para mí. Me gusta compartir con mis amigas, me gusta salir, me gusta conversar, me gusta todo, siento que soy como un triángulo perfecto entre esos tres aspectos.

En cuanto a cómo influye esto en el uso de las redes sociales, me gusta enviar videos que me parecen graciosos o que sé que les van a gustar a mis amigas, que piensen en mí, que sepan lo que me da risa. También con mi mamá y mi familia comparto contenido, y eso se ha vuelto algo muy cotidiano. Además, por la facilidad de comunicación, cuando estoy en la universidad puedo hablar con mi familia casi todo el día, porque siempre estamos pendientes por mensajes. Incluso a veces también comparto cosas relacionadas a mi emprendimiento de crochet en Instagram, entonces también es una forma de conectar desde lo que hago. Siento que las redes sociales son muy importantes y se han vuelto una herramienta muy útil para conectar con todos ellos, aunque no esté presente físicamente.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Sí, considero que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organizo mi tiempo, mis actividades y mis prioridades personales. A veces, cuando tengo que dividir mucho mi tiempo entre mi pareja y mis amigas, puede ser un poco complicado, pero siempre trato de organizarme. Con mi pareja me llevo muy bien, con mis amigas también, entonces intento equilibrar todo y dividir mejor mis tiempos.

En familia, por ejemplo, cuando estoy con mis amigas, sí reviso el celular más seguido por si alguien de mi casa me escribe o necesita algo, porque siento que debo estar pendiente. Pero cuando ya estoy completamente con alguien, trato de dejar un poco el celular y vivir el momento, porque siento que cuando es algo realmente importante, mi familia o mi pareja me llaman directamente, entonces sé identificar cuándo debo estar atenta al celular.

- *¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?*

No siento que me falte tiempo como tal, pero sí estoy aprendiendo a organizar mejor mis tiempos y priorizar cada cosa cuando es necesario, dependiendo del momento y de la persona.

- *¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?*

Utilizo WhatsApp, Instagram y TikTok.

- *¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?*

Principalmente las utilizo para comunicación y entretenimiento, pero también para aprender cosas. Por ejemplo, en TikTok e Instagram busco tutoriales, sobre todo relacionados con tejido o manualidades, porque tengo mi emprendimiento de crochet y muchas ideas o técnicas las saco de ahí. Entonces también las uso como una herramienta de aprendizaje.

- *¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?*

WhatsApp lo utilizo bastante cuando necesito estar comunicada. TikTok sí lo uso mucho, a veces demasiado. En vacaciones puedo llegar hasta siete u ocho horas, pero en días normales aproximadamente unas dos horas. Instagram también lo uso bastante, sobre todo para revisar contenido, mensajes y cosas relacionadas a mi emprendimiento, aunque trato de equilibrarlo.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

Soy mucho más expresiva en persona, pero también cuido bastante cómo me comunico por redes sociales. Por mensaje trato de usar stickers o expresiones para que no se malinterprete lo que digo, porque siento que cuando algo se lee muy simple puede generar confusión.

- *¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?*

En persona soy más cariñosa, me gusta abrazar, decir palabras lindas, dar afirmaciones. En redes también lo hago, pero definitivamente prefiero mil veces la comunicación cara a cara.

4. *¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?*

Siento que sí ha cambiado, un poco de forma negativa. Me gusta mucho más la comunicación en persona, puedo pasar horas hablando, pero por mensaje me canso rápido. Respondo, pero no me gusta estar todo el tiempo pendiente del chat.

A veces, cuando no respondo rápido, las personas pueden pensar que me estoy alejando, pero en realidad es porque no disfruto tanto estar chateando todo el tiempo. Sin embargo, también he aprendido a adaptarme, sobre todo porque uso bastantes redes sociales en mi día a día.

5. *¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?*

Las redes sociales tienen un papel mixto. Por un lado, fortalecen las relaciones, porque me permiten mantener contacto constante, por ejemplo con una prima que casi no veo, pero con la que hablo siempre por Instagram.

También con mis amigos y familia ayudan a mantener el vínculo cuando no estamos juntos. Incluso compartir contenido o cosas de mi emprendimiento hace que también se involucren más en lo que hago.

Por otro lado, a veces pueden generar distanciamiento cuando uno no responde o está más enfocado en el momento presente.

Sistema de actividades

6. *¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?*

Las redes sociales están presentes todo el día. Aunque no las use de forma continua, sí las reviso constantemente en pequeños momentos: unos minutos en WhatsApp, luego TikTok, luego Instagram.

En total puedo usar el celular entre seis o siete horas al día, pero distribuidas. Hay momentos en que no lo uso por una o dos horas, y luego vuelvo a revisarlo.

Las uso más en la tarde, entre las tres y cinco, y especialmente en la noche, que es cuando estoy más libre. Ahí reviso mensajes, notificaciones y también contenido, incluso cosas relacionadas a mi emprendimiento.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

Considero que lo más importante es mi relación con las personas que quiero y también mi futuro. Ya estoy por graduarme, entonces estoy enfocada en sentar bases para mi vida adulta, ser más responsable y proyectarme.

Mis decisiones están enfocadas tanto en el presente como en el futuro, trato de equilibrar ambos.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

Las redes sociales a veces me motivan, pero también me distraen mucho. Por ejemplo, en TikTok puedo decir que voy a descansar 15 minutos y termino pasando una hora o más.

Eso hace que a veces deje tareas pendientes o me desorganice, especialmente en la noche.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. *¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?*

Influyen un poco negativamente, porque a veces veo personas que a mi edad ya tienen muchas cosas y eso genera comparación.

También afectan mi descanso, porque puedo quedarme hasta muy tarde viendo el celular, especialmente en la noche, y eso reduce mis horas de sueño.

Cuando estoy estresada, sí recurro a redes sociales porque me distraen y me generan como pequeñas sensaciones de bienestar momentáneo.

Red de apoyo

10. *Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

Primero a mi pareja, luego a mis amigas y finalmente a mis papás. También uso redes sociales para comunicarme con ellos constantemente.

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Sí, totalmente. Siempre están para mí, sin importar la hora. Y yo también estoy para ellos.

Autorrealización

12. *¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?*

Sí, totalmente. Me he esforzado mucho y estoy satisfecha. Lo que más me hace sentir realizada son mis prácticas, el reconocimiento de las personas y las experiencias vividas, también ver cómo avanzo en mi emprendimiento de crochet, aunque sea poco a poco.

Las redes sociales no influyen directamente en mi satisfacción, pero sí forman parte de cómo comparto lo que hago.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. *¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?*

Yo me dedico tiempo de estudio en la mañana, tarde y noche. Cualquier momento de la mañana o de la tarde yo dedico el tiempo que sé, porque gracias a mis papás es que puedo dedicarme al 100% a mis estudios. Durante ese tiempo, sí, las redes sociales intervienen, porque interrumpen mi concentración, como ya lo dije en otro audio. A veces reviso notificaciones o mensajes, y también cosas relacionadas con lo que hago, entonces sí influye bastante.

- ***¿Interrumpen su concentración?***

Sí, interrumpen mi concentración, porque cuando entro a ver algo, aunque sea rápido, me termino quedando más tiempo del que pensaba.

2. *¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?*

En mis tiempos libres me gusta salir y me gusta mucho tejer, me gusta mucho el crochet, me gusta pasar tiempo con mi familia. También, en ese tiempo, voy tejiendo los pedidos que me hacen y tengo cositas que hago para mí. A veces también aprovecho para tomar fotos o revisar cosas relacionadas con lo que hago.

- ***¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?***

Sí, ocupan una parte de mi tiempo, porque ahí veo ideas, me comunico con personas y también reviso lo que necesito para mis tejidos, entonces sí las uso bastante en mi tiempo libre.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

Sí, a veces sí afecta mis horarios de sueño, porque me quedo usando el celular más tiempo del que debería, revisando cosas o viendo contenido, y cuando me doy cuenta ya es muy tarde.

- ***¿Suele usarlas antes de dormir?***

Sí, suelo usarlas antes de dormir, casi siempre reviso algo antes de acostarme.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Prefiero interactuar de forma presencial, porque siento que es más cercano y más real, pero también uso bastante la forma virtual, porque me ayuda a comunicarme con más personas y por cosas que hago también me conviene.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?*

Cuando uso redes sociales con frecuencia, a veces me genera comparación, como ya lo dije, y también un poco de molestia, porque cuando me doy cuenta de que he pasado mucho tiempo ahí, siento arrepentimiento. Pero luego vuelvo a hacer lo mismo, y siento que es como un ciclo que es un poco difícil de salir.

- ***¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?***

Me genera comparación y un poco de ansiedad en algunos momentos, pero también a veces me siento bien cuando veo cosas que me gustan o que me ayudan.

6. *Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?*

Sí, tengo una cuenta donde muestro las cosas que hago de crochet, siento que es algo importante para mí, porque es como mi emprendimiento, oye pero, bueno no es mi sustento principal, pero sí es como un ingreso extra. Ahí publico las cositas que hago para que las personas puedan conocerme y comunicarse conmigo, y así tengo más trabajo. Gracias a eso es que he usado un poquito más las redes sociales, porque también me ayuda a crecer y a que más personas vean lo que hago.

Participante 15

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

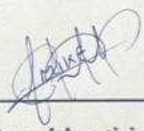
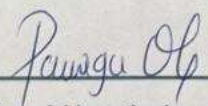
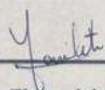
4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.


Firma del participante
Firma del investigador
Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	15
Edad	24
Carrera	Pedagogía en la Lengua y la Literatura
Sexo	femenino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	no me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza mucho
8	Trabajo y/o estudio	no me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza mucho
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	me caracteriza mucho
12	Practico ejercicios físicos	no me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza mucho
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	me caracteriza mucho
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza mucho
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza mucho
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	no me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza mucho
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza mucho
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	no me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza mucho
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza mucho
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza mucho
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza mucho
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Una de las anécdotas que más me marcó fue el fallecimiento de mi hermano, cuando yo tenía siete años. Íbamos a salir de viaje, y él ni siquiera estaba en casa ni en los planes de ir. Justo cuando ya íbamos a arrancar, él bajó desde la esquina donde estaba con una amiga y preguntó a dónde íbamos. Le dijimos que íbamos a pasear y él decidió incluirse solo, desobedeciendo a mi mamá.

Mi mamá le dijo que se viniera con nosotros porque había espacio, pero mi hermana tenía una moto y él decidió irse con ella, diciendo que no estaba bajo su responsabilidad sino con mi tío, ya que los fines de semana era cuando mi mamá regresaba del trabajo en el campo.

En el trayecto ocurrió el accidente. Él se impactó con un carro. Yo salí corriendo, pero no logré llegar porque alguien me detuvo. Gracias a Dios no lo vi en ese estado. La única imagen que tengo es la del ataúd. Según mi mamá, su cuerpo se quemó en gran parte, pero yo no lo vi así.

Cuando llegamos al velorio, yo decía que no hicieran ruido porque pensaba que él estaba dormido y que en algún momento iba a despertar, aunque en el fondo yo sabía que no. Entendía lo que significaba la muerte. Fue algo muy fuerte para mí y así aprendí a vivir con eso. A veces todavía me afecta, porque pienso que las cosas pudieron haber sido diferentes.

Anécdota 2

Otra anécdota importante fue cuando me enteré de que estaba embarazada. Yo tenía un retraso de 15 días, algo que nunca me había pasado, pero trataba de negarlo. Una señora me decía que estaba embarazada, pero yo no quería aceptarlo.

Empecé a sentirme mal, a vomitar constantemente, pero yo decía que era otra cosa. Incluso pensaba que no podía estar embarazada porque me habían dicho que tenía ovarios poliquísticos.

Hasta que me hicieron la prueba. Cuando confirmé la noticia, fui donde mi mamá y le dije: “mami, estoy embarazada”. Me puse a llorar. No tanto por miedo a su reacción, porque

sabía que no se iba a enojar, sino porque yo me sentía muy mal físicamente y no quería seguir sintiéndome así.

Lo primero que hice fue llorar. Fue un momento de mucha confusión, negación y miedo.

Anécdota 3

La tercera anécdota es cuando nació mi hijo. Yo traté de mantenerme lo más tranquila posible porque pensaba que si me ponía nerviosa, la anestesia no iba a funcionar bien.

Se suponía que el papá podía entrar conmigo al quirófano, pero no le avisaron. Yo estaba nerviosa porque decían que mi bebé iba a necesitar oxígeno, ya que podía nacer antes de tiempo.

Durante la operación, sentía que me bajaba la presión y tenía ganas de vomitar. Pensaba muchas cosas, incluso que se me iban a salir los órganos. Trataba de controlarme y repetía que no quería vomitar.

En todo momento estuve orando, pidiendo tranquilidad y que mi hijo naciera bien. Cuando escuché al doctor decir que no necesitaba oxígeno, me calmé. Luego lo escuché llorar y eso me tranquilizó completamente.

Cuando lo vi por primera vez, me puse a llorar. Estaba muy pequeño, todo arrugadito, pero fue un momento muy emotivo. Después se lo llevaron porque lloraba muy fuerte.

HOJA DEL DÍA

Lo primero que hago es darle de lactar. Me levanto a las 5:40 a.m., pongo la alarma para despertar y la apago. Aunque digo que me levantaré a las 6:00, realmente me levanto a las 5:40. En ese momento, trato de que Luisito no se despierte completamente, para tener tiempo de arreglarme. A veces lo hago dormir un rato más y me voy a asear. Cuando regreso, ya está despierto, entonces lo entretengo con lo que pueda.

Luego me cambio, me visto, me maquillo y subo a hacer el desayuno. También preparo la pañalera de Luisito. Siempre reviso las cosas tres veces porque ando ajetreada y a veces se me olvidan cosas; una vez se me olvidó hasta el biberón. Después hago el desayuno, y si alguien más puede ayudar, mejor, pero ahorita generalmente lo hago yo.

Luego salgo a dejar al niño donde una tía. En las mañanas también reviso el celular. Después me llevan a la universidad. Durante las clases, a veces presto atención y otras veces paso mucho tiempo en el teléfono, porque tengo cosas pendientes y me preocupo.

Cuando dan permiso, voy a comer algo y luego continúan las clases. Si tengo que quedarme, me quedo; si no, regreso. Voy a ver al niño y me traen nuevamente. Ya en casa, atiando otra vez a Luisito, almuerzo y después lo hago dormir. Muchas veces me quedo dormida con él. Digo que voy a hacer tareas, pero me da mucho sueño y termino durmiendo hasta que él se despierta, como a las 5 de la tarde.

Después vuelvo a entretener a Luisito, juego con él y, si me da tiempo, hago tareas. Pero casi siempre las hago en la noche o en la madrugada, cuando me despierto. Él se despierta tipo 5, luego lo baño, le doy de comer y, a eso de las 7, vuelve a tener sueño, así que lo hago dormir otra vez.

Casi siempre también me quedo dormida. Ya para ese momento me he bañado y todo, pero el cansancio es fuerte. A veces incluso me quedo sin comer porque tengo mucho sueño, aunque haya dormido en la tarde.

Luego, como a las 10 u 11 de la noche, me levanto, reviso si hay tareas importantes y las hago. Si no, las avanzo en clases, cuando los profesores dan tiempo. Pero muchas veces no me alcanza el tiempo en casa.

Y al día siguiente, se repite lo mismo, la misma rutina.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

Considero que puede ser un distractor, pero también puede ser una herramienta. Por ejemplo, a veces nos han hecho hacer videos y cosas así, y nosotros tenemos que subirlos, entonces utilizamos las redes sociales para difundir nuestros videos y que la gente los vea, y así nos sirve para cumplir con la tarea y obtener la calificación. Entonces eso depende también de cómo la persona lo utiliza o cómo el estudiante lo utiliza, ya que le puede servir como herramienta, pero también como distractor, porque en clases a veces estamos estudiando y al mismo tiempo viendo TikTok u otras cosas.

En mi caso, depende de la situación, pero uso más redes como WhatsApp y Facebook.

• ¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?

Lo considero mixto, porque depende de las necesidades que tenga el estudiante y también de la voluntad. Por ejemplo, si yo sé que estoy en clase, no debería utilizar el celular a cada rato. Todo depende del control que tenga cada persona sobre su uso.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

Se relacionan bastante, porque forman parte del día a día. Por ejemplo, en mi caso, en las mañanas reviso el celular y también cuando estoy en clases. Entonces el uso de redes sociales sí está involucrado en mi estilo de vida.

Por ejemplo, hay personas que por estar en redes sociales no hacen sus deberes. En mi caso, además de ser estudiante, soy mamá, entonces a veces por estar viendo el celular o chateando no duermo, cuando debería aprovechar ese tiempo para descansar. Entonces sí afecta.

• ¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?

Influye principalmente en el tiempo y en los hábitos. A veces estoy en TikTok cuando debería estar avanzando tareas. También influye en la organización del tiempo, porque luego siento que no me alcanza para todo.

3. *Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?*

Influyen en mi rutina diaria, porque forman parte de mis actividades. A veces hacen que no cumpla con ciertas responsabilidades, como dormir bien o avanzar tareas, ya que paso tiempo en el celular.

- ***¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?***

Sí, he notado cambios. Antes el uso era diferente, por ejemplo, no existía TikTok como ahora. Antes se utilizaban más llamadas o mensajes. Ahora las plataformas son más variadas y completas.

Por ejemplo, antes TikTok se usaba más para bailes o transiciones, pero ahora sirve para informarse, ver noticias, recetas y aprender cosas. Entonces ha cambiado bastante y ahora se usa para casi todo.

4. *¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?*

Considero que son el sueño, las relaciones con otras personas, el tiempo, y también el estado emocional. Por ejemplo, si te despiertas con buena actitud pero otra persona te trata mal, eso puede cambiar todo tu día.

También influye el entorno social, porque las personas con las que convivimos afectan nuestro comportamiento y decisiones. Además, el manejo del tiempo es importante, al igual que los hábitos diarios.

- ***¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?***

En mi caso, los más importantes son el tiempo y las responsabilidades, especialmente porque soy mamá. Aunque a veces no me considero completamente productiva, cumplo con mis responsabilidades, como cuidar a mi hijo y tener todo organizado en casa.

5. *¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?*

Actualmente lo definiría como un estilo de vida desorganizado en comparación con antes. Antes, cuando solo era estudiante, era más cumplida y organizada con mis actividades. Sabía qué tenía que hacer y cómo hacerlo.

Ahora tengo más responsabilidades, como mi hijo, entonces se me hace más difícil concentrarme. A veces estoy en clases pero no presto atención porque estoy pendiente del celular o coordinando cosas relacionadas con mi hijo.

- ***¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?***

Considero que necesita ajustes, porque no está equilibrado. Antes sí tenía un estilo más ordenado, pero ahora, por las múltiples responsabilidades, siento que no logro organizarme completamente.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

Considero que debería organizarme mejor para poder cumplir con todas mis responsabilidades sin sentirme tan cansada. Me gustaría encontrar una manera de equilibrar mi tiempo entre la universidad, mi hijo y mis actividades personales.

- ***¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?***

Principalmente el rol que tengo como mamá, ya que demanda mucho tiempo y atención. Además, el cansancio y la falta de organización hacen que sea difícil implementar cambios. A veces intento organizarme, pero no siempre lo logro por todas las responsabilidades que tengo.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. *¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?*

Mis roles más importantes son el de estudiante, mamá, pareja e hija. Como hija uso redes sociales para comunicarme con mi mamá todo el día.

Como mamá, a veces me limita hacer muchas cosas. Amo a mi hijo, pero no hago actividades de diversión, solo tareas y cosas del hogar. Como pareja y estudiante también influye bastante en mi tiempo.

2. *¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?*

Sí influyen bastante. A veces me siento limitada, siento que no avanzo, aunque haga muchas cosas. Me siento cansada y con más responsabilidades pendientes.

- ***¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?***

Sí.

- ***¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?***

TikTok y WhatsApp.

- *¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?*

WhatsApp para comunicarme con mi mamá, coordinar tareas y saber de mi hijo.
TikTok para entretenerme.

- *¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?*

No tengo un tiempo exacto, pero uso más WhatsApp.

Sistema comunicativo

3. *¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?*

A veces las personas no entienden mis mensajes o no responden a tiempo. Puede ser porque no me expreso bien en mensajes.

- *¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?*

Soy más expresiva en persona, pero también en redes.

4. *¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?*

Sí, un poco. Por ejemplo, si alguien me dice algo por WhatsApp, me enoja pero no lo expreso directamente. Me alejo de la persona sin confirmar si es verdad. Entonces sí afecta, aunque no siempre.

5. *¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?*

- *¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?*

Ayudan a mantener vínculos.

Sistema de actividades

6. *¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?*

En mi día a día cumplo con actividades de la universidad, tareas del hogar y el cuidado de mi hijo. Las redes sociales ocupan un lugar de comunicación y entretenimiento. Uso WhatsApp para saber cómo está mi hijo o coordinar cosas, y TikTok para distraerme. Antes también grababa videos, pero ahora ya no.

Más en la mañana cuando estoy en clases, porque tengo un poco más de tiempo. En la noche casi no uso mucho el celular porque trato de dedicarle tiempo a mi hijo, aunque cuando él está dormido sí lo uso.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

Lo más importante en mi vida es mi hijo y mi carrera. También seguir siendo una mamá dedicada en todos los aspectos y no perder el tiempo en cosas que no tengan propósito.

- *¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?*

Más en el presente, porque no sé qué vaya a pasar en el futuro y el pasado ya está pisado como dicen por ahí.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

Sí influyen.

- *¿Le motivan o le distraen de sus metas?*

A veces distraen, pero también pueden influir en lo que pienso. Por ejemplo, durante el embarazo veía cosas en TikTok que me asustaban y me traumaban. Buscaba información y muchas veces era exagerada o negativa, entonces sí influyen en mis pensamientos. Pero también pueden servir para aprender cosas.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. *¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?*

Influye porque a veces por estar en redes sociales no duermo lo suficiente.

- *Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?*

Sí, recurro a redes sociales para distraerme cuando estoy estresada.

Red de apoyo

10. *Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

Depende del problema. Si es algo personal, a mi mamá o a mi hermana. Si es algo de la universidad, trato de resolverlo con compañeros, aunque si me preguntas siempre recurro a Enzo que es mi pareja, si me peleo con mi familia, voy con Enzo, pero si me peleo con él no voy con nadie.

- *¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?*

Sí, porque por medio de redes me comunico con las personas que me ayudan.

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Sí, porque han estado conmigo en momentos importantes, como cuando estuve embarazada. Mi mamá y mi hermana me apoyaron bastante, y gracias a eso el proceso fue más fácil para mí.

Autorrealización

12. *¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?*

No, ya te dije, siento que estoy fallando en ese rol por todas mis responsabilidades, ya no puedo centrarme en estudiar solamente.

- *¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?*

No sabría responder bien esa pregunta, pero podría decir que mi hijo.

- *¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?*

Sí influyen un poco, porque a veces me distraen y no doy todo en mis estudios, solo trato de cumplir y pasar el semestre.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. *¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?*

Dedico aproximadamente unas 8 horas al día a lo que es cosas de la universidad, como estudiar y hacer tareas.

- *¿Interrumpen su concentración?*

Mas o menos, a veces sí, y otras no porque trato de organizarme; cuando tengo muchas cosas que hacer siento que no me da el tiempo, entonces no dejo que influyan. No permito que las redes sociales interrumpan mi concentración mientras estoy estudiando.

2. *¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?*

En mi tiempo libre realizo cosas que no tienen que ver con estudiar, como ver alguna película o una serie.

- *¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?*

No, no ocupan gran parte de mi tiempo libre, ya que prefiero distraerme con otras actividades como ver contenido audiovisual.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

Sí, considero que sí afecta mis horas de sueño y descanso.

- *¿Suele usarlas antes de dormir?*

Muy poco, casi no las utilizo antes de dormir, porque generalmente estoy cansada y lo que quiero es descansar.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Prefiero interactuar de forma presencial porque ahí puedo ver y buscar a las personas directamente. Siento que de manera virtual no se puede de la misma forma, no es igual la interacción, y no se logra lo mismo que estando frente a frente.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?*

Cuando uso redes sociales es más que todo por entretenimiento.

- *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

No, realmente no me genera ansiedad ni comparación, solo lo utilizo como entretenimiento y para distraerme.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

No, actualmente no realizo otra actividad importante relacionada con redes sociales. Antes me llamaba la atención ser influencer, pero me dio miedo. Cuando era más pequeña subía videos y cosas así, incluso decía que era youtuber, me ponía a grabar haciendo limonada y otras actividades. Pero con el tiempo, por miedo o inseguridad, dejé de hacerlo, dejé de publicar contenido, puse todas mis redes privadas y ya no quise seguir con la idea de ser influencer.

Participante 16

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

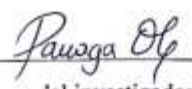
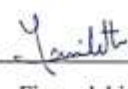
4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.


Firma del participante
Firma del investigador
Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	16
Edad	21
Carrera	Administración de empresas
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza mucho
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza mucho
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	no me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza mucho
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	no me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza mucho
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza mucho
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza mucho
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza mucho
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza mucho
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza mucho
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza mucho
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	no me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza mucho
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza mucho
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza mucho
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza mucho
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza mucho
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza mucho
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza mucho
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza mucho
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza mucho
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza mucho
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza mucho
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	no me caracteriza
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	no me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	no me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza mucho
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza mucho
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza mucho
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza mucho
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza mucho
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza mucho
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Bueno, una anécdota que tengo es que, cuando era pequeño, hubo un momento en el que mi madre, por temas de trabajo, tuvo que irse a trabajar a Quito. Debido a eso, yo me quedé viviendo con mi abuela durante esos meses. Todo transcurrió con normalidad y, si mal no recuerdo, pasó más de un año desde que ella se fue.

De hecho, en una ocasión viajamos a Quito para visitarla, y después yo regresé nuevamente. Con el paso del tiempo, ella volvió a la ciudad y pudimos reencontrarnos y vivir otra vez juntos. En realidad, como era un niño, no sentí tanto el paso del tiempo ni comprendía completamente la situación. Sin embargo, cuando nos reencontramos, sentí una gran alegría al volver a ver a mi madre, y desde entonces seguimos adelante juntos.

Anécdota 2

Otra anécdota que podría contar es de cuando era pequeño, o incluso aún más pequeño. En la casa de mis abuelos paternos éramos muchos primos y, además, la mayoría teníamos edades muy cercanas. Algunos tenían seis años, otros ocho, cuatro, siete o nueve, por lo que todos compartíamos mucho tiempo juntos.

Recuerdo que pasábamos jugando constantemente a las escondidas, al cogido y a muchos otros juegos, ya sea dentro del patio o incluso en la misma casa. Era muy divertido poder compartir esos momentos con mis primos, porque siempre había algo nuevo que hacer y nunca faltaban las risas.

Fue una etapa muy agradable de mi infancia, ya que crecí rodeado de compañía y de juegos tradicionales. Muchas veces se habla de que actualmente algunos niños, por el tema de la tecnología, ya no viven ese tipo de experiencias, pero en mi caso sí tuve la oportunidad de

disfrutar de momentos muy bonitos jugando con mis primos. Incluso recuerdo que en alguna ocasión intentamos hacer una casa del árbol, lo que para nosotros era toda una aventura y algo muy emocionante.

Y bueno, para continuar con este tema, en esa casa del árbol que hicimos colocamos una hamaca y también unas escaleras para poder subir. Nosotros pasábamos bastante tiempo ahí, conversando o simplemente disfrutando del momento. Era algo muy agradable porque desde arriba se podían observar los paisajes y todo se sentía más tranquilo y divertido. Para nosotros, siendo niños, esa casa del árbol era como un pequeño refugio y una aventura al mismo tiempo.

Anécdota 3

Por último, otra experiencia importante que podría mencionar fue cuando me gradué del colegio. Recuerdo que, como ya estábamos en las últimas semanas antes de salir, todos vivíamos esos días con mucha emoción. Nosotros habíamos pegado en la pared un papel con el número de días que faltaban para graduarnos y, día tras día, íbamos retirando una hoja.

Por ejemplo, cuando faltaban diez días, alguien decía alguna frase o hacía algún comentario sobre lo cerca que ya estábamos de terminar esa etapa. Luego seguíamos con el día nueve, el ocho, el siete y así sucesivamente, hasta que finalmente llegó el último día. Fue un momento muy especial, porque además de la alegría por graduarnos, también existía la nostalgia de saber que muchas cosas iban a cambiar y que cada uno comenzaría una nueva etapa en su vida.

HOJA DEL DÍA

A ver, yo me levanto entre las 11 y las 12. Después de levantarme, cocino arroz, pongo a lavar mi ropa en caso de que tenga ropa sucia o alguna otra ropa que haya por ahí, y también lavo los platos. Luego de cocinar el arroz y hacer todo eso, subo a ver a los perros: les pongo comida y agua, y les limpio en caso de que hayan dejado heces ahí.

Después vuelvo a atender la ropa que está lavándose, la tiendo y luego me baño, me visto y como. Para ese entonces ya tendría que prepararme para ir a la universidad, así que salgo de mi casa, agarro el bus y voy para la universidad. Mientras llega la hora de clases converso con mis compañeros o, de plano, voy directo porque a veces llego un poco tarde.

Veo las clases, salgo, converso un rato con ellos y después me voy de volada a la puerta uno porque, si no, me quedo sin bus para irme a mi casa. Agarro el bus, llego a mi casa y me acuesto porque estoy cansado. Luego me caliento la comida, en caso de que haya, o si no ya

tengo que cocinarme algo. Me cambio y todo eso, y como. Después hago tareas o me quedo viendo algo hasta tarde y, por eso, luego me despierto a esa hora

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. *¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?*

- *¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?*

Considero que las redes sociales tienen un papel muy importante en la vida de los estudiantes universitarios actualmente, ya que forman parte de la comunicación diaria, del entretenimiento e incluso del ámbito académico. A través de ellas es posible acceder rápidamente a información, compartir tareas, mantenerse informado sobre actividades universitarias y comunicarse con compañeros o docentes. Sin embargo, también pienso que son herramientas de doble filo, porque si no existe un buen control del tiempo pueden convertirse en una distracción constante que afecta el rendimiento académico y la concentración durante el estudio. En mi caso lo considero más positivo que negativo, porque permiten mantener una conectividad inmediata con las personas cercanas, especialmente con la familia y amigos. Además, facilitan la búsqueda de información útil para trabajos y proyectos universitarios. Aun así, pienso que el impacto depende mucho de cómo cada persona las utilice y de la capacidad que tenga para establecer límites y organizar su tiempo.

2. *¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?*

Las redes sociales están muy relacionadas con el estilo de vida de los estudiantes porque influyen en la forma en que organizan su tiempo, descansan, estudian y se relacionan con otras personas. Muchas veces determinan parte de la rutina diaria, ya sea al despertar, durante las clases o antes de dormir. También influyen en los hábitos de entretenimiento y en la manera en que los estudiantes expresan sus emociones o comparten experiencias.

- *¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?*

Creo que los aspectos que más influyen son el manejo del tiempo, las relaciones interpersonales y los hábitos diarios. El tiempo es fundamental porque muchas veces las redes sociales consumen horas que podrían dedicarse al estudio o al descanso. En cuanto a las relaciones, ayudan a mantener el contacto con familiares y amistades, especialmente cuando existen responsabilidades académicas que limitan la convivencia presencial. También afectan hábitos como el sueño, la concentración y la organización de actividades diarias.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

Desde mi experiencia personal, las redes sociales influyen bastante en mi estilo de vida porque son uno de los principales medios que utilizo para comunicarme y mantenerme informado. Debido a las actividades universitarias y responsabilidades diarias, muchas veces dependo de ellas para coordinar tareas, conversar con mi familia y distraerme un momento después de las clases. Además, forman parte de mi rutina diaria y están presentes en diferentes momentos del día.

• ¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?

Sí, he notado cambios importantes. Antes dedicaba más tiempo a actividades fuera del celular, mientras que ahora reviso las redes sociales constantemente, incluso en momentos de descanso o estudio. También he observado que algunas veces me distraigo más rápido o retraso actividades académicas por pasar tiempo conectado. A pesar de eso, también me han ayudado a sentirme más cerca de mi entorno familiar y social cuando tengo días muy ocupados en la universidad.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

Considero que el estilo de vida de una persona está formado por diferentes aspectos relacionados con su rutina y manera de vivir, como los hábitos de estudio o trabajo, la alimentación, el descanso, las relaciones familiares y sociales, las actividades recreativas y la forma en que maneja sus emociones y responsabilidades. También influyen mucho las costumbres y el tiempo que se dedica a cada actividad diaria.

• ¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?

En mi caso, considero que los elementos más importantes son el equilibrio entre los estudios, el tiempo familiar y el descanso. También le doy mucho valor a la comunicación constante con las personas cercanas, ya que eso me ayuda emocionalmente y me permite sentir apoyo durante las exigencias académicas. Además, pienso que tener momentos de entretenimiento es importante para reducir el estrés y mantener estabilidad emocional.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Actualmente definiría mi estilo de vida como activo y enfocado principalmente en las responsabilidades académicas. Gran parte de mi tiempo está relacionado con asistir a clases, realizar tareas, estudiar y cumplir con proyectos universitarios. Al mismo tiempo, trato de

mantener espacios para descansar, distraerme y compartir con mi familia o amistades, aunque a veces resulta complicado por la carga académica.

- *¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?*

Considero que mi estilo de vida tiene aspectos saludables, pero todavía necesita algunos ajustes para lograr un mejor equilibrio. Aunque cumplo con mis responsabilidades universitarias, en ocasiones el tiempo de entretenimiento o el uso frecuente de redes sociales interfiere con mis horarios de descanso y estudio. También hay momentos en los que el cansancio y las exigencias académicas dificultan mantener una rutina completamente organizada.

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

Pienso que uno de los aspectos más importantes que debería cambiar es la administración del tiempo, especialmente el tiempo dedicado al entretenimiento y al uso de redes sociales. Me gustaría organizarme mejor para aprovechar más las horas de estudio, descansar adecuadamente y evitar distracciones que afecten mis proyectos académicos y personales. También considero importante mejorar algunos hábitos relacionados con el descanso y la concentración.

- *¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?*

Principalmente, la carga académica, el cansancio y la costumbre de utilizar constantemente el celular y las redes sociales. A veces, después de un día agotador en la universidad, utilizo las redes como una forma de distraerme o relajarme, lo que hace difícil reducir su uso. Además, mantener una rutina organizada requiere disciplina y constancia, algo que en ciertos momentos resulta complicado debido a las responsabilidades universitarias y personales.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. *¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?*

Actualmente considero que los roles más importantes en mi vida son el de estudiante universitario y el de encargado del hogar. Ambos ocupan gran parte de mi tiempo y tienen mucha influencia en mi estilo de vida diario. Como estudiante, debo cumplir con tareas, proyectos, clases y responsabilidades académicas que requieren organización y disciplina.

Por otro lado, al encargarme de actividades del hogar también tengo responsabilidades domésticas que debo cumplir diariamente, en especial cuando paso varias horas solo en casa.

Estos roles influyen bastante en mi uso de redes sociales porque, al pasar mucho tiempo cumpliendo obligaciones, las redes terminan convirtiéndose en una forma de distraerme, descansar mentalmente o sentirme acompañado. Muchas veces las utilizo para desconectarme un momento del estrés académico o de las tareas domésticas, además de mantener comunicación constante con mi familia y amistades.

2. *¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?*

Sí, influyen completamente en la manera en que organizo mi tiempo y mis actividades diarias. Debido a las responsabilidades académicas y del hogar, tengo que planificar mi día de forma cuidadosa para poder cumplir con todo. Normalmente debo priorizar primero las tareas domésticas, organizar la comida, mantener el orden de la casa y luego dedicar tiempo a las actividades universitarias. Esto hace que muchas veces tenga poco espacio para descansar o realizar otras actividades personales.

Además, estas exigencias también influyen en mis prioridades, ya que constantemente debo decidir qué actividades son más importantes o urgentes para poder cumplir con mis responsabilidades antes de que llegue la noche o regresen mis familiares a casa.

• *¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?*

Sí, en muchas ocasiones siento que el tiempo no es suficiente para cumplir con todas mis responsabilidades. Hay días en los que las tareas académicas se acumulan junto con las obligaciones del hogar, y eso genera cansancio físico y mental. A veces siento que necesito más tiempo para descansar, estudiar con tranquilidad o dedicarme a actividades personales.

• *¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?*

Las redes sociales que utilizo con mayor frecuencia son TikTok, WhatsApp, Instagram y Facebook. TikTok la utilizo principalmente para entretenimiento y distracción en mis momentos libres, mientras que WhatsApp es la plataforma que más uso para comunicarme con mi familia, compañeros y amigos.

• *¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?*

Principalmente las utilizo para comunicación y entretenimiento. También las uso en algunos momentos para actividades académicas, como compartir información, coordinar tareas grupales o buscar contenido relacionado con temas de estudio. Sin embargo, el mayor tiempo suele estar relacionado con el entretenimiento y la distracción después de cumplir mis responsabilidades diarias.

- **¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?**

Considero que dedico varias horas al día a las redes sociales, especialmente durante los espacios libres o en las noches. Aunque no llevo un control exacto, siento que el tiempo puede aumentar cuando estoy cansado o estresado y busco distraerme revisando contenido constantemente.

Sistema comunicativo

3. **¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?**

Considero que soy una persona que utiliza mucho las redes sociales para comunicarse con los demás, especialmente porque paso gran parte del día ocupado o solo en casa realizando actividades del hogar y de la universidad. A través de las redes puedo mantener conversaciones constantes con familiares y amistades sin importar la distancia o el horario.

- **¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?**

Pienso que en redes sociales me resulta más fácil expresarme en algunos aspectos, porque puedo responder con más tranquilidad y mantener contacto constante. Sin embargo, en persona también me gusta conversar cuando tengo confianza con las personas. Aun así, debido al tiempo que paso en casa y las responsabilidades diarias, gran parte de mi comunicación termina siendo virtual.

4. **¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?**

Sí, considero que las redes sociales han cambiado bastante mi manera de comunicarme. Antes las conversaciones eran más presenciales y directas, mientras que ahora gran parte de la interacción ocurre mediante mensajes, llamadas o publicaciones. Las redes me permiten estar pendiente de mi familia y amistades incluso cuando estoy ocupado o solo en casa realizando tareas.

- **¿De qué forma (positiva o negativa)?**

Creo que el cambio ha sido tanto positivo como negativo. Positivo porque facilita la comunicación inmediata y permite mantener vínculos constantes con las personas importantes para mí. Sin embargo, también tiene aspectos negativos, ya que en ocasiones reemplaza la convivencia presencial y hace que algunas conversaciones sean más superficiales o menos personales.

5. *¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?*

Las redes sociales cumplen un papel muy importante en mis relaciones personales, especialmente con mi familia. Son el principal medio que utilizo para mantenerme comunicado durante el día mientras realizo mis responsabilidades en casa y la universidad. También me ayudan a coordinar trabajos académicos, hablar con compañeros de estudio y mantener contacto con amistades aunque no podamos vernos frecuentemente.

• *¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?*

Considero que principalmente me ayudan a mantener vínculos y sentir cercanía con las personas importantes en mi vida. Gracias a ellas puedo comunicarme rápidamente cuando necesito apoyo, compañía o simplemente conversar. Sin embargo, en ocasiones también pueden generar conflictos o malentendidos debido a la falta de comunicación presencial o por el tiempo excesivo que uno puede pasar conectado.

Sistema de actividades

6. *¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?*

Mi día habitual suele estar dividido entre las actividades universitarias y las responsabilidades del hogar. Generalmente debo asistir a clases, realizar tareas académicas, estudiar y al mismo tiempo encargarme de actividades domésticas como ordenar, cocinar o mantener organizada la casa. Debido a esto, paso muchas horas ocupado y con poco tiempo libre.

Las redes sociales ocupan un espacio importante dentro de mi rutina porque las utilizo durante pequeños momentos de descanso o cuando necesito distraerme un poco de las responsabilidades. También las uso constantemente para comunicarme con mi familia y amigos mientras estoy solo en casa.

• *¿En qué momentos del día las utiliza más?*

Normalmente las utilizo más durante los descansos entre actividades, al terminar tareas académicas o en la noche antes de dormir. También suelo revisarlas cuando me siento cansado o necesito despejar la mente después de un día con muchas responsabilidades.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

Actualmente considero que lo más importante en mi vida es avanzar en mis estudios universitarios, cumplir con mis responsabilidades personales y mantener una buena relación

con mi familia. También valoro mucho poder construir un futuro profesional estable que me permita alcanzar mis metas y mejorar mi calidad de vida.

- *¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?*

Pienso que mis decisiones están más enfocadas en el futuro, porque muchas de las actividades y esfuerzos que realizo actualmente tienen como objetivo terminar mi carrera universitaria y alcanzar estabilidad profesional. Sin embargo, el presente también ocupa gran parte de mi atención debido a las responsabilidades diarias del hogar y la universidad.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

Las redes sociales influyen bastante en mis prioridades porque pueden ayudarme a motivarme o distraerme dependiendo del uso que les dé. A veces encuentro contenido que me inspira a seguir esforzándome académicamente o aprender nuevas cosas, pero también hay momentos en los que el entretenimiento excesivo hace que pierda tiempo importante para mis responsabilidades.

- *¿Le motivan o le distraen de sus metas?*

Considero que cumplen ambas funciones. En ciertos momentos me motivan porque puedo encontrar contenido educativo, consejos o experiencias relacionadas con mis intereses personales y académicos. Sin embargo, plataformas de contenido rápido como TikTok también pueden distraerme fácilmente y hacer que posponga actividades importantes si no controlo el tiempo que paso utilizándolas.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. *¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?*

Las redes sociales influyen bastante en mi bienestar emocional porque muchas veces las utilizo como una forma de distraerme o liberar tensión después de un día cargado de actividades académicas y domésticas. Ver contenido entretenido o conversar con personas cercanas me ayuda a sentirme acompañado y reducir el estrés momentáneamente.

Sin embargo, también he notado que cuando paso demasiado tiempo conectado, especialmente en las noches, mi descanso se ve afectado y termino durmiendo menos o sintiéndome más cansado al día siguiente.

- *¿Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?*

Sí, cuando me siento estresado suelo recurrir a las redes sociales porque representan una forma rápida de distraerme y desconectarme de las responsabilidades. En esos momentos me ayudan a despejar la mente, conversar con alguien o simplemente entretenerme un rato para sentir menos presión.

Red de apoyo

10. *Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?*

Cuando tengo problemas o dificultades, generalmente recurro a mi familia porque considero que son las personas que más apoyo me brindan emocionalmente. También en algunas ocasiones converso con amistades cercanas o compañeros de confianza cuando necesito desahogarme o pedir consejos.

• *¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?*

Sí, las redes sociales forman parte importante de ese apoyo porque a través de ellas puedo comunicarme rápidamente con las personas cercanas cuando necesito hablar o sentir acompañamiento. Además, algunas veces encuentro contenido motivacional o experiencias de otras personas que me ayudan a sentirme comprendido y menos presionado.

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Sí, considero que tengo una buena red de apoyo porque cuento principalmente con mi familia, quienes suelen brindarme ayuda emocional, consejos y motivación cuando tengo dificultades académicas o personales. Aunque muchas veces paso tiempo solo por las responsabilidades del hogar, sé que puedo comunicarme con ellos en cualquier momento gracias a las redes sociales y eso me hace sentir acompañado.

Autorrealización

12. *¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?*

En general sí me siento satisfecho con mi vida como estudiante universitario, porque a pesar de las dificultades siento que estoy avanzando en mis metas académicas y personales. Ser estudiante implica mucho esfuerzo y responsabilidad, especialmente cuando también se deben cumplir tareas del hogar, pero considero que todo ese sacrificio puede traer resultados positivos en el futuro.

• *¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?*

Me hace sentir realizado cumplir con mis responsabilidades, avanzar en la universidad, aprender cosas nuevas y sentir que poco a poco estoy construyendo mi futuro profesional. También me genera satisfacción poder ayudar en mi hogar y mantener una buena relación con mi familia.

• *¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?*

Sí, creo que las redes sociales influyen en cierta manera en mi satisfacción personal. Por un lado, me ayudan a sentirme conectado con otras personas, distraerme y encontrar motivación o entretenimiento. Pero por otro lado, cuando siento que paso demasiado tiempo

utilizándolas, aparece cierta sensación de culpa o ansiedad porque pienso que podría aprovechar mejor ese tiempo en actividades más productivas.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

Dedico una parte considerable de mi día al estudio, especialmente porque las responsabilidades universitarias suelen requerir tiempo para realizar tareas, investigar y preparar actividades académicas. Normalmente trato de organizar horarios para cumplir con todo, aunque muchas veces las actividades del hogar también ocupan parte importante de mi tiempo.

Las redes sociales intervienen constantemente durante esos momentos de estudio, ya que al tener el celular cerca es fácil revisar notificaciones, mensajes o contenido de entretenimiento por algunos minutos. Aunque en ocasiones las utilizo para buscar información académica o comunicarme con compañeros sobre tareas, también pueden convertirse en una distracción que afecta mi concentración y hace que tarde más tiempo en terminar mis actividades.

• ¿Interrumpen su concentración?

Sí, considero que las redes sociales interrumpen mi concentración, sobre todo cuando reviso constantemente aplicaciones como TikTok, Instagram o WhatsApp mientras estudio. A veces empiezo revisando algo “rápido” y termino dedicando más tiempo del que tenía pensado, lo que provoca distracción y pérdida de enfoque en las tareas académicas.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

En mi tiempo libre normalmente realizo actividades relacionadas con el descanso y el entretenimiento, como ver videos, escuchar música, revisar redes sociales, conversar con amigos o familiares y seguir temas que me interesan, como el fútbol internacional o contenido relacionado con logística y actualidad. También hay momentos en los que simplemente utilizo ese tiempo para descansar mentalmente después de cumplir con las actividades de la universidad y del hogar.

• ¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?

Sí, considero que las redes sociales ocupan gran parte de mi tiempo libre, especialmente las plataformas de contenido rápido como TikTok o Instagram. Muchas veces se convierten en mi principal forma de entretenimiento porque son fáciles de acceder y me ayudan a distraerme rápidamente del cansancio o el estrés diario.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?

Sí, pienso que el uso frecuente de redes sociales sí afecta mis horarios de sueño y descanso. En varias ocasiones termino acostándome más tarde de lo que tenía planeado porque paso tiempo revisando videos, publicaciones o conversaciones antes de dormir. Esto hace que descanse menos horas y que al día siguiente me sienta más cansado o con menos energía para realizar mis actividades académicas y personales.

• ¿Suele usarlas antes de dormir?

Sí, suelo utilizar las redes sociales antes de dormir porque muchas veces las veo como una manera de despejar la mente después de un día cargado de responsabilidades. Sin embargo, he notado que cuando paso demasiado tiempo conectado en las noches, me cuesta más dormir temprano o descansar adecuadamente.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

Considero que ambas formas de interacción son importantes, aunque actualmente termino utilizando más la comunicación virtual debido a mi rutina diaria y al tiempo que paso en casa cumpliendo responsabilidades. Las redes sociales me permiten mantener contacto constante con familiares, amistades y compañeros de estudio aunque no pueda verlos presencialmente todos los días.

Sin embargo, pienso que la interacción presencial tiene un valor más cercano y emocional, porque permite compartir mejor las experiencias y expresar las emociones de manera más directa. Aun así, por cuestiones de tiempo y responsabilidades, muchas veces recurro más a la comunicación virtual para mantenerme conectado con las personas importantes en mi vida.

5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?

Cuando utilizo redes sociales con frecuencia experimento diferentes emociones dependiendo del momento y del uso que les dé. En ocasiones me hacen sentir acompañado, entretenido o relajado, especialmente cuando necesito distraerme después de un día estresante o cansado. También me ayudan a sentir cercanía con mi familia y amistades, lo cual es importante para mí debido al tiempo que paso solo en casa.

• ¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?

Sí, además de bienestar, también pueden generarme ansiedad o culpa en ciertos momentos. A veces siento que estoy perdiendo demasiado tiempo en entretenimiento y que eso afecta mi productividad o mis responsabilidades académicas. También ocurre que al ver publicaciones de otras personas puedo compararme en algunos aspectos relacionados con el

estilo de vida, las metas o la manera en que manejan su tiempo, aunque trato de no darle demasiada importancia.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Sí, además del entretenimiento y la comunicación, utilizo las redes sociales para mantenerme informado sobre temas que me interesan personalmente, como deportes, especialmente fútbol internacional, noticias de actualidad y contenido relacionado con logística y organización. También algunas veces sigo páginas o cuentas que comparten información académica, consejos de estudio o contenido motivacional que puede ayudarme en mi vida universitaria y personal.

De cierta manera, las redes sociales forman parte importante de mi rutina diaria porque no solo funcionan como entretenimiento, sino también como un medio para aprender, informarme y mantener contacto constante con el entorno social y académico.

Participante 17

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

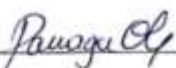
Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque psicológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante

Firma del investigador

Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	17
Edad	20
Carrera	Economía
Sexo	femenino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza mucho
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza mucho
9	Siento que soy importante para varias personas	no me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	no me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	no me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales.	me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza mucho
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	no me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	no me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza mucho
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	no me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza mucho
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	no me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza mucho
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	no me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza mucho
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

CUESTIONARIO

Anécdota 1

ver, cuando estaba pequeña a mí no me gustaba el café. Recuerdo que una vez fuimos con mi familia a un velorio y yo era muy niña, tendría aproximadamente unos cinco o seis años. Como era pequeña, obviamente no podía tomar café, pero yo veía que muchas personas en el velorio estaban tomando algo oscuro en vasos y, desde lejos, pensé que era Coca-Cola.

Entonces, por curiosidad, yo también pedí un poco porque creía que estaban tomando cola. Me dieron la bebida y yo la tomé convencida de que era Coca-Cola, pero en realidad era café. Recuerdo que el sabor me sorprendió muchísimo porque no era para nada lo que esperaba. En ese momento me di cuenta de la confusión y todos se comenzaron a reír por mi reacción.

Ahora lo recuerdo como una anécdota graciosa de mi infancia, porque en ese tiempo yo estaba totalmente segura de que estaba tomando Coca-Cola, cuando en realidad estaba tomando café sin saberlo.

Anécdota 2

Ahora, otra anécdota puede ser de cuando estaba en el colegio. El último día de clases siempre queríamos hacer cosas como contar los días que faltaban para salir, grabar TikToks y disfrutar entre todos, pero nunca nos dejaban porque mi colegio era muy estricto y no permitían celulares. Recuerdo que teníamos un calendario donde íbamos marcando los días, pero nos lo rompieron para que no siguiéramos haciendo esas cosas.

Cuando por fin llegó el último día, supuestamente nos hicieron una despedida. Nos pusieron a hacer ejercicios, nos trataron muy mal y, al final, hicieron un brindis para nosotras. Nos dieron unos vasos y pensamos que era algún tipo de trago o algo especial, pero no; era

como agua con ajinomoto o algo parecido, horrible, malísimo. Aun así, nos obligaron a tomarlo para poder brindar.

Después de eso ya casi era hora de salir, hasta que sonó el timbre. Todos se quedaron llorando y despidiéndose, pero como yo no soportaba mucho ese tipo de escenas, simplemente me fui y no lloré.

Anécdota 3

Esa es una buena anécdota porque todos se quedaron llorando, mientras yo solo vi que ya había llegado mi transporte y me fui.

La última historia puede ser cuando decidí adoptar un perro. En mi casa siempre hemos tenido mascotas, pero esta vez yo quería tener uno propio, uno que fuera solamente mío. Era pequeño, un cachorrito. Lo adopté y, entre todos sus hermanos, él se veía más tranquilito, aunque yo creo que también estaba un poco enfermito. En realidad, lo adopté enfermo, así que después lo llevamos al veterinario y poco a poco fue mejorando.

Era un perrito muy feliz. De hecho, fue el único perro que realmente me había querido, porque por lo general los perros no suelen encariñarse mucho conmigo. Él sí estaba pendiente de mí y solamente comía si yo le daba de comer; si yo no lo hacía, simplemente no comía.

Pasaron como dos o tres meses y seguía siendo un cachorrito. Un día, de repente, ya no quiso comer. En ese tiempo yo iba al colegio y llegaba tarde a la casa, entonces él empezó a empeorar y se enfermó más. Al final se murió. Fue muy triste porque cuando yo llegué del colegio, él ya no estaba; se lo habían llevado antes de que yo llegara. Me sentí muy mal y desde ese día dije que nunca más iba a adoptar otro perro.

HOJA DEL DÍA

Bueno, yo me levanto por lo general a las 6:00 de la mañana y, luego de eso, a veces me voy a desayunar. En ocasiones mi mamá me prepara el desayuno. Después me arreglo y alisto mis cosas. Como a las 7:00 o 7:15 me voy a coger el bus para ir a la universidad.

Recibo clases hasta como las 12:00 o la 1:00 de la tarde. Siempre intento volver a mi casa para almorzar y, después de eso, salgo al trabajo a las 2:00. Luego del trabajo llego a mi casa como a las 10:15 de la noche. Creo que me salté todas las partes donde me bañaba antes, pero bueno, eso es mucho proceso.

Cuando llego a esa hora, me baño y, a veces, vuelvo a comer. De ahí me acuesto a ver TikToks por un buen rato, mucho tiempo, hasta que me quedo dormida. Luego, al siguiente día, me levanto y veo TikToks otra vez. Ya... mucho uso de las redes sociales.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

• *¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?*

Considero que las redes sociales son muy importantes en la vida universitaria porque facilitan la comunicación y el acceso rápido a información. Actualmente muchos estudiantes las utilizan para tareas, trabajos grupales y actividades académicas. También ayudan a mantenerse informados y conectados con otras personas. Pienso que su uso es más positivo cuando existe responsabilidad y control. Sin embargo, el exceso puede generar distracción y afectar el rendimiento académico.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

• *¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?*

Creo que las redes sociales forman parte de la rutina diaria de la mayoría de los estudiantes universitarios. Influyen en la manera de organizar el tiempo, relacionarse con otras personas y desarrollar hábitos diarios. Muchas veces ocupan gran parte del tiempo libre y también del tiempo académico. Además, afectan la forma de comunicarse y entretenerse. Considero que tienen una influencia constante en el estilo de vida actual.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

• *¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?*

En mi caso influyen bastante, sobre todo en la organización de mi tiempo. Muchas veces me distraigo fácilmente y termino procrastinando, dejando tareas importantes para después. Esto hace que tenga que hacer todo a última hora, lo que me genera estrés. Además, siento que afectan mi concentración, porque me acostumbro a estar revisando el celular constantemente. Las redes sociales influyen bastante en mi vida porque utilizo el celular diariamente para estudiar, comunicarme y distraerme. Muchas actividades académicas dependen actualmente de aplicaciones y plataformas digitales. También me ayudan a mantener contacto con compañeros y amigos. He notado que paso más tiempo conectada que antes. A veces esto afecta mi organización del tiempo y mis horarios de descanso.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona

• *¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?*

Considero que el estilo de vida está formado por los hábitos, las responsabilidades y la manera en que una persona organiza su tiempo. También influyen la alimentación, el descanso, las relaciones sociales y el bienestar emocional. Las actividades diarias reflejan mucho el estilo de vida de cada persona. En mi caso, considero importantes la organización, el estudio y el descanso. Pienso que mantener equilibrio entre esas áreas es fundamental.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

• ¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?

Definiría mi estilo de vida como ocupado y enfocado principalmente en las responsabilidades académicas. Gran parte de mi tiempo está dedicado a clases, tareas y actividades universitarias. También utilizo frecuentemente el celular para estudiar y comunicarme. Considero que mi estilo de vida es relativamente equilibrado, aunque necesita algunos ajustes. Principalmente debería mejorar mis horarios de descanso y reducir ciertas distracciones.

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

• ¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?

Considero importante mejorar la organización de mi tiempo y controlar más el uso del celular. A veces las redes sociales me distraen y hacen que pierda tiempo en actividades poco productivas. También me gustaría tener mejores hábitos de descanso y dormir más temprano. Pienso que esos cambios ayudarían a mejorar mi bienestar y rendimiento académico. Sin embargo, las responsabilidades diarias y la costumbre dificultan realizar esos cambios constantemente.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Actualmente considero importantes mis roles como estudiante, hija y amiga, porque forman parte de mi vida diaria y de mis responsabilidades. Estos roles influyen en mi estilo de vida porque debo organizar mi tiempo entre estudios, familia y actividades personales. Las redes sociales también forman parte de eso, ya que las utilizo para comunicarme y realizar actividades académicas. Muchas veces me ayudan a mantener contacto con otras personas y compartir información. Considero que tienen influencia en la manera en que distribuyo mi tiempo diariamente.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Sí, porque muchas veces debo priorizar mis responsabilidades académicas y organizar mis actividades según el tiempo disponible. En ocasiones siento que el tiempo no es suficiente para cumplir con todo de manera equilibrada. Las redes sociales que utilizo con mayor frecuencia son WhatsApp, Instagram y TikTok. Principalmente las uso para comunicación, estudio y entretenimiento. Aproximadamente dedico entre cuatro y cinco horas diarias al uso de estas plataformas.

Las redes sociales como tiktok y WhatsApp uso mas frecuentemente especialmente como medio de comunicacion y entretenimiento donde le dedico alrededor de 8 horas o mas dependiente el tiempo libre que tenga

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

• ¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?

Considero que soy una persona tranquila y comunicativa cuando tengo confianza con los demás. Me gusta expresar mis ideas de manera clara y mantener buenas relaciones con las personas cercanas. Generalmente prefiero conversar de manera presencial porque siento más cercanía y confianza. Sin embargo, también utilizo mucho las redes sociales para comunicarme diariamente. Pienso que ambas formas de comunicación son importantes actualmente.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

• ¿De qué forma (positiva o negativa)?

Sí, considero que las redes sociales han cambiado bastante la forma en que las personas se comunican actualmente. Muchas conversaciones y actividades ahora se realizan mediante mensajes o plataformas digitales. Esto facilita mantener contacto rápido y constante con otras personas. Sin embargo, también pienso que ha disminuido un poco la interacción

presencial. A pesar de eso, considero que en mi caso la influencia ha sido mayormente positiva.

5. *¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?*

• *¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?*

Sí, considero que las redes sociales han cambiado bastante la forma en que las personas se comunican actualmente. Muchas conversaciones y actividades ahora se realizan mediante mensajes o plataformas digitales. Esto facilita mantener contacto rápido y constante con otras personas. Sin embargo, también pienso que ha disminuido un poco la interacción presencial. A pesar de eso, considero que en mi caso la influencia ha sido mayormente positiva.

Sistema de actividades

6. *¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?*

• *¿En qué momentos del día las utiliza más?*

Mi día normalmente se divide entre clases, tareas, estudio y actividades personales. Durante el día utilizo el celular constantemente para revisar mensajes e información académica. Las redes sociales forman parte de mi rutina porque también las uso para distraerme y entretenerme. Generalmente las utilizo más en la mañana y en la noche. Considero que tienen bastante presencia dentro de mis actividades diarias.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

Actualmente considero importantes mis estudios, mi familia y mi bienestar personal. También pienso que es importante mantener equilibrio entre las responsabilidades y el tiempo personal. Gran parte de mis decisiones están enfocadas en mi futuro y en cumplir mis metas académicas. Me esfuerzo por mantener prioridades claras y organizar mejor mi tiempo. Considero que esas áreas son fundamentales en esta etapa de mi vida.

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

Considero que las redes sociales pueden influir tanto positiva como negativamente en las prioridades personales. Por un lado, ayudan a obtener información, aprender cosas nuevas y mantenerse motivado. Sin embargo, también pueden convertirse en una distracción cuando se usan en exceso. A veces influyen en la forma de administrar el tiempo y concentrarse en las metas. Pienso que todo depende del uso y control que tenga cada persona.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

• Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?

En algunas ocasiones las redes sociales me ayudan a distraerme y reducir el estrés después de realizar actividades académicas. También sirven como una forma de entretenimiento y relajación. Sin embargo, cuando paso mucho tiempo usando el celular, afecta mis horarios de descanso. A veces recorro a las redes sociales cuando me siento estresada porque me ayudan a despejar la mente. Considero que su influencia puede ser positiva o negativa dependiendo del tiempo de uso.

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?

Cuando tengo problemas o dificultades suelo acudir principalmente a mi familia y amigos cercanos. Considero importante tener personas de confianza con quienes conversar y recibir apoyo emocional. Las redes sociales también forman parte de ese apoyo porque facilitan la comunicación inmediata. Muchas veces utilizo mensajes o grupos para hablar con personas cercanas. Pienso que eso ayuda a sentirme acompañada en momentos difíciles.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Sí, considero que tengo una buena red de apoyo porque cuento con personas que me ayudan emocionalmente y me brindan consejos. Mi familia y amigos suelen apoyarme cuando tengo dificultades o momentos de estrés. También me motivan a seguir adelante con mis metas académicas y personales. Pienso que tener apoyo es importante para mantener estabilidad emocional. Gracias a eso me siento acompañada y comprendida.

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

Sí, me siento satisfecho porque estoy avanzando poco a poco en mis metas personales y académicas. Considero que estudiar me ayuda a crecer y prepararme para el futuro. Las cosas que más me hacen sentir realizada son aprender, obtener buenos resultados y cumplir mis responsabilidades. También me siento bien cuando logro organizar mis actividades y aprovechar mi tiempo. Pienso que las redes sociales influyen en esa satisfacción porque algunas veces sirven como apoyo y motivación.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

• ¿Interrumpen su concentración?

Dedico varias horas al día al estudio, especialmente cuando tengo tareas, exposiciones o evaluaciones. Durante ese tiempo utilizo redes sociales y aplicaciones para buscar información y comunicarme con compañeros. Muchas veces también reviso materiales o anuncios relacionados con la universidad. Sin embargo, en algunas ocasiones las redes sociales interrumpen mi concentración y me distraen. Considero que es importante tener control sobre el tiempo de uso mientras estudio.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

• ¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?

En mi tiempo libre normalmente escucho música, veo videos, descanso o comparto tiempo con amigos y familia. También me gusta revisar contenido de entretenimiento y temas de interés en redes sociales. Considero que las redes ocupan una parte importante de mi tiempo libre porque las utilizo diariamente. A veces las uso para distraerme después de actividades académicas. Sin embargo, también intento realizar otras actividades fuera del celular.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?

• ¿Suele usarlas antes de dormir?

Sí, considero que el uso frecuente de redes sociales puede afectar los horarios de sueño y descanso. En algunas ocasiones paso más tiempo del necesario usando el celular por la noche. Esto hace que duerma más tarde o descanse menos horas. Generalmente suelo utilizar redes sociales antes de dormir para entretenerme o revisar mensajes. Pienso que eso puede influir negativamente en el descanso cuando no existe control.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

Prefiero interactuar de forma presencial porque considero que existe más confianza y cercanía con las personas. Pienso que las conversaciones cara a cara permiten expresarse mejor y comprender más fácilmente a los demás. Aunque las redes sociales facilitan la comunicación, no reemplazan totalmente la interacción personal. También creo que las relaciones presenciales generan vínculos más fuertes. Sin embargo, ambas formas de comunicación son importantes actualmente.

5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?

• ¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?

Cuando uso redes sociales con frecuencia, a veces me siento entretenida y relajada porque ayudan a distraerme. Sin embargo, en algunas ocasiones también siento cansancio o pérdida de tiempo por pasar muchas horas conectada. Algunas publicaciones pueden generar

comparación o presión social. Pienso que depende mucho del contenido que se consume y del tiempo que se dedique. Por eso considero importante mantener un equilibrio en su uso.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Sí, además de estudiar y comunicarme, utilizo redes sociales para mantenerme informada sobre noticias y temas de interés. También sigo contenido relacionado con educación, motivación y desarrollo personal. En algunas ocasiones utilizo plataformas digitales para aprender cosas nuevas o resolver dudas académicas. Considero que las redes sociales pueden ser útiles cuando se utilizan con objetivos positivos. Todo depende del uso y del tiempo que cada persona les dedique.

Participante 18

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

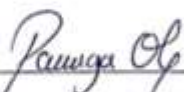
Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

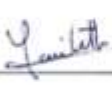
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante

Firma del investigador

Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	18
Edad	23
Carrera	Enfermería
Sexo	masculino
Ocupación	Trabajador

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza mucho
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza mucho
9	Siento que soy importante para varias personas	no me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza mucho
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza mucho
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	no me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	no me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	no me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	no me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza mucho
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza mucho
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza mucho
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	no me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	no me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	me caracteriza mucho
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza mucho
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Recuerdo que uno de los momentos que más me marcó fue cuando logré entrar a la selección del equipo de la universidad siendo estudiante de enfermería. Al inicio no fue fácil, porque no estaba completamente seguro de mis capacidades y me costaba expresarme o demostrar lo que realmente podía hacer. Aun así, decidí intentarlo y presentarme a las pruebas. Fue un proceso exigente, donde tuve que esforzarme mucho, tanto física como mentalmente, y enfrentar mis propios nervios e inseguridades.

Con el tiempo, fui ganando confianza en mí mismo y adaptándome al ritmo del equipo. Cada entrenamiento representaba un reto, pero también una oportunidad para demostrarme que sí era capaz. Finalmente, cuando anunciaron que había sido seleccionado, sentí una mezcla de alegría, orgullo y satisfacción personal. Para mí no solo fue un logro deportivo, sino también algo que fortaleció mi autoestima, ya que me permitió darme cuenta de que, aunque me cueste expresarme, puedo lograr lo que me propongo si soy constante.

Esa experiencia se quedó conmigo porque marcó un antes y un después en la forma en la que me veo a mí mismo, ayudándome a confiar más en mis habilidades y a enfrentar nuevos retos con una actitud más segura

Anécdota 2

También recuerdo que llegué a jugar a nivel semi profesional, lo cual fue una experiencia importante para mí. Aunque no soy una persona que se expresa mucho, en ese momento sentí que estaba logrando algo significativo. Al principio tenía dudas y nervios, pero poco a poco me fui adaptando al nivel de exigencia.

El hecho de competir en ese nivel me hizo sentir bien conmigo mismo, porque era algo que requería esfuerzo, disciplina y compromiso. Cada partido y entrenamiento representaban un reto, pero también una forma de demostrarme que podía avanzar y mejorar.

Esa etapa la recuerdo de manera positiva, porque me ayudó a ganar más confianza y a sentirme capaz, incluso sin tener que decirlo mucho con palabras. Fue una experiencia que me marcó y que influyó en cómo me veo y en la seguridad que tengo en mí mismo.”

Anécdota 3

Aprobé una carrera que no me agradaba, en este caso enfermería. No fue algo que disfrutara realmente, y en varios momentos se me hizo difícil mantener la motivación, porque sentía que no era lo que yo quería para mí. Aun así, decidí continuar y no rendirme.

Hubo etapas en las que me sentía cansado o desanimado, pero traté de cumplir con mis responsabilidades y seguir adelante. Más que gusto, fue un proceso de compromiso y esfuerzo personal. El hecho de haber logrado aprobar la carrera me dejó una sensación de satisfacción, no tanto por la profesión en sí, sino por haber demostrado que podía terminar algo aunque no me gustara.

HOJA DEL DÍA

Mi día a día era bastante rutinario. Me levantaba temprano, me bañaba y me hacía algo de comer antes de salir. Siempre trataba de organizarme con lo básico para no irme con apuros. Luego esperaba el bus para ir a la universidad, y ahí empezaba todo lo de las clases.

Durante el tiempo en la universidad cumplía con lo que tocaba, asistía a clases y trataba de avanzar, aunque no siempre me gustara del todo. Cuando salía, aprovechaba para relajarme un poco y pasar tiempo con mis panas, conversar, molestar un rato y despejar la mente después de la jornada.

Después de eso, muchas veces iba al gym, que era como una forma de desestresarme y sentirme mejor conmigo mismo. Si había fútbol, jugaba, y si se daba la oportunidad de salir a tomar algo, también lo hacía. Era parte de mi forma de equilibrar la rutina entre responsabilidades y momentos de distracción.

Ya en la noche regresaba a casa, me hacía algo de comer nuevamente y trataba de descansar. Al final del día, todo se volvía como un ciclo que se repetía, pero que de alguna manera me ayudaba a mantenerme ocupado y seguir adelante con lo que tenía que hacer

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

• *¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?*

Bueno... a ver, yo creo que... o sea, desde mi punto de vista como estudiante ya de último semestre de enfermería, que uno ha tenido que buscar bastante información confiable, ¿no?, como artículos, guías clínicas y todo eso... eh, el uso de herramientas o de plataformas para obtener información verificada sí me parece bueno, o sea, es útil, necesario incluso. Porque, por ejemplo, en la carrera no puedes basarte en cualquier cosa, tienes que asegurarte de que lo que estás leyendo tenga sustento, evidencia científica y todo eso... entonces en ese sentido sí es positivo.

Pero... también siento que, y esto ya es como algo más personal o lo que uno ve en el día a día, el uso indiscriminado, como sin control, ya no es tan adecuado. Porque... no sé, pasa mucho que uno entra “un ratito” y termina haciendo scroll infinito, como que no te das ni cuenta del tiempo, y es más por esa sensación inmediata de dopamina, de estar viendo cosas nuevas todo el tiempo... que en realidad no necesariamente aportan algo.

Y... bueno, no sé si me estoy explicando bien, pero siento que ahí ya cambia el propósito del uso. O sea, ya no es tanto buscar información o aprender, sino más como por inercia, por comodidad, por distraerse. Y claro, después eso puede afectar, por ejemplo, en la concentración, en el rendimiento académico incluso... a mí me ha pasado que estoy estudiando y de repente reviso algo rápido y ya perdí el hilo.

Entonces... sí, diría que el uso en sí no es el problema, sino cómo se está usando actualmente. Porque podría ser una herramienta muy buena si se utiliza con un objetivo claro, como informarse o aprender, pero muchas veces se termina usando más por costumbre o comodidad... y ahí es donde ya no es tan beneficioso.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

• *¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?*

Eh... sí, o sea, yo creo que sí influye bastante... incluso diría que demasiado, porque... muchas veces las personas terminan volviéndose como dependientes de estas herramientas o de las redes, ¿no? Y... bueno, no es que esté mal usarlas, porque como ya dije antes, tienen su lado positivo si se usan de manera adecuada, pero... el problema es cómo se están usando actualmente.

Porque... a ver, si uno las utilizara con cierto control, como con un propósito claro, podría mantenerse un equilibrio, que es lo ideal para un buen estilo de vida... o sea, poder aprovechar la información, la comunicación y todo eso, sin que interfiera en otras áreas importantes, como la actividad física, el descanso o incluso la salud mental.

Pero... en la práctica no siempre pasa así. Yo siento que, eh... hoy en día predomina más el sedentarismo, o sea, las personas pasan mucho tiempo sentadas, usando el celular o la computadora, y eso poco a poco se vuelve un hábito. Y claro, eso termina afectando, no solo físicamente, sino también en otros aspectos... como el estado de ánimo, la energía, incluso la calidad del sueño.

Y... no sé, tal vez no lo estoy explicando tan bien, pero desde lo que he visto en la carrera y también en prácticas, ese tipo de conductas sí se relacionan con problemas de salud a largo plazo. Entonces... sí, influye bastante, y creo que el reto está más en aprender a regular ese uso, porque no se trata de dejarlo, sino de encontrar un punto medio... aunque en la actualidad, bueno, parece que el sedentarismo está predominando más que otras cosas.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

- ***¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?***

Eh... bueno, en mi caso... siendo sincero, la implementación de las redes en mi rutina diaria ha sido más para perjudicar que para ayudar... o sea, no es que no tengan cosas buenas, pero en la práctica, al menos para mí, han sido más una distracción constante.

Porque, por ejemplo... puedo estar entrenando o haciendo alguna otra actividad que ya tenía planificada, y de repente, no sé, reviso el celular “un momento”... y termino viendo cualquier cosa, sin darme cuenta, y se me van más de 10 minutos... que, aunque suene poco, en realidad sí afectan, porque rompen el ritmo de lo que estaba haciendo.

Y... no sé, siento que eso se vuelve repetitivo. O sea, no es solo una vez, sino varias veces al día, entonces al final se acumula bastante tiempo perdido. Y ahí es donde ya deja de ser algo ocasional y pasa a ser un problema dentro de la rutina.

Entonces... desde mi experiencia, sí ha sido más un problema que algo positivo. Porque, en lugar de aportarme o facilitarme las cosas, ha interferido en actividades que son importantes para mi estilo de vida, como el ejercicio o incluso el manejo del tiempo.

Y... bueno, tal vez no lo estoy explicando tan claro, pero sí siento que ha habido como un declive bastante notorio en mi estilo de vida a partir de eso. O sea, no es solo el tiempo que se pierde, sino también la sensación de no estar aprovechando bien el día, y eso al final también afecta en lo personal... entonces, sí, en ese aspecto ha sido más negativo que beneficioso.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

- ***¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?***

Eh... bueno, a ver... yo considero que los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona son varios, pero... principalmente tienen que ver con las actividades que uno realiza en su día a día y cómo estas influyen en su salud y bienestar... tanto físico como mental.

O sea... por ejemplo, el entrenamiento, la alimentación, los pasatiempos y las salidas con amigos... yo siento que todos esos forman parte importante, porque... no solo es como lo físico, sino también lo social y lo emocional, ¿no? Entonces... es como un conjunto de hábitos que al final definen cómo vive una persona.

Y... en mi caso... eh, creo que los más importantes serían, primero, el entrenamiento... porque siento que me ayuda bastante a mantenerme activo, a liberar estrés, y también como a tener más disciplina... aunque, bueno, como ya mencioné antes, a veces me distraigo y no lo aprovecho al 100%.

También la comida... o sea, la alimentación, porque... desde la carrera uno entiende que eso influye directamente en la salud, en la energía, en todo prácticamente... entonces sí lo considero clave, aunque a veces no siempre se cumple como debería.

Los pasatiempos también... porque ayudan como a desconectarse un poco de la rutina, del estrés académico o personal... y... bueno, las salidas con amigos, que también son importantes porque aportan al bienestar emocional, al apoyo social... y eso también es parte de la salud, aunque a veces uno no lo vea así tan directo.

Y... no sé si lo estoy organizando bien, pero... diría que en mi caso esos cuatro son como los principales, aunque el reto está más en mantener un equilibrio entre todos... porque cuando uno falla en uno, como que los otros también se ven afectados.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

• ¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?

Eh... bueno, en mi caso... yo diría que mi estilo de vida era bastante equilibrado antes de iniciar el internado... o sea, podía mantener una rutina donde entrenaba con frecuencia, salía con amigos, jugaba fútbol varias veces a la semana y, en general, sentía que había como un balance entre lo académico y lo personal.

Pero... desde que inicié el internado, eso cambió bastante... eh, y no precisamente para bien. Porque, por ejemplo, he incorporado hábitos alimenticios que no son adecuados... como pasar de comer de forma regular a hacer solo una o dos comidas al día... y claro, eso uno sabe que no es lo ideal, más siendo estudiante de enfermería, pero... por los horarios y el cansancio, termina pasando.

También el entrenamiento... o sea, antes entrenaba unas cinco veces por semana, y ahora a veces solo una vez o incluso ninguna... entonces sí ha habido una disminución bastante notable en la actividad física. Y algo similar con el fútbol y las salidas con amigos... que antes eran más frecuentes, como tres o cuatro veces por semana, y ahora tal vez una vez cada dos semanas... si es que se puede.

Y... bueno, el sueño también se ha visto bastante afectado. Los horarios son muy irregulares, a veces duermo poco, otras veces no descanso bien... entonces eso también influye en cómo me siento durante el día.

Entonces... eh, en general, siento que desde que empezó el internado ha habido como un deterioro en varios aspectos de mi estilo de vida... y también una sobrecarga de estrés mucho mayor a la que tenía antes. O sea, no es solo el tiempo, sino la presión, la responsabilidad... y todo eso termina afectando los hábitos que antes tenía más organizados.

Y... no sé si lo estoy explicando del todo bien, pero sí, el cambio ha sido bastante marcado... y no ha sido fácil mantener ese equilibrio que tenía antes.

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

• ¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?

Eh... bueno, en mi caso... yo considero que hay varios aspectos de mi estilo de vida que serían importantes de cambiar o mejorar... pero principalmente diría que la procrastinación y el manejo de la comunicación.

Porque... o sea, la procrastinación me afecta bastante en cómo organizo mi tiempo. Muchas veces dejo cosas para después, o me distraigo fácil... y al final termino haciendo todo con presión o a última hora. Y... aunque a veces igual logro cumplir, siento que no es la mejor manera, porque podría hacerlo con más calma y mejor calidad si me organizara mejor desde el inicio.

Y... en cuanto a la comunicación... eh, siento que me cuesta expresarme bien en algunas situaciones, como que no logro decir exactamente lo que pienso o lo que sé... entonces eso también influye en mi desempeño, sobre todo ahora en el internado, donde la comunicación es clave, tanto con el equipo de salud como con los pacientes.

Entonces... yo creo que si lograra pulir esas dos cosas, podría desenvolverse mucho mejor, no solo en lo académico o profesional, sino también en lo personal.

Pero... bueno, lo que me ha impedido hacer esos cambios... siendo sincero, es que de cierta forma me he “acostumbrado” a cómo estoy. O sea, el hecho de que, a pesar de

procrastinar o no comunicarme de la mejor manera, igual me va relativamente bien... hace que no sienta una urgencia real de cambiar.

Y... no sé si me explico, pero es como que uno sabe que podría hacerlo mejor, pero como no hay una consecuencia inmediata fuerte, lo va dejando pasar... y eso hace que se mantenga el mismo patrón.

También influye el cansancio, el estrés del internado... porque a veces uno prioriza solo cumplir con lo necesario y ya no queda mucha energía para trabajar en esos aspectos más personales.

Entonces... sí, diría que esos son los principales puntos que me gustaría cambiar, pero también reconozco que no lo he hecho del todo por comodidad, costumbre... y un poco por falta de disciplina en ese sentido.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Eh... a ver... yo creo que no son cosas totalmente distintas, o sea, entiendo el punto... pero en la práctica sí están bastante relacionadas, aunque no siempre se note de forma directa.

Porque... tu rol como estudiante, por ejemplo, implica ciertas responsabilidades, horarios, carga académica... y eso ya condiciona cómo organizas tu tiempo. Y eso, quieras o no, termina influyendo en tu estilo de vida... en cosas como cuánto duermes, si entrenas o no, cómo comes... o sea, no es algo separado del todo.

Y... con las redes sociales pasa algo similar. O sea, sí, puedes decir que las usas para procrastinar, pero... justamente eso ya las conecta con tu estilo de vida, porque están influyendo en cómo distribuyes tu tiempo y en tus hábitos diarios.

Ahora... también es cierto lo que dices: si tienes algo importante o algo que realmente quieres hacer, probablemente lo vas a hacer igual. Pero... el problema no siempre es “no

hacer nada”, sino cómo lo haces. O sea, si lo haces con interrupciones, con menos tiempo del que podrías, o más cansado... eso ya afecta la calidad de tus hábitos.

Entonces... eh, no es que todo dependa de tu rol como estudiante o de las redes, pero sí hay una relación. Más que ser cosas totalmente distintas, yo lo vería como que se influyen entre sí.

Y... no sé si me estoy explicando bien, pero sería algo así: tu estilo de vida es como el resultado de todo eso combinado... tu rol, tus hábitos, cómo usas tu tiempo, incluidas las redes. Y aunque sientas que puedes separarlo, en el día a día terminan mezclándose bastante.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Bueno... sí, o sea, yo siento que sí influye bastante, aunque a veces no sé explicarlo bien. Desde lo que he vivido como estudiante de enfermería, los roles que uno tiene (como estudiar, prácticas, familia, responsabilidades personales) sí afectan mucho la forma en que organizo mi tiempo y mis actividades diarias.

Por ejemplo, cuando tengo muchas cosas de la universidad, como tareas, exposiciones o prácticas clínicas, siento que todo se me junta y me cuesta priorizar qué hacer primero. Entonces termino haciendo las cosas a última hora o me estreso más de lo necesario. Creo que eso también tiene que ver con mi forma de ser, porque reconozco que soy un poco desorganizado/a.

Pero también me he dado cuenta de que cuando intento organizarme mejor, como hacer un horario o dividir mi tiempo para cada actividad, sí logro cumplir con todo de una manera más tranquila. O sea, no es que no se pueda, sino que depende mucho de cómo uno se planifique.

En cuanto a si siento que me falta tiempo... a veces sí, pero más que falta de tiempo, es como que no lo administro bien. Porque cuando realmente me organizo, veo que sí alcanza para estudiar, descansar y hacer otras cosas. Entonces diría que las exigencias sí influyen, pero también es muy importante la disciplina y la organización personal para poder cumplir con todo.

Bueno... en mi caso, utilizo varias redes sociales, la verdad un poco de todo, dependiendo del momento y de lo que necesite.

Con mayor frecuencia uso aplicaciones como WhatsApp, Facebook e Instagram, pero si tengo que decir cuál uso más seguido, sería más para comunicación y también para entretenimiento. Por ejemplo, WhatsApp lo uso principalmente para hablar con compañeros de la universidad, coordinar trabajos o prácticas, y estar en contacto con mi familia.

Instagram y Facebook los uso más para distraerme un rato, ver publicaciones o cosas que me ayuden a despejar la mente después de estudiar.

También uso mucho Spotify, aunque no es una red social como tal, pero sí lo uso bastante para escuchar música, sobre todo cuando estoy estudiando o cuando quiero relajarme. Me ayuda a concentrarme o a veces a desconectarme un poco del estrés.

Sobre el tiempo, la verdad no lo tengo muy exacto, pero diría que en promedio puedo estar entre 2 a 4 horas al día usando estas aplicaciones, dependiendo de si tengo más tareas o si estoy en prácticas. Hay días que es menos y otros días un poco más, especialmente cuando estoy descansando o no tengo tantas responsabilidades.

En general, siento que las redes sociales me ayudan tanto para comunicarme como para distraerme, pero también intento no usarlas demasiado cuando tengo muchas cosas que hacer, porque a veces sí pueden quitar tiempo si uno no se organiza bien.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

• ¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?

Bueno... yo diría que mi forma de comunicarme con los demás es un poco reservada. No soy de hablar mucho ni de expresar todo lo que pienso o siento con facilidad, más bien me cuesta un poco abrirme, ya sea con personas cercanas o en general.

En ese sentido, no soy muy expresivo/a ni en persona ni en redes sociales. En persona suelo ser más callado/a, hablo lo necesario y a veces me cuesta iniciar conversaciones o mantenerlas por mucho tiempo. Y en redes sociales pasa algo parecido, casi no publico cosas personales ni me expreso mucho por ahí, solo las uso más para comunicarme cuando es necesario o ver información.

Siento que mi forma de comunicarme es más bien sencilla y directa, sin expresar demasiado mis emociones. A veces me gustaría poder expresarme mejor, pero me cuesta un poco, sobre todo cuando no tengo mucha confianza con las personas.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

• ¿De qué forma (positiva o negativa)?

Bueno... sí, yo creo que el uso de redes sociales sí ha cambiado un poco la forma en la que me comunico, pero no de una sola manera, sino de ambas.

Por un lado, siento que las redes sociales han hecho que la comunicación sea más rápida y más fácil, porque ahora uno puede hablar con otras personas sin necesidad de estar en persona. A veces eso ayuda, porque me da más tiempo para pensar lo que voy a decir y no me siento tan presionado/a como cuando hablo directamente con alguien.

Pero, por otro lado, también creo que ha hecho que la comunicación no sea solo palabras. O sea, ahora también se comunica mucho con imágenes, emojis, estados o incluso con reacciones. Entonces, la forma de expresarse es diferente, no siempre es hablando o escribiendo mucho.

En mi caso, siento que sí ha influido en cómo me comunico, porque a veces me apoyo más en mensajes cortos o en símbolos para expresar algo, en lugar de explicarlo con muchas palabras. Pero igual considero que la comunicación real es más completa cuando hay contacto directo, porque ahí se pueden notar más las emociones y el lenguaje corporal.

Entonces, sí ha cambiado mi forma de comunicarme, pero no completamente, solo la ha hecho un poco más práctica y diferente.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

• ¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?

Bueno... en mi caso las redes sociales cumplen un papel importante en mis relaciones con amigos, compañeros de estudio y también con mi familia.

Yo siento que principalmente ayudan a relacionarnos y comunicarnos mejor, porque facilitan el contacto aunque no estemos cerca. Por ejemplo, con mis compañeros de estudio las uso mucho para coordinar trabajos, compartir información de clases o avisos importantes. Con mis amigos y familia también sirven para estar en contacto, saber cómo están o conversar en cualquier momento.

En ese sentido, creo que sí ayudan a mantener los vínculos, porque permiten que la comunicación sea más constante y rápida. A veces, aunque no nos veamos en persona, igual podemos seguir en contacto por mensajes o llamadas.

Sin embargo, también considero que depende mucho del uso que se les dé. En mi caso, no he tenido muchos conflictos por las redes sociales, pero sé que a veces pueden generar malentendidos si uno interpreta mal un mensaje o si no hay buena comunicación.

En general, diría que las redes sociales me ayudan más a mantener las relaciones y a facilitar la comunicación, siempre y cuando se usen de manera adecuada.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

• ¿En qué momentos del día las utiliza más?

Bueno... un día habitual en mi vida ahora es bastante diferente a como era antes de iniciar el internado.

Antes de empezar el internado, mi rutina era más equilibrada. Podía organizarme mejor, entrenaba aproximadamente 5 días a la semana, salía más, jugaba fútbol con mis amigos unas 3 a 4 veces por semana y en general tenía más tiempo para mis actividades personales. También mis horarios de sueño eran más estables y mi alimentación era más regular.

Pero desde que inicié el internado, todo eso ha cambiado bastante. Ahora siento que tengo menos tiempo para mí. A veces solo realizo 1 a 2 comidas al día por el tiempo o el cansancio, he bajado mucho la actividad física, pasando de entrenar casi diario a 1 vez por semana o incluso ninguna. También el fútbol con mis amigos se redujo bastante, ahora tal vez 1 vez cada 2 semanas o menos. Mis horarios de sueño también se han desorganizado bastante, durmiendo poco o en horarios irregulares, y siento que el nivel de estrés ha aumentado más que antes.

En cuanto a las redes sociales, siguen estando presentes dentro de mi rutina diaria, pero más como un momento de descanso o distracción corta. Las utilizo en diferentes momentos del día, especialmente cuando tengo pausas entre actividades o al final del día.

Los intervalos de uso serían más o menos así: en la mañana casi no las uso, en la tarde las reviso en periodos cortos de 10 a 20 minutos cuando tengo descansos, y en la noche es cuando más las utilizo, en intervalos de aproximadamente 30 a 60 minutos, sobre todo para relajarme antes de dormir o distraerme un poco del estrés del día.

En general, ahora las redes sociales ocupan un lugar más de “escape corto” dentro de mis actividades, más que algo constante, porque la carga del internado y las responsabilidades diarias me dejan menos tiempo libre.

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?

• ¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?

Bueno... actualmente considero que los aspectos más importantes en mi vida son principalmente mi bienestar personal y tratar de mantener un equilibrio en lo que hago día a día.

Para mí es importante poder hacer deporte, aunque ahora no lo haga tanto como antes, porque siento que me ayuda tanto física como mentalmente. También considero importante intentar que exista coherencia entre lo que digo, lo que hago y lo que intento, porque eso me ayuda a sentirme más estable conmigo mismo/a y a no sentirme tan desorganizado/a o sobrecargado/a.

Además, estoy tratando de enfocarme más en el presente. Antes quizás pensaba mucho en lo que iba a pasar después, pero ahora intento concentrarme más en lo que estoy viviendo en el momento, en cumplir con mis responsabilidades actuales y manejar mejor el estrés del día a día, especialmente por el internado.

En cuanto a mis decisiones, diría que ahora están más enfocadas en el presente, porque siento que en esta etapa necesito resolver lo inmediato y mantenerme funcional en mis actividades diarias. Aunque sí tengo metas a futuro, trato de no presionarme demasiado con eso y avanzar poco a poco según lo que voy viviendo.

8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

• ¿Le motivan o le distraen de sus metas?

Bueno... en mi caso, siento que las redes sociales influyen de las dos maneras, pero más como distracción que como motivación.

Por un lado, a veces pueden servir como una pequeña ayuda o apoyo, por ejemplo cuando busco información rápida o incluso cuando veo contenido relacionado con salud, ejercicio o hábitos que me recuerdan mis metas personales. En ese sentido, podrían motivar un poco.

Pero siendo sincero, la mayoría de veces siento que me distraen más de mis prioridades. Porque, por ejemplo, cuando estoy cansado o con estrés por el internado, entro “solo un momento” a ver el celular y termino perdiendo tiempo que podría usar para descansar mejor, organizarme o incluso avanzar en cosas pendientes. Entonces eso sí afecta mis valores de disciplina y organización que intento mantener.

También influye en que a veces me aleje del deporte o del descanso adecuado, porque reemplazo esos espacios por uso del celular sin darme cuenta.

En general, diría que no son el factor principal de mis valores, pero sí influyen en cómo los aplico en el día a día, sobre todo si no tengo control del tiempo de uso.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

• Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?

Bueno... en mi caso, el uso de redes sociales sí influye bastante en mi bienestar emocional y en el descanso.

Cuando estoy estresado por el internado o por las actividades académicas, sí suelo recurrir a las redes sociales, pero más como una forma rápida de distracción o escape. O sea,

no es algo planificado, sino más bien automático. Entro a revisar el celular para “despejarme un rato”.

El problema es que a veces eso no necesariamente me ayuda a descansar bien, porque aunque siento un alivio momentáneo, después sigo con la mente cargada o incluso me distraigo más tiempo del que debería. Eso puede afectar mi sueño o hacer que me acueste más tarde.

En cuanto al bienestar emocional, diría que tiene un efecto mixto. A veces me ayuda a desconectarme un poco del estrés, pero otras veces me genera más cansancio mental porque termino consumiendo contenido sin realmente descansar.

Entonces sí, las uso cuando estoy estresado, pero no siempre de la manera más saludable o equilibrada.

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?

• ¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?

Bueno... cuando tengo problemas o dificultades, normalmente acudo primero a personas cercanas, como compañeros de confianza, amigos o familiares. Son las personas con las que siento más seguridad para hablar o pedir apoyo.

En cuanto a las redes sociales, sí forman una parte indirecta de ese apoyo. Por ejemplo, las uso para comunicarme con amigos o grupos de la universidad cuando hay algo académico o para resolver dudas rápidas. También a veces veo contenido que me ayuda a distraerme o a entender mejor algunas situaciones, pero no diría que reemplazan el apoyo personal.

Más bien las redes funcionan como una herramienta complementaria, no como el principal apoyo emocional.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Sí, considero que sí tengo una red de apoyo, aunque no es muy amplia.

Principalmente está formada por mi familia, algunos amigos cercanos y compañeros de la universidad. Con ellos puedo hablar cuando lo necesito o pedir ayuda en situaciones académicas o personales.

Siento que es una red de apoyo funcional, porque aunque no siempre estoy expresando todo lo que siento, sé que puedo contar con ellos si es necesario. A veces también el estrés del internado hace que no tenga mucho tiempo para socializar, pero igual siento que tengo personas en quienes confiar.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

Bueno... diría que mi satisfacción como estudiante es intermedia. O sea, no es completamente negativa, pero tampoco siento que esté en mi mejor momento actualmente.

• ¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?

Me siento realizado en algunos aspectos, por ejemplo en el hecho de estar avanzando en la carrera de enfermería y ya estar en esta etapa del internado, porque eso representa un logro importante. También me hace sentir bien cuando logro organizarme o cuando cumplo con mis responsabilidades a pesar del cansancio.

Sin embargo, también hay cosas que me afectan, como el estrés, la falta de tiempo para actividades personales, el ejercicio y el descanso, que antes eran más equilibrados.

• ¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?

En cuanto a las redes sociales, sí influyen en esa satisfacción, pero no de forma principal. A veces me generan distracción y eso puede hacerme sentir que no estoy aprovechando bien el tiempo, lo cual baja un poco mi sensación de satisfacción. Pero también pueden servir como un pequeño espacio de descanso o desconexión.

En general, diría que mi satisfacción depende más del equilibrio entre mis responsabilidades y mi bienestar, más que de las redes sociales en sí.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

Bueno... el tiempo de estudio varía bastante según las actividades del internado y las tareas que tenga. En general, trato de dedicar varias horas al día, pero no siempre es un tiempo continuo porque se divide entre clases, prácticas y estudio individual.

Sobre las redes sociales, intervienen dependiendo del tipo de contenido que esté revisando. Si son temas complejos o que realmente llaman mi atención, puedo estudiar sin que me distraigan mucho, porque me concentro en lo que estoy aprendiendo. Pero si son temas más sencillos o cosas que ya conozco, ahí sí siento que las redes sociales influyen más y pueden interrumpir mi concentración, porque me desconecto más fácilmente.

En esos casos, sí pueden generar pequeñas interrupciones, sobre todo cuando reviso el celular “rápido” y termino perdiendo el hilo del estudio.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

• ¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?

En mi tiempo libre normalmente trato de descansar, escuchar música, ver videos o simplemente desconectarme un poco del estrés del internado. A veces también intento hacer algo de deporte, aunque no con la misma frecuencia que antes.

Las redes sociales sí ocupan una gran parte de ese tiempo libre, especialmente cuando no tengo tareas complejas o pendientes importantes. En esos momentos las uso más para distraerme o entretenerme, sin darme mucha cuenta del tiempo que paso en ellas.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?

• ¿Suele usarlas antes de dormir?

Bueno... en mi caso, no siento que afecten de manera muy fuerte mi sueño, porque normalmente puedo dormir incluso si las uso antes de acostarme.

Sí las uso antes de dormir, casi siempre, en intervalos cortos, como para relajarme o distraerme un poco. A veces reviso redes sociales o escucho contenido, pero no siempre me genera problemas para conciliar el sueño.

Solo en algunos casos, si estoy pensando en algo que me perturba o tengo alguna duda o preocupación, ahí sí puede afectarme un poco más el descanso, pero por lo general duermo sin mayor dificultad.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

En mi caso, prefiero la interacción presencial, aunque no soy muy expresivo en general.

Siento que en persona la comunicación es más completa, porque no solo están las palabras, sino también los gestos, el tono de voz y el contexto. Eso hace que la interacción sea más clara y menos malinterpretada.

La forma virtual la uso más por necesidad o por practicidad, especialmente para temas académicos o comunicación rápida, pero no la prefiero como principal forma de interacción.

5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?

• ¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?

Normalmente, cuando uso redes sociales con frecuencia me siento “normal”, o sea, ni bien ni mal. Depende mucho del contenido que esté viendo.

Si veo cosas relacionadas a temas que me interesan o me entretienen, puede generar cierto bienestar o distracción positiva. Pero si paso mucho tiempo sin darme cuenta, a veces siento que estoy perdiendo tiempo, lo cual no es tan agradable.

No diría que me genera mucha ansiedad o comparación de forma constante, pero sí depende del contenido y del momento en el que las use.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Sí... además de lo ya mencionado, a veces uso las redes sociales para buscar información sobre temas que me llaman la atención, especialmente si son cosas relacionadas con salud o con la carrera.

Si es un tema que me interesa o me parece complejo, puedo profundizar más y no lo tomo como distracción, sino más como una forma de aprender o entender mejor algo. Pero si son temas más simples o conocidos, ahí sí pueden convertirse en una distracción más frecuente. En general, depende mucho del contenido y de mi nivel de interés en ese momento.

Participante 19

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

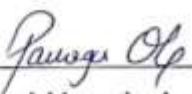
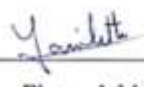
4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.


Firma del participante
Firma del investigador
Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	19
Edad	21
Carrera	Comercio Exterior
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	no me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	no me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	no me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	no me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	no me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	no me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	no me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	no me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	no me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

La primera anécdota que me marcó fue cuando empecé a ir al gym. Bueno, era época de pandemia y yo tenía un físico que, desde mi perspectiva, era muy feo. Era muy flaquito, muy delgado, y en el colegio muchas veces se burlaban de mí por eso. Entonces, cuando ya estaba terminando la pandemia, aunque todavía había ciertas restricciones, decidí meterme al gym en las vacaciones antes de entrar a tercero de bachillerato.

Al inicio me costó muchísimo, la verdad. No podía ni siquiera hacer ejercicios sin peso porque tenía muy mala técnica. Nunca había entrenado fuerza ni usado pesas, entonces era algo completamente nuevo para mí. Aun así, seguí yendo poco a poco. Me metí un par de meses al gym y empecé a notar mejoras, cambios y resultados de todo el esfuerzo que estaba haciendo. Eso me dio bastante motivación para continuar.

Después de un tiempo tuve un gran cambio en mi aspecto físico. Empecé a sentirme mejor conmigo mismo, mejoró mi estado de ánimo e incluso gané más seguridad. Recuerdo que durante los primeros meses yo mismo ya notaba varios cambios en mi cuerpo, y también me ponía feliz cuando otras personas me decían que se veía la diferencia, que ya estaba un poco más ancho o más “agarrado”. Poco a poco fui mejorando y eso me motivaba aún más a seguir entrenando.

Gracias al gym pude cambiar mi estilo de vida y empezar a tener hábitos más saludables. Por eso siento que fue un antes y un después en mi vida haber entrado al gym. No solamente me ayudó físicamente, sino también emocionalmente. En ese tiempo estaba pasando por problemas familiares y también por una ruptura sentimental, entonces entrenar se convirtió en una manera de distraerme, desahogarme y sentirme mejor conmigo mismo.

Hasta el día de hoy siento que el gym me ayuda bastante, no solo por el físico, sino porque también me ha ayudado emocionalmente y me ha dado más disciplina y motivación. Por eso considero que fue una experiencia que me marcó mucho en mi vida.

Anécdota 2

B Bueno, la segunda anécdota que me marcó, y aunque fue una etapa corta sí fue muy importante en mi vida, fue haber conocido y vivido en otro país, en este caso Argentina. Estuve alrededor de casi un año viviendo allá y fue una experiencia que me dejó muchísimos aprendizajes y recuerdos.

Antes de graduarme tenía planeado estudiar Medicina porque mi papá siempre me decía: “Estudia Medicina, eso es lo que da plata y dinero”. De alguna manera él me inculcó esa idea de que siendo doctor iba a tener estabilidad económica, aunque con el tiempo entendí que las cosas no son tan simples como parecen. Aun así, ese pensamiento fue parte de lo que me llevó a tomar la decisión de viajar.

Lo que más me marcó de esa experiencia fue poder conocer otro país, otra cultura y una forma de vida completamente diferente. Viví con compañeros y también con uno de mis mejores amigos, así que compartimos muchísimas cosas juntos. Poco a poco fui conociendo personas que se volvieron muy allegadas a mí y con quienes viví momentos muy buenos.

Siento que esa etapa coincidió justo con el momento en que estaba entrando a la mayoría de edad y comenzando a experimentar más la vida adulta. Empecé a conocer gente nueva, salir más, tener más libertad y aprender a manejarme por mi cuenta. La verdad, tenía demasiada libertad porque no había alguien que me estuviera controlando todo el tiempo, entonces fue una etapa donde descubrí muchas cosas sobre mí mismo y sobre cómo quería vivir mi vida.

También pude salir de fiesta, conocer lugares nuevos y vivir experiencias que probablemente no hubiera vivido quedándome aquí. Más allá de lo académico, siento que viajar y ser foráneo en otro país me ayudó mucho a madurar, a abrir mi mente y a desenvolverme mejor.

Por eso considero que esa etapa fue muy bonita y significativa para mí. Aunque no duró tantos años, sí me marcó bastante porque fue una experiencia llena de cambios, aprendizajes y nuevas experiencias que hasta ahora recuerdo con mucho cariño.

Anécdota 3

Bueno, otra etapa que me marcó bastante en mi vida fue una persona, bueno, mi ex en realidad. Me marcó muchísimo porque prácticamente fue mi primer amor, la relación donde más sentí y donde mis sentimientos explotaron al cien por ciento en todos los aspectos. Con

ella conocí e hice muchas cosas por primera vez, entonces la verdad fue una experiencia muy bonita mientras duró.

Esa relación también me ayudó a ver ciertas cosas de la vida, sobre todo entender qué es lo que quiero y lo que no quiero en una pareja a futuro. Aunque las cosas terminaron un poco mal, bueno, en realidad terminaron mal, eso no quita lo bonito que fue todo el tiempo que compartimos juntos. Fueron casi cuatro años de relación, así que obviamente dejó una huella importante en mí.

La conocí antes de irme a Argentina y, como te decía antes, prácticamente tuvimos alrededor de un año de relación a distancia. Después regresé y una de las razones por las que decidí quedarme también fue por ella, porque quería vivir esa experiencia del enamoramiento y todo lo que implica una relación. Ya tú sabes, estábamos jóvenes y era algo nuevo para mí, entonces todo eso me marcó bastante.

Como te digo, fue mi primera vez en muchas cosas. Me ayudó a conocer lo que realmente es el amor, los sentimientos que puedes llegar a tener por una persona y hasta las cosas que uno estaría dispuesto a aguantar o hacer por alguien que quiere de verdad. Por eso, a pesar de todo, siento que fue una etapa muy importante y bonita mientras duró.

Claro, cuando terminamos la pasé fatal. Recuerdo que incluso estaba mal del estómago y emocionalmente me afectó muchísimo. Fue una etapa bastante dura para mí, pero poco a poco fui mejorando. Una de las cosas que más me ayudó fue regresar al gym, porque ahí pude distraerme, enfocarme nuevamente en mí y recuperar motivación.

Entonces, aunque fue una experiencia dolorosa al final, también me ayudó mucho a crecer personalmente. De cierta manera, gracias a eso volví al gym y retomé hábitos que me hacían bien. Así que sí, definitivamente fue una de las etapas que más me marcó en mi vida y esas serían mis tres historias.

HOJA DEL DÍA

A ver cuando yo me levanto alrededor de las seis a seis y media me levanto voy al baño, me lavo la cara, me lavo los dientes, bajo a sacar a los perros y ahí ahí regreso a desayunar. Cuando desayuno me voy al cuarto de nuevo, lavo los dientes y me baño. Después me pongo la ropa, me voy a la universidad, paso alrededor de seis horas a la universidad entonces paso bastante tiempo, comparto en la universidad con amigos, cuando yo era libre libre, nos quedamos en el curso o charlando o nos vamos a comer. Después de la universidad voy a mi casa, almuerzo y si puedo, depende del horario, voy al gym después de almorzar. Bueno, no como primero después de una pequeña siesta de alrededor de una hora o

media hora y después me levanto para ir al gym entonces me alisto para el gym y ahí me voy al gym o si no puedo ir al gym, me toca clases en la tarde como te digo depende del horario bueno, regreso del gym, voy a clases y Voy a clases, me quedo acá

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

• ¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?

Bueno... yo creo que las redes sociales hoy en día ya son prácticamente parte de la rutina de cualquier universitario. O sea... es muy difícil imaginar a un estudiante que no use alguna red social, ya sea para distraerse, comunicarse o incluso para cosas de la universidad. Entonces, sinceramente, yo diría que su uso puede ser tanto positivo como negativo... depende muchísimo de la manera en que cada persona las maneje.

Por el lado positivo, creo que ayudan bastante. Por ejemplo, permiten estar en contacto con compañeros para trabajos, compartir información de clases, enterarse rápido de actividades de la universidad o incluso aprender cosas nuevas. A veces uno encuentra tutoriales, conferencias o contenido educativo que sí aporta bastante. Y también... bueno, sirven como una forma de relajarse después de tantas tareas o estrés académico.

Pero... al mismo tiempo también tienen un lado negativo. Siento que muchas veces distraen demasiado. Uno entra “solo cinco minutos” y termina perdiendo una o dos horas viendo videos o publicaciones sin darse cuenta. Y eso afecta bastante la concentración y el rendimiento académico. Además, creo que también generan mucha comparación entre personas... como que ves la vida “perfecta” de otros y eso puede afectar la autoestima o generar ansiedad.

Entonces... yo no diría que las redes sociales son buenas o malas por sí solas. Más bien, todo depende del equilibrio y del uso que cada estudiante les dé. Si sabes controlar el tiempo y utilizarlas de manera consciente, pueden ser una herramienta muy útil. Pero si no hay control... terminan afectando más de lo que ayudan.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

• ¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?

Bueno... yo pienso que las redes sociales sí están muy relacionadas con el estilo de vida de los estudiantes universitarios, porque prácticamente forman parte de su día a día. O sea... desde que uno se levanta hasta antes de dormir, casi siempre está revisando alguna aplicación, viendo mensajes, publicaciones o videos. Entonces, quieras o no, terminan influyendo bastante en la manera en que los estudiantes organizan su tiempo, se comunican y hasta en cómo se sienten emocionalmente.

Creo que uno de los aspectos que más influyen es el tiempo. Porque muchas veces las redes sociales consumen horas que podrían utilizarse para estudiar, descansar o hacer otras actividades. A veces uno entra por un momento para distraerse y termina pasando demasiado tiempo conectado sin darse cuenta. Y eso puede afectar la productividad o incluso el sueño, especialmente cuando los estudiantes se quedan despiertos hasta tarde usando el celular.

También pienso que influyen mucho en las relaciones sociales. Por una parte, ayudan a mantener contacto con amigos, compañeros o familiares, y eso es algo positivo porque facilitan la comunicación, sobre todo cuando hay trabajos grupales o actividades de la universidad. Pero...al mismo tiempo, siento que a veces las conversaciones cara a cara se reemplazan demasiado por mensajes o interacciones virtuales, y eso puede hacer que las relaciones sean un poco más superficiales.

Y en cuanto a los hábitos... sí creo que modifican bastante la rutina diaria. Por ejemplo, muchos estudiantes ya tienen el hábito de revisar redes apenas se despiertan o mientras estudian, y eso puede afectar la concentración. Aunque también depende de cada persona, porque algunos sí logran usar las redes de forma equilibrada y hasta aprovecharlas para aprender o informarse.

Entonces... diría que las redes sociales tienen un impacto fuerte en el estilo de vida universitario porque influyen en cómo los estudiantes usan su tiempo, se relacionan con los demás y crean ciertos hábitos diarios. Y al final, todo depende del nivel de control y equilibrio que tenga cada persona al utilizarlas.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

- ***¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?***

Siento que sí tienen bastante que ver con el estilo de vida, porque influyen en cuánto tiempo pasas en el celular, en tus hábitos y hasta en cómo te relacionas con los demás. En mi caso, creo que las redes sociales ya forman parte de mi rutina diaria, o sea... muchas veces las reviso apenas me despierto, cuando tengo algún descanso o incluso antes de dormir. Y

aunque a veces parece algo normal, sí siento que terminan cambiando ciertas costumbres del día a día.

Por ejemplo, he notado que desde que las uso con más frecuencia paso mucho más tiempo conectado al celular. A veces entro para revisar algo rápido y termino quedándome más tiempo viendo videos, publicaciones o mensajes. Y eso, aunque uno no se dé cuenta al instante, sí afecta la organización del tiempo y la concentración, sobre todo cuando hay tareas o responsabilidades de la universidad.

También creo que han cambiado la manera en que me relaciono con otras personas. Por un lado, ayudan bastante porque es más fácil mantener contacto con amigos, compañeros o familiares. Incluso para trabajos grupales o para enterarse de cosas importantes de la universidad son útiles. Pero... al mismo tiempo siento que muchas veces uno se acostumbra más a hablar por mensajes que en persona, y eso cambia un poco la forma de convivir con los demás.

En cuanto a los hábitos, sí he notado cambios. Por ejemplo, antes podía pasar más tiempo haciendo otras actividades sin revisar el celular, y ahora siento que constantemente existe la necesidad de mirar notificaciones o actualizar redes. Incluso a veces afectan el descanso o el sueño cuando uno se queda usando el teléfono hasta tarde.

Entonces...diría que las redes sociales sí han influido bastante en mi estilo de vida personal. Algunas cosas han sido positivas, como la comunicación o el acceso rápido a información, pero también han generado hábitos que pueden volverse negativos si no hay un equilibrio en el tiempo que se les dedica.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

• ¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?

Bueno...yo considero que el estilo de vida de una persona está formado por varios elementos que, al final, son los que definen cómo vive su día a día. O sea... tienen que ver con las costumbres, los hábitos, la forma en que una persona organiza su tiempo, se relaciona con los demás y también cómo cuida su salud física y emocional.

Por ejemplo, creo que dentro del estilo de vida entran aspectos como la alimentación, las horas de sueño, la actividad física, el manejo del tiempo, las responsabilidades académicas o laborales y hasta la manera en que una persona utiliza la tecnología o las redes sociales. Porque hoy en día eso también influye muchísimo en la rutina diaria de las personas, especialmente en los jóvenes y estudiantes universitarios.

En mi caso, siento que los elementos más importantes son el manejo del tiempo, el descanso y el equilibrio entre las responsabilidades y el tiempo personal. Porque...cuando no hay organización, es fácil que hábitos como usar demasiado el celular o las redes sociales terminen afectando otras cosas. De hecho, sí siento que las redes influyen bastante en mi rutina; a veces me hacen perder tiempo o distraerme más de lo que debería.

Y sí, he notado cambios desde que las uso con más frecuencia. Por ejemplo, paso mucho más tiempo en el celular, sobre todo en la noche, y eso a veces afecta mi descanso o hace que duerma más tarde. También siento que en ocasiones cuesta más concentrarse porque constantemente llegan notificaciones o existe la costumbre de revisar el teléfono seguido.

Entonces... diría que el estilo de vida se construye a partir de todos esos hábitos diarios que una persona mantiene con el tiempo. Y en mi caso, creo que lo más importante es tratar de mantener un equilibrio entre la universidad, el descanso, las relaciones personales y el uso de las redes sociales para que no terminen afectando otras áreas de mi vida.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

• ¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?

Para mí, el estilo de vida tiene que ver con tus hábitos, tu salud, tu tiempo, tus relaciones y también con las metas que tienes a futuro. O sea... siento que todo eso junto define la manera en que una persona vive y organiza su vida diaria. En mi caso, creo que lo más importante son mis estudios, mi tiempo y mi bienestar, porque como estudiante universitario gran parte de mi rutina gira alrededor de esas cosas.

Actualmente, diría que mi estilo de vida es un poco acelerado. Hay días en los que trato de organizarme bien entre clases, tareas y tiempo personal, pero también hay momentos donde el estrés académico o las responsabilidades hacen que pierda ese equilibrio. Por ejemplo, a veces no descanso lo suficiente o paso demasiado tiempo en el celular y en redes sociales, especialmente en la noche.

Creo que tiene aspectos saludables, pero también siento que necesita algunos ajustes. Por una parte, intento cumplir con mis responsabilidades, mantenerme en contacto con las personas importantes para mí y sacar tiempo para descansar o distraerme. Pero... también reconozco que hay hábitos que podrían mejorar, como la organización del tiempo, dormir mejor o reducir un poco el uso del teléfono para evitar tantas distracciones.

Además, siento que en la vida universitaria es fácil caer en rutinas poco saludables porque muchas veces uno vive con presión académica, tareas acumuladas o estrés, y eso termina afectando el descanso y el bienestar emocional. Entonces... diría que mi estilo de

vida está relativamente equilibrado, pero todavía necesita cambios para ser más saludable y organizado, sobre todo en el manejo del tiempo y el uso de las redes sociales.

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

• ¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?

Actualmente siento que mi estilo de vida está medio equilibrado... pero sí le faltan algunos ajustes, más que todo en el tema del descanso. A veces, por las tareas, el estrés o simplemente por pasar tiempo en el celular, termino durmiendo más tarde de lo que debería, y eso después afecta mi energía y mi concentración durante el día.

Creo que una de las cosas que más debería cambiar es el tiempo que paso en redes sociales. O sea... siento que muchas veces podría aprovechar mejor ese tiempo en otras actividades, como descansar, estudiar con más tranquilidad o incluso hacer ejercicio. También pienso que necesito organizarme mejor con mis horarios y prioridades, porque cuando no hay una buena organización es más fácil distraerse y dejar todo para último momento.

Además, siento que el uso constante del celular se vuelve una costumbre. A veces uno revisa las redes casi automáticamente, incluso sin darse cuenta. Y aunque sé que debería controlar más ese hábito, muchas veces termino cayendo otra vez en lo mismo porque es una forma rápida de distraerse o relajarse después de un día pesado en la universidad.

En cuanto a lo que me ha impedido hacer esos cambios... diría que principalmente la falta de disciplina y las distracciones. Porque aunque uno tenga intención de mejorar ciertos hábitos, no siempre es fácil mantener la constancia. También influye el hecho de que las redes sociales ya forman parte de la rutina diaria y están presentes casi todo el tiempo, entonces cuesta desconectarse completamente.

Entonces... creo que sí hay aspectos importantes de mi estilo de vida que debería transformar, especialmente relacionados con el descanso, la organización del tiempo y el uso de redes sociales. Pero cambiar hábitos toma tiempo, y muchas veces las costumbres, el estrés académico o las distracciones hacen que sea difícil mantener esos cambios de manera constante.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Ahorita, los roles más importantes en mi vida son ser estudiante, hijo y amigo. Cada uno de estos roles tiene un impacto directo en cómo organizo mi día a día. Como estudiante, debo dedicar tiempo a estudiar, hacer tareas y cumplir con responsabilidades académicas. Como hijo, también trato de apoyar en casa y compartir tiempo con mi familia. Y como amigo, mantengo contacto con personas cercanas, lo cual también requiere tiempo y atención.

Todo esto influye bastante en mi estilo de vida porque tengo que dividir mi tiempo entre estas responsabilidades, y no siempre es fácil lograr un equilibrio. En cuanto a las redes sociales, su uso está relacionado con estos roles, ya que las utilizo principalmente para comunicarme con amigos y compañeros, pero también como una forma de entretenimiento en los momentos libres.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Sí, definitivamente las exigencias de estos roles influyen bastante en la forma en que organizo mi tiempo, mis actividades diarias y también mis prioridades personales. Como estudiante universitario, siento que constantemente hay responsabilidades que cumplir, ya sea académicas, familiares o incluso sociales. Y muchas veces... cuando varias cosas se acumulan al mismo tiempo, se vuelve complicado encontrar un equilibrio entre todo.

• ¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?

La mayor parte del tiempo trato de darle prioridad a los estudios, porque considero que son importantes para mi futuro y mis metas personales. Pero aun así, sí siento que a veces no alcanza el tiempo para cumplir con todo de la manera que quisiera. Por ejemplo, hay días en los que tengo tareas, trabajos grupales o exámenes, y al mismo tiempo también existen compromisos familiares o actividades personales que requieren atención. Entonces eso obliga a organizarse constantemente y a decidir qué cosas son más urgentes o importantes.

Y sinceramente, en ocasiones sí genera estrés o cansancio, porque uno quisiera rendir bien en todos los aspectos, pero no siempre es fácil. A veces incluso toca sacrificar tiempo de descanso o tiempo personal para poder cumplir con las responsabilidades académicas.

• ¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?

En cuanto al uso de redes sociales, las que más utilizo son Instagram, TikTok y WhatsApp. Siento que ya forman parte de la rutina diaria, especialmente WhatsApp para comunicarme con compañeros, amigos o familiares, mientras que Instagram y TikTok las uso más para entretenerme o distraerme un rato después de estudiar.

• *¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?*

Aunque intento usar las redes solo en mis tiempos libres, muchas veces termino pasando más tiempo del que tenía planeado. Porque uno entra “un ratito” y fácilmente se queda viendo contenido durante bastante tiempo sin darse cuenta. En promedio, diría que paso entre 3 y 5 horas al día usando estas plataformas, y siento que eso a veces sí afecta mi productividad o mi concentración, sobre todo cuando tengo muchas responsabilidades pendientes.

• *¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?*

Entonces... creo que las exigencias de la vida universitaria y el uso frecuente de redes sociales sí influyen bastante en cómo manejo mi tiempo y mi rutina diaria. Y aunque trato de mantener un equilibrio, todavía siento que hay aspectos que podría mejorar, especialmente en la organización y en el control del tiempo que dedico al celular y a las redes sociales.

Sistema comunicativo

3. *¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?*

• *¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?*

Considero que en persona soy una persona más tranquila y reservada. Me cuesta un poco expresarme abiertamente cara a cara, especialmente cuando no tengo mucha confianza con la otra persona o cuando recién la estoy conociendo. A veces siento que me toma tiempo entrar en confianza y mostrar realmente cómo soy.

En cambio... en redes sociales me siento más cómodo para comunicarme y expresarme. Creo que eso pasa porque tengo más tiempo para pensar lo que voy a decir y no siento la misma presión que existe en una conversación en persona. Por mensajes, por ejemplo, es más fácil organizar las ideas o responder con más tranquilidad.

También siento que las redes sociales facilitan mucho la comunicación hoy en día, especialmente con amigos, compañeros o personas que no ves tan seguido. A veces incluso conversaciones que en persona serían un poco incómodas se vuelven más fáciles a través de mensajes o chats.

Pero...al mismo tiempo creo que eso puede hacer que uno se acostumbre demasiado a comunicarse de manera virtual y le cueste más desenvolverse cara a cara. En mi caso, siento que todavía me expreso mejor en redes sociales que en persona, sobre todo porque ahí me siento más seguro y con menos nervios.

Entonces... diría que mi forma de comunicarme depende mucho del contexto y de la confianza que tenga con las personas. Aunque en persona soy más reservado, en redes sociales suelo ser más abierto y expresivo porque me siento más cómodo y con mayor libertad para decir lo que pienso.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

• ¿De qué forma (positiva o negativa)?

Sí, creo que el uso de redes sociales sí ha cambiado bastante mi forma de comunicarme. Con el tiempo me he acostumbrado más a una comunicación digital, que normalmente es mucho más rápida e inmediata. Hoy en día casi todo se maneja por mensajes, audios o publicaciones, entonces uno termina adaptándose a esa manera de interactuar con los demás.

Siento que esto tiene aspectos positivos y negativos. Por el lado positivo, las redes sociales facilitan muchísimo mantener contacto constante con otras personas. Por ejemplo, permiten hablar con amigos, familiares o compañeros en cualquier momento y desde cualquier lugar, lo cual ayuda bastante cuando uno tiene poco tiempo o muchas responsabilidades. También hacen más fácil compartir información rápidamente o coordinar actividades de la universidad.

Pero... al mismo tiempo creo que esta forma de comunicación se ha vuelto un poco más superficial. Muchas veces las conversaciones son más cortas, rápidas o menos personales que una conversación cara a cara. Y siento que eso puede hacer que algunas relaciones pierdan un poco de cercanía o profundidad.

Además, algo que también he notado es que en los mensajes pueden existir muchos malentendidos. Como no se escucha el tono de voz ni se ven las expresiones de la otra persona, a veces es fácil interpretar algo de manera equivocada. Incluso mensajes simples pueden sonar fríos, serios o diferentes a la intención real.

En mi caso, creo que las redes sociales me han ayudado a comunicarme con más facilidad en ciertos aspectos, especialmente porque me siento más cómodo escribiendo que hablando directamente. Pero también siento que me he acostumbrado demasiado a la comunicación virtual y eso, en algunas situaciones, puede dificultar más la interacción en persona.

Entonces... diría que el cambio ha sido tanto positivo como negativo. Positivo porque las redes facilitan la conexión y la comunicación rápida, pero negativo porque también pueden hacer que las conversaciones sean más impersonales o generar dificultades en la forma en que entendemos a los demás.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

• ¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?

Las redes sociales cumplen un papel bastante importante en mis relaciones personales. Hoy en día siento que gran parte de la comunicación con amigos, compañeros de estudio y familiares pasa por aplicaciones y redes sociales, ya sea por mensajes, llamadas, grupos o publicaciones. Entonces... de cierta manera, se han convertido en una herramienta muy presente en la vida diaria.

En mi caso, creo que sí ayudan mucho a mantener los vínculos, especialmente cuando no es posible ver a las personas en persona por falta de tiempo, distancia o por las mismas responsabilidades de la universidad. Por ejemplo, con mis compañeros de estudio sirven bastante para coordinar trabajos, compartir información o mantenerse al tanto de actividades académicas. Y con amigos o familiares, ayudan a seguir en contacto constantemente aunque cada uno tenga rutinas diferentes.

También siento que las redes sociales permiten que la comunicación sea más rápida y práctica. A veces un simple mensaje, una llamada o incluso reaccionar a una publicación hace que las personas sigan conectadas y presentes en la vida de los demás.

Pero... creo que también pueden generar ciertos conflictos o malentendidos. Como la mayoría de conversaciones son virtuales, a veces los mensajes pueden interpretarse de manera equivocada porque no existe el tono de voz o las expresiones de la otra persona. Además, en ocasiones las redes pueden causar discusiones por falta de comunicación, celos, malos entendidos o incluso porque algunas personas pasan demasiado tiempo conectadas y descuidan la convivencia cara a cara.

En general, diría que las redes sociales tienen un impacto más positivo que negativo en mis relaciones, porque ayudan mucho a mantener el contacto y la comunicación. Sin embargo... también creo que es importante no depender completamente de ellas y tratar de mantener espacios de conversación e interacción personal, porque al final las relaciones cara a cara siguen siendo más cercanas y significativas.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

• ¿En qué momentos del día las utiliza más?

Un día habitual en mi vida consiste principalmente en asistir a clases, estudiar y realizar tareas de la universidad. O sea, gran parte del día está organizado alrededor de esas responsabilidades académicas, que muchas veces requieren bastante tiempo y concentración.

En los momentos libres... suelo usar el celular, especialmente redes sociales. Es como una forma de desconectarme un poco de las obligaciones o del estrés del día. Siento que se han vuelto una parte importante de mi rutina, porque no solo las uso para entretenimiento, sino también para comunicarme o simplemente pasar el tiempo cuando tengo espacios libres entre actividades.

Generalmente, los momentos en los que más uso las redes sociales son en la noche o cuando ya he terminado mis responsabilidades principales del día. También las uso cuando estoy aburrido o cuando siento que necesito distraerme un rato. Por ejemplo, después de estudiar o hacer tareas, es como una especie de descanso mental.

A veces incluso sin darme cuenta, termino revisándolas varias veces durante el día, aunque sean momentos cortos. Pero definitivamente es en la noche donde más tiempo paso, ya sea viendo contenido, hablando con amigos o simplemente navegando en las aplicaciones antes de dormir.

Entonces... diría que las redes sociales ocupan un espacio importante dentro de mi rutina diaria, principalmente como una forma de entretenimiento y distracción después de cumplir con mis responsabilidades, aunque también forman parte de pequeños momentos de descanso durante el día.

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?

• ¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?

Actualmente, lo más importante para mí son mis estudios y mi futuro...Siento que en esta etapa de mi vida, como estudiante universitario, lo que estoy haciendo ahora tiene mucho que ver con las oportunidades que voy a tener más adelante. Por eso trato de darle prioridad a todo lo relacionado con mi formación académica y mi crecimiento personal.

También considero importante mi bienestar y el equilibrio en mi vida diaria, porque no todo es solo estudiar. Creo que aspectos como el descanso, la salud mental, la familia y las relaciones personales también influyen bastante en cómo uno se desarrolla y se mantiene motivado.

En cuanto a mis decisiones, diría que están más enfocadas en el futuro. O sea... muchas de las cosas que hago las pienso en función de lo que quiero lograr más adelante, como terminar la carrera, tener mejores oportunidades laborales o cumplir ciertas metas personales. Sin embargo... no siempre es fácil mantener ese enfoque.

A veces también me dejo llevar por el presente, especialmente cuando se trata de distracciones como las redes sociales o actividades que me hacen desconectarme un poco de las responsabilidades. Es como un equilibrio constante entre lo que quiero lograr a largo plazo y lo que estoy viviendo en el momento.

Entonces, diría que aunque intento enfocarme en el futuro y tomar decisiones que me ayuden a crecer, también hay momentos en los que el presente influye bastante en mis acciones diarias, sobre todo cuando aparecen distracciones o cuando necesito descansar un poco de la rutina académica.

8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

• ¿Le motivan o le distraen de sus metas?

Las redes sociales tienen una doble influencia en mis prioridades y valores... Por un lado, pueden ser motivadoras, porque a veces uno ve contenido relacionando con metas, logros de otras personas o incluso mensajes de superación que te inspiran a querer hacer más cosas o mejorar en ciertos aspectos de tu vida.

Pero... por otro lado, también siento que pueden ser una gran distracción. Muchas veces entro a las redes “solo un momento” y termino perdiendo tiempo que podría haber usado en estudiar, descansar o avanzar en tareas importantes. Y eso, a la larga, sí afecta la manera en que organizo mis prioridades diarias.

También creo que influyen en la forma en que uno percibe el éxito o las metas personales. A veces se ve tanta información o tantas vidas “perfectas” en redes sociales que uno puede llegar a compararse o incluso perder un poco el enfoque de lo que realmente es importante para uno mismo.

En mi caso, diría que las redes sociales me motivan en ciertos momentos, pero en la mayoría de situaciones tienden más a distraerme de mis metas si no tengo un buen control del tiempo. Entonces es como un equilibrio complicado, porque depende mucho de cómo las uses y de la disciplina que tengas para no dejar que ocupen demasiado espacio en tu rutina diaria.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

• *Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?*

El uso de redes sociales influye tanto positiva como negativamente en mi bienestar emocional, mi descanso y también en la forma en que manejo el estrés académico...Es como una herramienta que puede funcionar de las dos maneras, dependiendo del momento y de cómo la use.

Por un lado, siento que me ayudan bastante a relajarme cuando estoy estresado o cansado por la universidad. Por ejemplo, después de un día con muchas tareas o exámenes, ver contenido entretenido o hablar con amigos por redes sociales me permite desconectarme un poco y no pensar tanto en las responsabilidades. En ese sentido, funcionan como una especie de “escape” momentáneo del estrés.

Pero... también creo que pueden afectar negativamente. A veces el exceso de información o pasar mucho tiempo en redes sociales termina siendo agotador, en lugar de relajante. Incluso hay momentos en los que, sin darme cuenta, empiezo a compararme con otras personas o a ver demasiadas cosas al mismo tiempo, y eso puede generar ansiedad o distracción.

En cuanto al descanso, sí siento que influyen bastante. Sobre todo en la noche, porque muchas veces uno dice “solo un rato más” y termina acostándose más tarde de lo previsto. Eso después afecta el sueño y la energía del día siguiente.

Cuando me siento estresado, sí recorro a las redes sociales como una forma de distraerme. Lo hago principalmente porque me ayudan a desconectar por un momento de las preocupaciones académicas y a cambiar un poco el enfoque mental. Sin embargo... también me he dado cuenta de que no siempre es la mejor solución, porque a veces el estrés regresa igual o incluso me siento más cansado después de pasar demasiado tiempo en ellas.

Entonces diría que las redes sociales pueden ser una ayuda momentánea para el estrés, pero también pueden interferir con el descanso y el bienestar emocional si no se usan con moderación.

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?

• *¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?*

Cuando tengo problemas o dificultades, suelo acudir principalmente a mi familia o a amigos cercanos. Siento que son las personas en las que más confío, porque los conozco bien y sé que pueden darme apoyo, consejos o simplemente escucharme cuando lo necesito.

A veces... también depende del tipo de problema. Si es algo más personal o emocional, prefiero hablarlo con alguien cercano. Y si es algo relacionado con la universidad,

también suelo comentar con compañeros o personas de confianza que estén en el mismo entorno académico.

En cuanto a las redes sociales, sí forman parte de ese apoyo de cierta manera. Las uso para comunicarme con esas mismas personas, ya sea por mensajes o llamadas, cuando no es posible vernos en persona. También me ayudan a mantener el contacto constante, lo cual facilita mucho pedir ayuda o hablar cuando uno lo necesita.

Además, en algunos momentos también las uso como una forma de distracción cuando estoy estresado o preocupado. Por ejemplo, ver contenido entretenido o pasar un rato en redes sociales me ayuda a despejar la mente un poco, aunque sea de manera temporal.

Entonces... diría que mi principal apoyo sigue siendo mi familia y mis amigos cercanos, pero las redes sociales funcionan más como una herramienta complementaria, tanto para comunicarme con ellos como para distraerme o despejarme en momentos de dificultad.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Sí, considero que tengo una buena red de apoyo en mi vida, ya que cuento con personas cercanas, como mi familia y algunos amigos, que están dispuestas a escucharme, comprenderme y orientarme cuando enfrento dificultades. No se trata solo de que estén presentes, sino de la calidad del apoyo que brindan: puedo confiar en ellos, expresar lo que siento sin miedo a ser juzgado y recibir consejos que realmente me ayudan a ver las situaciones desde otra perspectiva.

Esta red de apoyo es fundamental para mi bienestar emocional, porque me permite no sentirme solo frente a los problemas. Además, me ayuda a manejar mejor el estrés, especialmente el relacionado con los estudios, ya que compartir lo que me preocupa reduce la carga emocional. También valoro que, más allá de los momentos difíciles, estas personas están presentes en mi vida diaria, lo que fortalece los vínculos y genera un sentido de seguridad y estabilidad.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

Me siento parcialmente satisfecho con mi vida como estudiante. Por un lado, reconozco que estoy avanzando y cumpliendo con mis responsabilidades, lo cual me da cierta tranquilidad y sensación de progreso. Sin embargo, también soy consciente de que podría dar más de mí mismo, especialmente en aspectos como la organización del tiempo, la constancia y la disciplina.

Esta sensación de estar “en proceso” hace que mi satisfacción no sea completa, pero al mismo tiempo me motiva a seguir mejorando. Es decir, no me siento estancado, sino en un camino de desarrollo personal y académico.

- *¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?*

Me siento realizado cuando logro cumplir con mis metas académicas, como terminar tareas, entender temas complejos o obtener buenos resultados en evaluaciones. También experimento una sensación de logro cuando soy capaz de organizarme mejor y aprovechar mi tiempo de forma productiva.

Más allá de los resultados, también valoro el esfuerzo que pongo en mis estudios. Saber que estoy avanzando poco a poco hacia mis objetivos me genera satisfacción, ya que siento que estoy construyendo algo importante para mi futuro.

- *¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?*

Sí, las redes sociales influyen de manera significativa en mi nivel de satisfacción personal. Por un lado, pueden tener un efecto negativo cuando me llevan a compararme con otras personas, especialmente cuando veo logros, estilos de vida o rutinas que parecen más exitosas o interesantes. Esto puede generar cierta frustración o la sensación de que no estoy haciendo lo suficiente.

Por otro lado, también pueden tener un impacto positivo si se utilizan de manera consciente. Por ejemplo, hay contenido que motiva, inspira o brinda ideas para mejorar en aspectos personales y académicos. El problema no son las redes en sí, sino el uso que se les da y el tiempo que se les dedica.

En mi caso, reconozco que encontrar un equilibrio en su uso es clave para que no afecten negativamente mi percepción de satisfacción y para que, en cambio, puedan convertirse en una herramienta que aporte a mi crecimiento.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

- *¿Interrumpen su concentración?*

Dedico varias horas al estudio cada día, especialmente cuando tengo responsabilidades académicas como tareas, trabajos o exámenes. Sin embargo, ese tiempo no siempre es completamente productivo, ya que las redes sociales intervienen constantemente. Muchas veces comienzo estudiando con intención de concentrarme, pero termino revisando el celular de forma repetida, ya sea por notificaciones o por costumbre.

Sí, interrumpen mi concentración de manera considerable. Cada vez que reviso el celular, pierdo el hilo de lo que estaba haciendo y me cuesta retomar el nivel de enfoque que tenía antes. Esto hace que el proceso de estudio sea más lento y menos eficiente, porque necesito más tiempo para completar las mismas tareas. Además, genera una sensación de frustración, ya que sé que podría rendir mejor si evitara esas interrupciones.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

En mi tiempo libre suelo descansar, escuchar música y usar el celular. Estas actividades me ayudan a relajarme después de cumplir con mis responsabilidades académicas y a desconectarme un poco del estrés diario.

- ***¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?***

Sí, las redes sociales ocupan una gran parte de mi tiempo libre. De hecho, muchas veces se convierten en la actividad principal, ya que son fáciles de usar y ofrecen contenido constante que mantiene mi atención. El problema es que, aunque me entretienen en el momento, a veces siento que ese tiempo podría aprovecharse mejor en otras actividades que me aporten más a nivel personal, como aprender algo nuevo o desarrollar algún hábito positivo.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?

Sí, considero que el uso de redes sociales afecta directamente mis horarios de sueño y descanso... En mi caso, esto se nota sobre todo en la noche, que es cuando normalmente tengo más tiempo libre y donde suelo utilizarlas con mayor frecuencia.

A veces entro “solo un momento” para revisar mensajes o ver contenido, pero sin darme cuenta el tiempo pasa y termino acostándome más tarde de lo que debería. Y eso hace que al día siguiente me cueste un poco más levantarme o que me sienta más cansado durante las clases o actividades de la universidad.

También creo que las redes sociales influyen porque mantienen la mente activa incluso cuando uno ya debería estar descansando. Es decir, el uso constante del celular antes de dormir puede hacer que cueste más desconectarse mentalmente y conciliar el sueño con facilidad.

Sin embargo, no siempre es así, porque hay días en los que logro controlar mejor el tiempo y no uso tanto el celular en la noche, y ahí sí descanso mejor. Pero en general, sí siento que las redes sociales tienen un impacto en mis horarios de sueño, especialmente cuando no hay un buen control del tiempo de uso.

Entonces...diría que sí afectan mi descanso, principalmente por el tiempo que pueden llegar a consumir en la noche y porque influyen en la rutina que uno debería tener para dormir a una hora adecuada.

- *¿Suele usarlas antes de dormir?*

Sí, suelo usarlas antes de dormir, y esto se ha vuelto una costumbre. Muchas veces entro a revisar “solo un momento” y termino quedándome mucho más tiempo del previsto. Esto retrasa la hora en la que me duermo y reduce mis horas de descanso. Como consecuencia, al día siguiente puedo sentirme más cansado, con menos energía y menor capacidad de concentración, lo que también afecta mi rendimiento académico.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

Prefiero interactuar de forma presencial porque siento que es una forma de comunicación más real y completa. En persona se pueden percibir mejor las emociones, el lenguaje corporal y el tono de voz, lo que facilita la comprensión y fortalece las relaciones.

Aunque la comunicación virtual es útil y práctica, especialmente para mantener el contacto a distancia, no logra reemplazar completamente la conexión que se genera en una interacción cara a cara. Por eso, cuando tengo la oportunidad, prefiero compartir tiempo con las personas de manera presencial.

5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?

Cuando uso redes sociales con frecuencia, experimento emociones variadas.

- *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

Por un lado, me generan bienestar porque me entretienen, me ayudan a distraerme y a desconectarme de las preocupaciones. Sin embargo, también tienen un lado negativo, ya que en algunos momentos me generan ansiedad o me llevan a compararme con otras personas.

Al ver publicaciones sobre logros, estilos de vida o apariencias, puedo sentir que no estoy haciendo lo suficiente o que estoy por detrás, lo que afecta mi autoestima. Estas comparaciones no siempre son conscientes, pero influyen en cómo me percibo a mí mismo. Por eso, considero que el uso excesivo de redes puede impactar negativamente en el bienestar emocional si no se maneja con cuidado.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Sí, además del uso recreativo, también utilizo las redes sociales para consumir contenido educativo y motivacional. A veces encuentro videos, consejos o experiencias que me ayudan a reflexionar sobre mis hábitos, mis metas o mi forma de estudiar.

Este tipo de contenido puede ser positivo, ya que me motiva a mejorar y a mantenerme enfocado en mis objetivos. Sin embargo, no siempre es el uso principal que les doy a las redes, por lo que considero que podría aprovecharlas mejor en ese sentido. Si lograra equilibrar el entretenimiento con el aprendizaje, su impacto en mi vida sería más beneficioso.

Participante 20

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

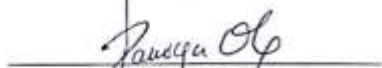
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

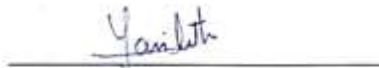
Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	20
Correo	anonymous
Edad	22
Carrera	ingeniera maritima
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	no me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	no me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	no me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	no me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	no me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	no me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	no me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	no me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	no me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	no me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales.	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	no me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	no me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	no me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	no me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	no me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	no me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	no me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	no me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	no me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	no me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	no me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	no me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	no me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	no me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	no me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	no me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	no me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	no me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	no me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	no me caracteriza
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	no me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	no me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	no me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	no me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	no me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	no me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	no me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	no me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	no me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	no me caracteriza
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	no me caracteriza
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	no me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Mi primera anécdota fue cuando me dio un derrame facial. Eso pasó hace aproximadamente ocho años, cuando todavía estaba en el colegio. Recuerdo que ese día había salido de clases y llegué a mi casa normal, pero luego pasé un coraje muy fuerte con mi hermano porque habíamos discutido. Después de eso, con el cuerpo caliente y molesto por lo que había pasado, me metí a la nevera. Creo que eso fue lo que provocó todo.

En ese momento no me di cuenta de que algo me había pasado. Después de la discusión simplemente me fui a descansar, dormí un rato y todo parecía normal. Incluso en la noche salí a jugar pelota como cualquier otro día. Fue recién al día siguiente, en la mañana, cuando empecé a notar que algo no estaba bien. Me di cuenta porque no podía comer correctamente, sentía que no podía masticar bien y la comida se me iba de un lado. Ahí fue cuando noté que ya se me había desviado un poco la cara.

Después de eso me llevaron a una brigada médica que había en ese momento. Allí me atendió un doctor, me revisó y me dijo que lo que me había dado era un derrame facial. Luego me mandaron a un subcentro de salud para ponerme unas inyecciones de Neurobión de 10.000; eran tres inyecciones, una por día.

Después del tratamiento me recomendaron ir donde un fisioterapeuta para hacer rehabilitación y así poder despertar el nervio afectado. Tenía que asistir durante quince días seguidos. Iba todos los días aproximadamente una hora y me hacían terapias con corriente en la cara para estimular el nervio y ayudar a que reaccionara nuevamente.

Con el paso de los días empecé a notar mejoría. Poco a poco fui recuperando el movimiento normal de mi rostro y, después de esas dos semanas de terapia, ya me sentía

mucho mejor. Esa fue una experiencia que recuerdo bastante porque me asustó mucho en ese momento y fue algo inesperado para mí y mi familia.

Anécdota 2

Mi segunda anécdota fue cuando me partí la cabeza y tuvieron que cogerme puntos. Eso pasó cuando estaba afuera de mi casa jugando con mi hermano y un grupo de amigos. Recuerdo que estábamos en un callejón jugando tranquilamente y cerca había una columna de pared que tenía un filo.

Yo estaba parada de espaldas cerca de esa columna y, en un momento, al hacerme hacia atrás sin darme cuenta, me golpeé muy fuerte el cabeza justo contra el filo. En ese instante sentí el golpe, pero no imaginé que había sido tan grave. Cuando me toqué la cabeza con la mano vi que tenía mucha sangre, entonces me asusté y fui rápidamente donde mi mamá para decirle que creía que me había partido la cabeza.

Mi mamá me revisó y enseguida me llevaron al hospital porque estaba sangrando bastante. Cuando llegamos me atendieron, me revisaron y los doctores dijeron que tenían que cogerme puntos en la herida. Recuerdo que me cogieron entre cinco o seis puntos en la cabeza.

Después de eso regresé a mi casa con toda la cabeza vendada de blanco. Ya me sentía un poco mejor, pero tenía que cuidarme bastante para que la herida pudiera sanar bien. Me dijeron que debía evitar moverme mucho y también no podía comer cosas irritantes o “incómodas”, para evitar cualquier infección y ayudar a que cicatrizará correctamente.

Durante esa semana tuve que estar pendiente de los puntos y esperar a que la herida cerrara bien. Luego regresé nuevamente al hospital para que me retiraran los puntos y, por suerte, todo salió bien y la herida sanó sin problemas. Esa fue una experiencia que recuerdo mucho porque me asusté bastante al ver tanta sangre y porque fue uno de los golpes más fuertes que he tenido

Anécdota 3

Mi tercera anécdota es sobre mi hermano gemelo. Nosotros somos gemelos y desde pequeños siempre hemos sido muy relajosos y unidos. Cuando estábamos en la escuela estudiábamos juntos en el mismo curso y prácticamente hacíamos todo juntos. Siempre nos turnábamos para las travesuras: a veces uno hacía los deberes y el otro hacía relajo, y al siguiente día cambiábamos, entonces el otro era el que no hacía deberes y el otro hacía relajo. Así pasábamos en la escuela y siempre nos llevábamos muy bien.

Después, cuando entramos al colegio, nos separaron y cada uno quedó en cursos diferentes. Igual, aunque ya no estábamos en el mismo salón, seguíamos haciendo de las

nuestras porque la gente nos confundía muchísimo. Incluso en bachillerato pasó algo curioso: él estaba en el curso donde yo debía estar y yo en el que debía estar él, así que muchas veces las personas se confundían todavía más.

Hasta ahora seguimos pareciéndonos bastante y muchas veces nos hacemos pasar el uno por el otro. Hay personas en la calle que conocen a mi hermano y piensan que soy yo, entonces yo simplemente los saludo y sigo la conversación como si fuera él. Igual pasa al revés, él también se hace pasar por mí en algunas ocasiones y ya se volvió algo muy normal entre nosotros.

Actualmente ya hay algunas diferencias físicas porque él ahora es papá y está un poco más flaco, mientras que yo estoy un poco más gordita, entonces quienes nos conocen bien ya logran diferenciarnos más rápido. Sin embargo, las personas que no nos conocen mucho o que primero ven a uno y luego al otro sí suelen confundirse bastante porque todavía nos parecemos mucho.

Incluso nos ha pasado que, por costumbre o por broma, terminamos usando cosas del otro, como identificarnos entre nosotros o confundir a la gente con nuestros datos. Desde pequeños siempre hemos tenido esa conexión y esa costumbre de jugar con el hecho de ser gemelos, y hasta el día de hoy sigue siendo algo muy característico de nuestra relación.

HOJA DEL DÍA

Bueno, yo todos los días me levanto a las 6:00 de la mañana. Lo primero que hago apenas me despierto es ver el teléfono un rato, más o menos unos 10 o 15 minutos. Después ya me entro a duchar, me cepillo los dientes y me visto para salir.

Luego me voy al trabajo, porque tengo que estar allá a las 7:00 de la mañana. Cuando llego, comienzo a sacar todo lo del trabajo en la tienda. Ahí se vende comida para perros, verduras y otras cosas, entonces eso es lo primero que tengo que acomodar. Después me quedo abriendo cajas, atendiendo clientes, limpiando perchas y también sacando pollo, carne y embutidos. Básicamente paso haciendo diferentes actividades durante toda la mañana para mantener todo organizado y atender bien a las personas que llegan a comprar.

Así paso trabajando hasta las 2:00 de la tarde, que es cuando termina mi turno. A esa hora cierro cajas y dejo todo en orden antes de salir. Después de eso me voy para la universidad. Primero tengo que coger el bus que me lleve hasta allá y, durante el trayecto, a veces voy usando el teléfono o estudiando cualquier cosa que tenga pendiente, como una exposición o una lección de la universidad.

Cuando llego a la universidad todavía tengo que caminar unos 5 u 8 minutos hasta donde queda mi facultad. Ya entrando a clases, trato de poner atención y participar en lo que hagan los licenciados. Dependiendo del día, mis clases terminan a las 7:00 u 8:00 de la noche.

Cuando salgo de la universidad, voy hasta la parada para coger el bus y regresar a mi casa. Al llegar, comienzo a usar el teléfono un rato y reviso si tengo algún deber que hacer o alguna actividad pendiente. También meriendo algo porque a esa hora ya me da hambre después de todo el día fuera de casa.

Si no tengo deberes, entonces me voy a bañar y comienzo a alistarme para dormir. Pero antes de acostarme, nuevamente paso un rato en el teléfono, más o menos media hora o una hora, viendo redes sociales o distraído un poco. Y ya después de eso me acuesto a dormir. Eso es lo que hago normalmente durante el día.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

• ¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?

En mi opinión, las redes sociales tienen un papel muy importante en la vida de los estudiantes universitarios hoy en día. Personalmente, creo que su uso puede ser tanto positivo como negativo, dependiendo de cómo se utilicen. Por un lado, son muy útiles para comunicarse, informarse, compartir contenido académico y mantenerse actualizado sobre temas de interés. Muchas veces sirven para organizar trabajos en grupo o resolver dudas rápidamente.

Sin embargo, también considero que su uso puede volverse negativo cuando no hay control, ya que pueden generar distracción, pérdida de tiempo y afectar la concentración en los estudios. En mi caso, pienso que son más positivas si se usan con responsabilidad, pero fácilmente pueden volverse un problema si no se manejan bien.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

• ¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?

Creo que las redes sociales están muy ligadas al estilo de vida de los estudiantes universitarios porque forman parte de la rutina diaria. Influyen bastante en cómo organizamos

nuestro tiempo, ya que muchas veces pasamos varias horas revisando contenido sin darnos cuenta.

También afectan las relaciones sociales, porque facilitan la comunicación con amigos y compañeros, pero a la vez pueden hacer que las interacciones sean más virtuales que presenciales. En cuanto a los hábitos, considero que influyen en el sueño, la productividad y hasta en el estado de ánimo. Para mí, los aspectos que más influyen son el tiempo que se les dedica y los hábitos que se generan alrededor de su uso.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

- ***¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?***

Desde mi punto de vista, las redes sociales sí influyen bastante en mi estilo de vida. Por ejemplo, han cambiado la forma en la que paso mi tiempo libre, ya que muchas veces prefiero revisar el celular antes que hacer otras actividades.

Sí he notado cambios en mi rutina desde que las uso con frecuencia, como distraerme más fácilmente cuando estoy estudiando o acostarme más tarde por estar viendo contenido. Sin embargo, también me han ayudado a aprender cosas nuevas y mantenerme informado. En general, diría que han tenido un impacto mixto en mi vida.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

- ***¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?***

Considero que el estilo de vida de una persona está formado por varios elementos como los hábitos diarios, la alimentación, el descanso, las actividades que realiza, sus relaciones sociales y su forma de pensar. También influyen los valores y las metas que tiene cada persona.

En mi caso, creo que los elementos más importantes son la organización del tiempo, el descanso y las relaciones personales, porque siento que esos aspectos influyen directamente en mi bienestar y en mi rendimiento como estudiante.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

- ***¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?***

Actualmente definiría mi estilo de vida como parcialmente equilibrado. Hay aspectos que considero positivos, como cumplir con mis responsabilidades académicas, pero también reconozco que hay cosas que necesito mejorar.

No lo considero completamente saludable, ya que a veces no manejo bien mi tiempo, especialmente con el uso del celular y las redes sociales. Además, en ocasiones no descanso lo suficiente. Por eso, creo que mi estilo de vida necesita algunos ajustes para ser más equilibrado y beneficioso para mi salud y rendimiento.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

• ***¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?***

Considero importante cambiar aspectos como la gestión de mi tiempo, reducir el uso excesivo de redes sociales y mejorar mis hábitos de descanso. Creo que estos cambios son necesarios porque pueden ayudarme a ser más productivo, concentrarme mejor y sentirme con más energía en el día a día.

Lo que me ha impedido realizar esos cambios principalmente es la costumbre y la falta de disciplina. A veces también influye el entorno, ya que es fácil distraerse cuando todo el mundo está conectado. Sin embargo, soy consciente de que mejorar estos aspectos depende de mí y de hacer un esfuerzo constante.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. *¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?*

Actualmente considero que mis roles más importantes son el de estudiante, hijo, amigo y también como pareja. Cada uno de estos roles influye bastante en mi estilo de vida, ya que tengo que organizarme para cumplir con mis responsabilidades académicas, compartir tiempo con mi familia y mantener mis relaciones personales. En cuanto a las redes sociales, influyen porque muchas veces las uso para comunicarme con amigos o compañeros de estudio, aunque también pueden distraerme si no las controlo bien.

2. *¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?*

• ***¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?***

- *¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?*
- *¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?*

- *¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?*

Sí, definitivamente las exigencias de estos roles influyen en cómo organizo mi tiempo. A veces siento que no me alcanza el tiempo para cumplir con todo, especialmente cuando tengo muchas tareas o compromisos. Trato de priorizar mis estudios, pero también dejo espacio para mi vida personal.

Las redes sociales que más utilizo son WhatsApp, Instagram y TikTok. Principalmente las uso para comunicarme, entretenerme y en ocasiones para temas de estudio. Aproximadamente paso entre 2 a 4 horas al día en estas plataformas.

Sistema comunicativo

3. *¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?*

- *¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?*

Considero que soy una persona que se comunica bien, aunque depende del contexto. En persona suelo ser más directo y expresivo, mientras que en redes sociales a veces soy más reservado o pienso más lo que voy a decir.

4. *¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?*

- *¿De qué forma (positiva o negativa)?*

Sí, creo que las redes sociales han cambiado mi forma de comunicarme. De manera positiva, me permiten estar en contacto con más personas fácilmente, pero también de forma negativa porque a veces se pierde la calidad de la comunicación cara a cara.

5. *¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?*

- *¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?*

Las redes sociales cumplen un papel importante porque me ayudan a mantener el contacto con amigos, compañeros y familiares, especialmente cuando no los veo seguido. Sin embargo, en ocasiones también pueden generar malentendidos o conflictos por mensajes mal interpretados.

Sistema de actividades

6. *¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?*

- *¿En qué momentos del día las utiliza más?*

Un día normal en mi vida incluye asistir a clases, hacer tareas y compartir tiempo con mi familia. Las redes sociales están presentes en varios momentos del día, especialmente en la mañana al despertar, en tiempos libres y en la noche antes de dormir.

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?

• ¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?

Actualmente, considero que lo más importante en mi vida es terminar mis estudios, crecer profesionalmente y mantener buenas relaciones personales. Mis decisiones están enfocadas tanto en el presente como en el futuro, ya que trato de disfrutar el momento, pero también pensar en lo que quiero lograr más adelante.

8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

• ¿Le motivan o le distraen de sus metas?

Las redes sociales pueden influir de ambas formas: a veces me motivan cuando veo contenido relacionado con mis metas, pero otras veces me distraen y me hacen perder tiempo que podría aprovechar mejor.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

• Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?

El uso de redes sociales influye en mi bienestar dependiendo de cómo las use. Si paso mucho tiempo en ellas, puede afectar mi descanso o hacerme sentir menos productivo. Cuando estoy estresado, a veces recorro a las redes sociales como una forma de distraerme y despejar la mente.

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?

• ¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?

Cuando tengo problemas, suelo acudir a mi familia, amigos cercanos o pareja. Las redes sociales también forman parte de ese apoyo, ya sea hablando con alguien por mensaje o viendo contenido que me ayude a sentirme mejor.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Sí, considero que tengo una buena red de apoyo, porque cuento con personas que me escuchan, me aconsejan y están conmigo en momentos difíciles.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

- *¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?*
- *¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?*

Me siento relativamente satisfecho con mi vida como estudiante, aunque sé que todavía tengo mucho por mejorar. Me siento realizado cuando logro cumplir mis metas, aprobar materias y avanzar en mi carrera. Las redes sociales influyen en esta satisfacción, ya que a veces pueden motivarme, pero también compararme con otros y generar cierta presión.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

- *¿Interrumpen su concentración?*

En cuanto al tiempo que dedico al estudio, trato de organizarme para estudiar varias horas al día, dependiendo de las tareas o exámenes que tenga. Sin embargo, las redes sociales sí influyen bastante durante ese tiempo. A veces entro “solo un momento” a revisar algo y termino perdiendo más tiempo del que pensaba. Sí, interrumpen mi concentración, porque me distraen fácilmente con notificaciones, mensajes o videos, y luego me cuesta retomar el enfoque en lo que estaba estudiando.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

- *¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?*

En mi tiempo libre me gusta descansar, escuchar música, ver series, salir con amigos o simplemente estar tranquilo. También uso bastante el celular. Las redes sociales sí ocupan una buena parte de ese tiempo, a veces más de lo que debería. Sin darme cuenta, puedo pasar bastante rato viendo contenido, lo que hace que deje de lado otras actividades más productivas o incluso descanso real.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?

- *¿Suele usarlas antes de dormir?*

Considero que sí, el uso de redes sociales afecta mis horarios de sueño. Muchas veces me acuesto con la intención de dormir, pero me pongo a revisar el celular y termino durmiéndome más tarde. Sí, suelo usarlas antes de dormir, y eso hace que mi descanso no sea tan bueno, porque mi mente sigue activa y no logro desconectarme rápido.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

Prefiero interactuar de forma presencial, porque siento que la comunicación es más real, más directa y se pueden expresar mejor las emociones. Sin embargo, también uso

bastante la interacción virtual por comodidad y porque facilita hablar con personas que están lejos o cuando no hay tiempo de verse en persona.

5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?

• ¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?

Cuando uso redes sociales con frecuencia, a veces me siento bien porque me entretienen y me ayudan a distraerme. Pero en otras ocasiones también me generan ansiedad o comparación, sobre todo cuando veo la vida de otras personas y siento que van más avanzados o hacen cosas que yo no. Eso puede afectar un poco cómo me siento conmigo mismo.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Además de lo mencionado, algo que considero importante en mi estilo de vida es mantenerme informado y aprender cosas nuevas, y en ese sentido las redes sociales también influyen. A veces sigo cuentas que aportan contenido educativo o motivacional, lo cual es positivo. Sin embargo, también reconozco que debo aprender a equilibrar su uso para que no afecten negativamente otras áreas de mi vida.

Participante 21

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

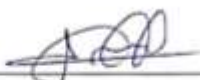
4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque psicológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

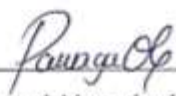
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

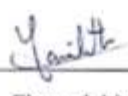
Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	21
Edad	21
Carrera	Odontología
Sexo	femenino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza mucho
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza mucho
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza mucho
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza mucho
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza mucho
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza mucho
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza mucho
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	no me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza mucho
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza mucho
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	no me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	no me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza mucho
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza mucho
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza mucho
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza mucho
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza mucho
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza mucho
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza mucho
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza mucho
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza mucho
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	no me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza mucho
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza mucho
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	no me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza mucho
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza mucho
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza mucho
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza mucho
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza mucho
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	no me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Bueno, una de las anécdotas o experiencias que más me marcó ocurrió el 17 de abril de 2017, día en el que falleció mi bisabuela. Fueron momentos muy difíciles para toda la familia y, días después, se realizó el sepelio.

Ese día fue especialmente triste porque mi abuelita acababa de perder a su mamá. Ella lloraba desconsoladamente y casi no podía ni respirar del dolor que sentía. Así pasó durante varios días, pero el momento más fuerte fue el día del entierro. En medio de todo, a mi abuelita le dio algo parecido a un ataque de pánico o de ansiedad; parecía que iba a desmayarse porque se había quedado sin aire.

En ese instante todos se asustaron muchísimo: mi mamá, mis tías y toda la familia estaban muy preocupados. Recuerdo que yo sentí como si el corazón se me hubiera detenido, porque lo único que pensaba era que no podía imaginar mi vida sin mi abuelita, ya que la amaba muchísimo. Fue una experiencia muy dolorosa y un momento que me marcó profundamente hasta el día de hoy.

Anécdota 2

Otra anécdota que me marcó mucho ocurrió hace algunos años, cuando una tía de parte de mi papá estaba embarazada. Ella ya tenía alrededor de siete meses de embarazo y todos estábamos muy emocionados por la llegada de la bebé. Siempre tratábamos de visitarla y acompañarla; además, ella vivía en Guayaquil, por lo que cada vez que podíamos íbamos a verla.

Recuerdo que un día, al regresar de clases, mi hermana me comentó que había llegado un mensaje diciendo que mi tía había tenido complicaciones y que la bebé iba a nacer prematuramente. Sin embargo, horas después nos dieron la noticia de que la niña había

fallecido. Era muy pequeña y, según dijeron los doctores, también venía con algunos problemas de salud.

Fue una situación muy dolorosa para toda la familia. Recuerdo especialmente el día del sepelio, cuando iban a enterrarla. Ver a todos tan afectados fue muy duro, pero lo que más me impactó fue ver a mi hermano llorar desconsoladamente. Yo tampoco podía dejar de llorar. Creo que eso me marcó muchísimo porque fue la primera vez que realmente vi a mi hermano tan mal emocionalmente, y eso hizo que todo el dolor de ese momento se sintiera aún más fuerte.

Anécdota 3

Otra de las experiencias que más me marcó ocurrió en una reunión familiar a la que fuimos por unos dos o tres días a un hostel para quedarnos a dormir allá. En ese viaje estaba tanto la familia de parte de mi mamá como la de mi papá. Yo tenía alrededor de diecisiete años y, aunque al inicio todo era un ambiente tranquilo y divertido, terminó siendo una situación muy difícil para mí.

Ya era bastante noche cuando algunos de nosotros nos fuimos a la piscina que había en el lugar. Los adultos y las personas mayores se fueron a descansar, mientras que los más jóvenes nos quedamos conversando, tomando y pasando el rato. En algún momento, el alcohol nos mareó bastante y, cuando ya no nos dejaron permanecer en la piscina, nos fuimos a una mesa a jugar naipes y conversar.

Fue ahí cuando un primo mayor que yo intentó sobrepasarse conmigo. Empezó a intentar meter la mano por mi pierna mientras todos seguían distraídos. Nadie se dio cuenta de lo que estaba pasando porque la mesa cubría parte de la situación y yo tampoco reaccioné hablando o pidiendo ayuda. Lo único que hacía era intentar apartarle la mano y alejarme, mientras él insistía. Se veía muy inconsciente y fuera de sí, pero yo me quedé paralizada, tratando solamente de evitar que siguiera acercándose.

Llegó un momento en el que ya no pude soportarlo más, así que me levanté y dije que estaba cansada para poder irme. No le conté a nadie lo que había pasado. Solo fui al baño y me duché mientras lloraba mucho. Recuerdo que era muy tarde y sentía una mezcla de miedo, tristeza e impotencia.

Tiempo después únicamente pude contárselo a dos amigas cercanas. Fue una experiencia que me marcó bastante, especialmente en la manera en que percibo ciertas situaciones y en cómo me afectan emocionalmente algunas conductas de las personas. Aunque es una anécdota corta, para mí tuvo un impacto muy fuerte y es algo que aún recuerdo con claridad

HOJA DEL DÍA

Voy a contar mi día más largo, que son los miércoles. Ese día me despierto y me levanto a las 5:00 de la mañana. Voy al baño, me lavo los dientes, me arreglo y luego me cambio. Después arreglo mi maleta para la universidad, me maquillo y, a las 6:00, cojo el bus para ir a la universidad. El trayecto demora unos 50 minutos, así que a las 7:00, que tengo clase, llego puntual.

Tengo una clase de cirugía, la cual es teórica, y la recibo hasta las 9:00 de la mañana. Luego de esa tengo clases con una profesora de Prótesis Parcial, donde normalmente solo vemos diapositivas, recibimos clases y hacemos lecciones. A veces tenemos que llevar pacientes, aunque ahora no estamos en clínica.

Salgo a las 12:00 y de ahí tengo tiempo libre hasta las 2:00, en el cual solamente almuerzo y me quedo sentada en alguna banca conversando con mis compañeras hasta que se haga la hora. A las 2:00 tengo una clase de Odontopediatría, en la cual ahora estamos realizando exposiciones. También hay reflexión y más adelante vamos a trabajar con niños.

Luego, a las 4:00 o 4:30, salgo de clases y me voy a la parada de bus, donde agarro la línea 6 para devolverme a mi casa. El trayecto dura unos 50 minutos, así que llego tipo 6:00 de la tarde. De ahí saludo a toda mi familia, me ducho y, a veces, hago algún tipo de actividad en la computadora, juego algo o hago tareas. También intento ver más o menos qué tengo que llevar para el siguiente día.

Después solo veo series mientras vuelvo a comer y luego me pongo a ver TikToks hasta quedarme dormida, porque ahí ya solo me acuesto y me duermo en un ratito.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

• ¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?

Bueno, yo creo que las redes sociales hoy en día son prácticamente inevitables en la vida de cualquier estudiante universitario. Forman parte de nuestro día a día, tanto para distraernos como para informarnos o incluso para temas académicos. Desde mi punto de vista, no son ni totalmente buenas ni totalmente malas, todo depende mucho de cómo las utilice cada persona.

Si tuviera que inclinarme, diría que su uso es más positivo que negativo, pero con condiciones. Por ejemplo, pueden ser muy útiles para mantenerse actualizado, compartir información académica, ver contenido educativo o incluso conectar con compañeros para trabajos. Pero el problema viene cuando uno pierde el control del tiempo o se deja llevar demasiado por el contenido superficial. Ahí es cuando empiezan a afectar más de lo que ayudan.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

• ¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?

Yo siento que están totalmente integradas al estilo de vida. Es difícil separar una cosa de la otra, porque las redes influyen en cómo nos comunicamos, cómo usamos nuestro tiempo y hasta en cómo pensamos o nos percibimos.

Creo que los aspectos que más influyen son principalmente el tiempo y las relaciones. El tiempo porque muchas veces uno entra “solo un rato” y termina pasando horas sin darse cuenta. Y en cuanto a las relaciones, siento que han cambiado mucho la forma en la que interactuamos; a veces hay más contacto virtual que presencial. También influyen en los hábitos, como dormir tarde por estar viendo contenido o procrastinar en momentos importantes.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

• ¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?

En mi caso personal, sí han tenido bastante influencia. Por ejemplo, han cambiado mi rutina diaria, especialmente en los tiempos libres. Antes tal vez aprovechaba más esos momentos para otras actividades, y ahora muchas veces los uso en el celular.

También he notado que influyen en mi concentración. A veces estoy estudiando y me distraigo revisando notificaciones. Y aunque también las uso para cosas útiles, como buscar información o ver contenido relacionado con mi carrera, no puedo negar que hay momentos en los que afectan mi productividad.

Sí he notado cambios desde que las uso con más frecuencia, sobre todo en la organización del tiempo y en los hábitos de descanso.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

• ¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?

Yo considero que el estilo de vida está formado por varios elementos que se conectan entre sí. Por ejemplo, los hábitos diarios, la alimentación, el descanso, la actividad física, la forma en que una persona maneja su tiempo y también sus relaciones sociales.

En mi caso, creo que los más importantes son el manejo del tiempo, el descanso y el equilibrio entre estudio y vida personal. Porque si uno no organiza bien su tiempo o no descansa lo suficiente, todo lo demás empieza a afectarse, incluso el rendimiento académico y el estado de ánimo.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

• ¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?

Actualmente, diría que mi estilo de vida es... intermedio. No lo considero totalmente saludable ni completamente desequilibrado, pero sí creo que necesita algunos ajustes.

Por un lado, cumplo con mis responsabilidades académicas y trato de mantener cierto orden, pero por otro lado, hay cosas como el uso del celular, los horarios de sueño o la falta de actividad física que podría mejorar. A veces siento que no logro un equilibrio completo entre lo académico y mi bienestar personal.

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

• ¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?

Definitivamente cambiaría la forma en que administro mi tiempo, especialmente en relación con las redes sociales. Me gustaría reducir el tiempo que paso en ellas sin darme cuenta y aprovecharlo en cosas más productivas o que aporten a mi bienestar.

También trabajaría en mejorar mis hábitos de sueño y en ser más constante con la actividad física, porque sé que eso influye directamente en mi energía y en mi rendimiento.

Lo que me ha impedido hacer esos cambios, siendo sincero/a, es más que nada la falta de disciplina y a veces la costumbre. Es fácil caer en la rutina de revisar el celular o posponer cambios. No es que no quiera hacerlo, sino que mantener la constancia es lo más complicado.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Bueno, actualmente siento que mi rol principal es el de estudiante universitario/a, porque en esta etapa de mi vida es lo que más tiempo, energía y responsabilidad me demanda. Pero también están otros roles que considero importantes, como el de hijo/a, amigo/a, e incluso en algunos momentos el de alguien que está proyectando su futuro profesional.

Cada uno de estos roles influye bastante en mi estilo de vida. Por ejemplo, como estudiante tengo que organizarme, cumplir tareas, estudiar, y eso en teoría debería hacer que use las redes sociales de manera más limitada o enfocada. Pero como amigo/a, las redes se vuelven una herramienta importante para mantener el contacto, hablar, compartir cosas. Entonces siento que hay una especie de balance constante entre lo que debería hacer y lo que termino haciendo.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Sí, totalmente. Las exigencias de estos roles influyen muchísimo en cómo organizo mi tiempo, aunque siendo honesto/a, no siempre lo hago de la mejor manera. A veces intento priorizar lo académico, pero las distracciones, especialmente las redes sociales, terminan afectando esa organización.

- ***¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?***

Sí siento que me falta tiempo para cumplir con todo, pero también reconozco que a veces no es tanta falta de tiempo, sino mala distribución del mismo.

- ***¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?***

- ***¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?***

En cuanto a redes sociales, las que uso con mayor frecuencia son Instagram, WhatsApp y TikTok. El uso principalmente para comunicarme, entretenerme y en algunos casos para buscar información o contenido relacionado con estudios, aunque esto último en menor proporción.

- ***¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?***

Si tuviera que estimar, creo que paso entre 3 a 5 horas al día en redes sociales, aunque no siempre de forma continua, sino en pequeños momentos que se van acumulando.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

- *¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?*

Yo diría que soy una persona que puede comunicarse bien, pero depende mucho del contexto. En persona trato de ser claro/a, pero a veces puedo ser un poco más reservado/a, dependiendo de la confianza que tenga con la otra persona.

Curiosamente, creo que soy más expresivo/a en redes sociales. Siento que ahí es más fácil decir lo que pienso o siento, tal vez porque hay menos presión inmediata o porque tengo más tiempo para pensar lo que voy a decir.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

Sí, definitivamente. Las redes sociales han cambiado mi forma de comunicarme, tanto positiva como negativamente.

- *¿De qué forma (positiva o negativa)?*

Por el lado positivo, me han ayudado a mantener contacto con más personas y a expresarme de formas diferentes. Pero por otro lado, siento que a veces han hecho que la comunicación sea más superficial o menos directa. También creo que han reducido un poco la calidad de la comunicación cara a cara.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

Cumplen un papel bastante importante. Son como un puente constante de comunicación. Con amigos y compañeros de estudio, las uso para coordinar trabajos, hablar, compartir cosas, incluso distraernos.

- *¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?*

Con la familia también ayudan, especialmente para mantener contacto cuando no estamos cerca.

En general, diría que ayudan a mantener vínculos, pero también pueden generar conflictos, por ejemplo, malentendidos en mensajes o por el tiempo que uno les dedica en lugar de compartir en persona.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

Un día normal para mí suele empezar con clases o actividades académicas. Durante el día voy alternando entre estudiar, hacer tareas y momentos de descanso.

- *¿En qué momentos del día las utiliza más?*

Las redes sociales están presentes casi todo el tiempo, pero especialmente en momentos de pausa: cuando me levanto, antes de dormir, entre clases o cuando me siento cansado/a de estudiar.

Creo que las uso más en la noche, porque es cuando ya estoy más relajado/a y con menos presión académica, aunque eso a veces afecta mi descanso.

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?

En este momento, lo más importante para mí es mi formación profesional, mi bienestar personal y mis relaciones cercanas.

• ¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?

Siento que mis decisiones están un poco divididas entre el presente y el futuro. Por un lado, quiero disfrutar el presente, pero también soy consciente de que lo que haga ahora va a afectar mi futuro, entonces trato de mantener ese equilibrio, aunque no siempre lo logro.

8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

• ¿Le motivan o le distraen de sus metas?

Las redes sociales tienen una influencia bastante fuerte. A veces me motivan, por ejemplo, cuando veo contenido relacionado con superación personal, estudio o cosas de mi carrera.

Pero otras veces me distraen demasiado y me alejan de mis metas. Es como una herramienta de doble filo: puede impulsarte o puede hacerte perder el enfoque, dependiendo de cómo la uses.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

• Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?

Influye bastante. A veces me ayudan a desconectarme del estrés académico, como una forma de distracción o descanso mental.

Pero al mismo tiempo, si las uso en exceso, terminan afectando mi descanso, especialmente cuando me quedo hasta tarde usándolas. También pueden generar cierta ansiedad o comparación con otras personas.

Cuando me siento estresado/a, sí recorro a las redes sociales, porque es lo más inmediato y fácil, aunque sé que no siempre es la mejor forma de manejar el estrés.

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?

- *¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?*

Generalmente acudo a personas cercanas, como amigos o familiares. Prefiero hablar con alguien de confianza.

Las redes sociales también forman parte de ese apoyo, pero más indirectamente, por ejemplo, a través de contenido que me motiva o mensajes con amigos. No reemplazan el apoyo real, pero sí lo complementan.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Sí, considero que tengo una buena red de apoyo, porque cuento con personas que me escuchan, me aconsejan y están presentes cuando las necesito.

Eso es algo que valoro bastante, porque no todos tienen ese tipo de apoyo, y creo que influye mucho en cómo uno enfrenta las dificultades.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

Diría que sí, pero no completamente. Me siento satisfecha en el sentido de que estoy avanzando, aprendiendo y construyendo mi futuro.

- *¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?*

Lo que me hace sentir realizado/a es ver mi progreso, cumplir metas académicas y sentir que estoy creciendo como persona. Sin embargo, también siento que hay cosas que puedo mejorar, especialmente en mi organización, mis hábitos y el equilibrio en mi vida.

- *¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?*

Sí creo que las redes sociales influyen en esa satisfacción, porque a veces pueden hacerme sentir motivada, pero otras veces generan comparación o distracción que afecta cómo percibo mi propio proceso

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

- *¿Interrumpen su concentración?*

Bueno, en cuanto al tiempo de estudio, trato de dedicarle varias horas al día, dependiendo de la carga académica. Hay días en los que estudio unas 2 o 3 horas, y otros en los que fácilmente puedo pasar más tiempo, sobre todo cuando tengo exámenes o trabajos importantes.

Ahora, siendo sincera, las redes sociales sí intervienen bastante durante ese tiempo. Aunque intento concentrarme, es muy común que revise el celular “un momento” y termine

perdiendo la continuidad del estudio. No es que lo haga con la intención de procrastinar, pero ya es casi un hábito automático.

Sí, definitivamente interrumpen mi concentración. A veces no es solo el tiempo que pierdo al usarlas, sino el hecho de que me cuesta volver a enfocarme al mismo nivel después de haberme distraído. Es como que rompen el ritmo que llevaba.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

• ¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?

En mi tiempo libre suelo hacer cosas bastante variadas, dependiendo de cómo me sienta. A veces veo series, escucho música, salgo con amigos o simplemente descanso. También hay momentos en los que prefiero estar tranquilo/a sin hacer mucho.

Pero si soy completamente honesta, las redes sociales ocupan una gran parte de ese tiempo. Muchas veces son lo primero a lo que recurro cuando tengo un espacio libre, porque es lo más accesible y no requiere mucho esfuerzo.

Incluso diría que, en algunos casos, desplazan otras actividades que podrían ser más productivas o enriquecedoras, como leer o hacer ejercicio. No siempre, pero sí pasa.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?

• ¿Suele usarlas antes de dormir?

Sí, creo que sí los afecta, y bastante. Especialmente en la noche. Es muy común que use el celular antes de dormir, y eso hace que me acueste más tarde de lo que debería.

A veces digo “solo unos minutos”, pero termino pasando mucho más tiempo del que tenía pensado. Y eso no solo reduce mis horas de sueño, sino que también afecta la calidad del descanso.

Sí, definitivamente suelo usarlas antes de dormir, casi como una rutina, aunque sé que no es lo más saludable.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

Yo diría que prefiero la interacción presencial, porque siento que es más auténtica, más completa. Puedes expresar mejor las emociones, entender mejor a la otra persona y la conexión es diferente.

Sin embargo, en la práctica, muchas veces termino interactuando más de forma virtual, porque es más fácil, más rápida y más accesible. No siempre hay tiempo o posibilidad de ver a las personas en persona, entonces las redes sociales terminan siendo el medio principal.

Es como que hay una diferencia entre lo que prefiero y lo que realmente hago.

5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?

- *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

Es una pregunta interesante, porque creo que depende mucho del momento y del tipo de uso.

Hay veces en las que me generan bienestar, me ayudan a distraerme, a relajarme o incluso a sentirme conectado/a con otras personas. Pero también hay momentos en los que generan lo contrario.

A veces aparece la comparación, especialmente cuando ves la vida de otras personas y parece que todo está perfecto. También puede generar un poco de ansiedad o la sensación de estar perdiendo el tiempo.

Entonces diría que es una mezcla de emociones: por un lado bienestar momentáneo, pero por otro lado, a veces incomodidad o cierta insatisfacción.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Además de lo mencionado, algo que considero importante en mi estilo de vida es mantenerme informado y aprender cosas nuevas, y en ese sentido las redes sociales también influyen. A veces sigo cuentas que aportan contenido educativo o motivacional, lo cual es positivo. Sin embargo, también reconozco que debo aprender a equilibrar su uso para que no afecten negativamente otras áreas de mi vida.

Participante 22

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

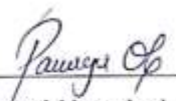
4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.


Firma del participante
Firma del investigador
Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	22
Correo	anonymous
Edad	22
Carrera	Fisioterapia
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	no me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza mucho
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	no me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	no me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza mucho
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza mucho
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza mucho
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	no me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	no me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	no me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	no me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

A ver, una de las anécdotas que puedo contarte es que una vez estaba en la playa con unos amigos, mi familia y amigos de mi familia. Íbamos caminando y nos fuimos metiendo cada vez más al mar. Caminábamos y caminábamos, y todo el mar estaba al mismo nivel, el agua no llegaba ni a la cintura. Entonces nosotros seguíamos conversando y, sin darnos cuenta, comenzamos a caminar más y más hacia adentro.

En un momento regresamos a ver hacia atrás y todos los que estaban en la orilla ya se veían chiquititos, chiquititos. Ahí nos dimos cuenta de que estábamos bastante adentro, entonces dijimos: “Ya, mejor regresemos”. Como queríamos regresar más rápido, comenzamos a nadar y nadar. Después de un rato todos nos cansamos y quisimos volver a ponernos de pie, pero cuando intentamos tocar el piso, nadie alcanzaba. De la nada el mar había subido full, full, full y nosotros estábamos lejísimos.

Entonces comenzamos a nadar otra vez, a nadar y nadar. Yo te juro que ese día sentí que me moría, porque no tocaba el piso, estaba súper cansado y veía la orilla súper lejos. Además, yo era de los menores en ese tiempo, tenía como unos 14 años quizá. Entonces lo que hice fue subirme en la espalda de uno de mis amigos, porque los demás eran mayores. Él comenzó a nadar un poco hasta que se cansó y me pasó donde otro amigo. De ahí también nadé un poco y así nos íbamos ayudando entre todos.

Ya después todos estábamos súper cansados, entonces nos frenábamos un rato para descansar e intentar bajar un poco para impulsarnos. Eso hicimos, nos impulsábamos y seguíamos nadando. Sinceramente no sé cómo, pero llegué a la orilla. Llegué muerto, muerto, muerto, con los brazos y las piernas sin fuerza, respirando como si me fuera a morir.

Y después, bueno, hoy en día recordamos eso y nos da muchísima risa.

Anécdota 2

A ver, otra anécdota que puedo contarte es que cuando era pequeño, tenía unos 13 años más o menos y jugaba en un equipo de fútbol. Jugaba con gente mayor y todo. Entonces, justo en un partido entré a jugar, pero por alguna razón ese día estaba demasiado, demasiado nervioso.

Con tal de que jugué un pésimo partido. Por mi culpa casi perdemos y pasaron full cosas. Entonces yo estaba bastante decaído. Después llegamos a la casa y yo te digo que estaba súper, súper triste. Lo que hice fue bañarme y meterme a mi cama.

De ahí mi papá fue a hablar conmigo y me dijo algo como: “Escúchame, yo sé que no fue un buen día y todo, pero lo único que te voy a decir es que así pasa. Y espero que sea la última vez que te vea tan decaído. Lo que quiero es que te prepares, que sigas mejorando y espero no volver a verte así, por más que la hayas cagado”.

Y sinceramente eso me marcó bastante, porque fue como una motivación. Me hizo entender que equivocarse pasa, pero que uno tiene que levantarse y seguir mejorando.

Anécdota 3

Bueno, otra anécdota que te puedo contar, que no es tan buena, pero que de cierta manera me sirvió, entre comillas, para ser más responsable financieramente, es que yo estoy aquí en Manta desde hace años, pero soy de Santo Domingo. Hubo un tiempo en el que estaba trabajando y estudiando. Entonces, justo en vacaciones ya solo me dedicaba a trabajar hasta volver a entrar a clases.

Y justo llegó un feriado de carnaval de cuatro días. Bueno, para no hacer muy larga la anécdota, pasa que durante esos cuatro días yo salí, salí, salí, jodí, jodí, jodí sin parar. Mi rutina era prácticamente salir del trabajo como a la 1 de la mañana, llegar al departamento, cambiarme y volver a salir a joder porque era carnaval. Después regresaba al departamento como a las 6 de la mañana, dormía hasta la hora del almuerzo, salía a comer algo, regresaba, dormía un rato y me iba otra vez a trabajar. Y después otra vez salía de fiesta. Así fueron los cuatro días seguidos.

Hasta que el último día, después de todas las fiestas, me levanté con un chuchaqui horrible. Fue de las peores cosas que he sentido en mi vida. Me desperté sintiéndome fatal, pero después de estar un rato en la cama fue como que recién empecé a darme cuenta de todo lo que tenía alrededor.

Me levanté y vi toda mi ropa tirada por el piso, ropa sucia por todos lados, zapatos sucios, todo hecho miércoles. Y fue como un “¿qué he hecho?, ¿cómo no he limpiado esto?”.

Después vi una montonera de platos sucios, puras moscas, todo pestoso. Cada vez me iba decepcionando más. Luego fui al baño y había partes vomitadas.

La verdad, eso me impactó demasiado, por cómo me había comportado y porque sentí que no pude controlarme en esos cuatro días. Aparte de eso, recién me habían pagado un mensual que me debían y me lo gasté todito, incluso parte de lo que tenía ahorrado también me lo gasté. Entonces fue un golpe demasiado fuerte, algo que nunca había vivido, pero que de cierta manera me hizo aprender muchísimo.

Y sí, me marcó bastante. Hoy en día ya no soy así. Si salgo, salgo una o dos veces y ya. También aprendí a ser mucho más responsable financieramente y con todo en general.

HOJA DEL DÍA

A ver, un día normal sería que me levanto más o menos tipo 6:00 o 7:00, porque a veces tengo clases a las 7:00 y otras veces a las 8:00. Pero bueno, generalmente me levanto a las 7:00. Apenas me despierto cojo el teléfono, pero solo para apagar la alarma. Luego me levanto, voy al baño, me lavo los dientes, la cara y todo eso, y después desayuno.

Generalmente lo que como son patacones con queso o tostadas. A veces, en las noches, me sobra un poco de la merienda y me caliento eso en la mañana. También, a veces, hago tigrillo y igualmente me lo caliento al día siguiente; eso es lo que normalmente como. Mientras estoy comiendo sí uso el celular.

Después de comer, me cambio, me alisto y salgo para la universidad. Una vez que llego, siempre suelo llegar como cinco minutos antes y, hasta que el licenciado comience a dar la clase o pase lista, ando en el teléfono o escuchando música. En el trayecto del departamento a la universidad también voy escuchando música.

Luego empiezan las clases y ahí sí ya dejo el teléfono. A veces, cuando me envían mensajes, medio reviso y después lo vuelvo a guardar. Cuando terminan las clases regreso a mi apartamento para hacer comida. Cuando me pongo a cocinar, en realidad no uso mucho el celular; lo único que hago es poner música y ya. Cocino y como.

Después de comer reposo un poco y, tanto mientras como como mientras descanso, sí uso el teléfono. Luego, si tengo alguna tarea pendiente, lavar ropa, lavar platos o cualquier otra cosa, aprovecho para hacerlo en ese momento. A veces también tengo que volver a la universidad porque tengo más clases.

Cuando salgo otra vez para la universidad hago lo mismo: voy con mis audífonos hasta llegar allá y, mientras espero que llegue el profesor, uso el teléfono. Después lo dejo y presto atención a clases.

Más o menos tipo 4:00 de la tarde voy al gimnasio de la universidad. A veces voy más temprano cuando no tengo clases en la mañana, pero generalmente voy en las tardes o al mediodía. Después del gym regreso a mi departamento y ahí sí me pongo a usar más el teléfono. Generalmente en las tardes dejo cocinando el almuerzo o la merienda, así que no tengo mucho que hacer. Solo llego, me baño, me cambio y me quedo acostado usando el teléfono o viendo televisión hasta que me dé hambre.

Cuando me da hambre, me levanto a calentar la comida y, mientras como, sigo usando el teléfono. Después termino de comer, lavo los platos y arreglo todo. Luego me pongo a hacer tareas, estudiar o cualquier cosa que tenga pendiente. Y si no tengo nada que hacer, simplemente me acuesto a usar el teléfono o a ver televisión hasta que sean más o menos las 11:00, 11:15 o, como muy tarde, 11:30, porque de ahí no paso.

Ahí ya me quedo dormido. Igual, casi nunca me duermo usando el teléfono; normalmente lo pongo a un lado y recién ahí me acuesto a dormir. Y ya, ese sería un día normal para mí.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. *¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?*

Opino que, en la actualidad... bueno... las redes sociales no siempre favorecen del todo a los estudiantes universitarios, aunque esto, claro, tiene matices.

A ver... por un lado, es innegable que estas plataformas están diseñadas para captar la atención. Los algoritmos, eh... están pensados para que la persona se quede desplazándose, viendo contenido tras contenido, casi sin darse cuenta del tiempo que pasa. Y eso, en la vida universitaria, puede convertirse en un problema bastante serio, porque el tiempo que debería dedicarse al estudio, a la lectura o a la preparación de trabajos... se fragmenta, se dispersa.

Pausa... también es cierto que no todo es negativo. Dentro de las redes sociales hay acceso a información valiosa, a contenidos educativos, a explicaciones rápidas de temas complejos, incluso a comunidades académicas donde los estudiantes comparten recursos. Pero aquí viene algo importante... y es que no toda esa información es confiable. Hay mucho contenido sin respaldo, sin verificación, y si el estudiante no desarrolla un pensamiento crítico, puede terminar asumiendo como cierto algo que no lo es.

Y bueno... también está el tema del hábito. Las redes, poco a poco, pueden influir en la capacidad de concentración. No de forma inmediata, pero sí gradual. Es como... una especie de entrenamiento al revés: se acostumbra al cerebro a estímulos rápidos, cortos, cambiantes... y luego cuesta más sostener la atención en una clase larga o en una lectura compleja.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

Bueno... a ver, yo diría que las redes sociales influyen bastante en el estilo de vida de los estudiantes universitarios, y no solo en el ámbito académico, sino también en su rutina diaria, en sus hábitos, incluso en cómo organizan su tiempo sin darse cuenta... porque muchas veces el problema no es solo “usar redes sociales”, sino cómo se usan y cuánto tiempo ocupan. Es muy común que un estudiante diga “solo voy a revisar un momento”, y ese momento termine convirtiéndose en media hora, una hora... o incluso más. Y ahí es donde aparece el famoso scroll infinito, que prácticamente está diseñado para que la persona no encuentre un punto de salida claro.

En ese sentido, sí... se puede relacionar con conductas como la procrastinación. No necesariamente porque la persona no quiera hacer sus tareas, sino porque el sistema de recompensas de las redes es inmediato: un video corto, una imagen, una notificación... todo eso genera pequeñas dosis de satisfacción rápida. Y cuando se compara eso con una tarea académica que requiere concentración y esfuerzo sostenido, pues el cerebro tiende a preferir lo más fácil en el momento.

Ahora... sobre lo que mencionas del estilo de vida sedentario, también es un punto importante. No es que las redes sociales “obliguen” a alguien a ser sedentario, pero sí pueden fomentar rutinas donde la persona pasa muchas horas sentada, con poca actividad física, desplazando incluso otras actividades como salir, caminar o interactuar cara a cara... aunque aquí también vale matizar algo: no todos los estudiantes viven exactamente esa realidad de la misma manera. Hay quienes logran un equilibrio bastante sano, usan las redes como herramienta de estudio, de comunicación o incluso de trabajo. El problema aparece más cuando no hay regulación del tiempo o cuando el uso se vuelve automático, casi inconsciente.

Entonces, en general... sí, se puede decir que las redes sociales pueden contribuir a un estilo de vida más sedentario y procrastinador en algunos estudiantes universitarios, pero también es un fenómeno que depende mucho de los hábitos personales, de la disciplina y de la capacidad de autorregulación de cada persona.

2. *Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?*

Bueno... desde mi punto de vista, las redes sociales influyen en mi estilo de vida de una manera bastante directa, sobre todo cuando no establezco límites claros en su uso... porque al principio puede parecer algo inofensivo, algo como “solo voy a revisar un momento”, pero ese momento se va extendiendo sin que uno lo note. Y cuando me doy cuenta, he pasado bastante tiempo desplazándome entre publicaciones, videos o historias, sin un objetivo concreto.

En esos casos, sí... me ha pasado que termino posponiendo responsabilidades académicas. Tareas que quizás eran prioritarias quedan para después, no porque no quiera hacerlas, sino porque pierdo un poco la noción del tiempo. Y eso, poco a poco, genera acumulación de pendientes y cierta sensación de desorganización.

También algo interesante... es que incluso actividades que me gustan o que me sirven para desconectar, como algunos hobbies, a veces quedan desplazadas. Es como si las redes ocuparan ese espacio de “tiempo libre”, pero de una forma menos consciente, menos productiva en términos de bienestar personal... aunque también he notado que no siempre es así. Cuando uno es más consciente del uso que les da, pueden convertirse en una herramienta útil o incluso en un espacio de descanso breve. El problema aparece más bien cuando el uso se vuelve automático, casi por inercia, sin control del tiempo.

Entonces, en resumen... las redes sociales influyen en mi estilo de vida principalmente en la gestión del tiempo. Cuando no las regulo bien, tienden a desplazar tanto las responsabilidades académicas como algunas actividades personales, pero cuando hay un equilibrio, no es tan malo.

4. *¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?*

Bueno... yo consideraría que el estilo de vida de una persona está compuesto por varios elementos que, en conjunto, van dando forma a su rutina diaria y a la manera en que organiza su tiempo.... en mi caso, por ejemplo, diría que hay algunos pilares bastante claros. Uno de ellos son las actividades académicas y, cuando aplica, las laborales. Es decir, todo aquello que tiene que ver con responsabilidades formales, con horarios, con obligaciones que estructuran gran parte del día.

Luego... también están los pasatiempos. Y esto es importante porque no todo es obligación. Los hobbies, las actividades de ocio, el tiempo libre... son los que permiten un equilibrio mental, una especie de desconexión necesaria para poder retomar las

responsabilidades con más energía.... y algo que a veces se subestima, pero que también forma parte del estilo de vida, son las tareas del hogar. Cosas cotidianas como ordenar, ayudar en la casa, cumplir con ciertas responsabilidades domésticas. Aunque parezcan simples, también influyen en cómo se distribuye el tiempo y en el nivel de organización personal.

Entonces, en general... podría decirse que el estilo de vida se construye a partir de la combinación de responsabilidades académicas o laborales, el tiempo de ocio o pasatiempos, y también las actividades diarias del hogar. Todo eso, en conjunto, define cómo una persona vive su día a día y cómo equilibra sus distintas obligaciones y espacios personales.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Lo considero equilibrado ya que paso varias horas en la universidad, voy al gimnasio, cocino, limpio mi vivienda, realizo las diferentes tareas de la universidad y en espacios entre todas estas actividades suelo pasar en las redes sociales

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

Bueno... en mi caso, diría que uno de los aspectos más importantes que considero cambiar en mi estilo de vida está relacionado con el ámbito académico.... porque, a ver, no es tanto que no tenga interés en aprender, al contrario. Más bien, siento que me gustaría enfocarme más en la autoeducación, en dedicar tiempo a estudiar temas en los que me siento un poco deficiente, o incluso en aquellos que simplemente me generan curiosidad y me parecen interesantes de profundizar.

Sin embargo... y aquí es donde está el punto crítico, ese cambio todavía no lo he logrado implementar de manera constante. Principalmente por dos razones: la procrastinación y la falta de un compromiso más firme conmigo mismo.... es como si tuviera la intención, la idea clara de lo que quiero hacer, pero al momento de pasar a la acción, termino posponiéndolo. Y ese hábito de postergar hace que el aprendizaje autodirigido no se convierta en una rutina, sino más bien en algo que queda pendiente.

¿Y por qué considero importante cambiarlo? Bueno... porque sé que la autoeducación es una herramienta fundamental para mi crecimiento personal y académico. No depender únicamente de lo que se ve en clase, sino complementar ese conocimiento por iniciativa propia, puede marcar una gran diferencia a largo plazo.

Entonces por todo esto... considero necesario transformar ese aspecto de mi estilo de vida para desarrollar más disciplina, reducir la procrastinación y lograr una mayor constancia en mi proceso de aprendizaje personal.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

El rol que considero más importante actualmente es el de estudiante ya que estoy en una etapa de llegar a la profesión que quiero y de la cual quiero vivir, este rol influye totalmente en mi estilo de vida, ya que la mayor parte del tiempo la dedico al aprendizaje y tareas de mi carrera por ende al tener un tiempo extremado de redes sociales, puede perjudicar en mi rendimiento como estudiante.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Sí... considero que las exigencias de esos roles influyen bastante en la forma en que organizo mi tiempo, mis actividades diarias e incluso mis prioridades personales... porque, en realidad, todo termina girando un poco alrededor de los horarios de la universidad y de las tareas que tengo que cumplir. Es decir, planifico mi día principalmente en función de esas responsabilidades académicas. A partir de ahí, voy acomodando lo demás: mis hobbies, mis tiempos de descanso, e incluso pequeños espacios personales.

Entonces, de alguna manera, la estructura del día no es completamente libre, sino que está condicionada por esas obligaciones. Y eso hace que tenga que estar constantemente ajustando mis tiempos para intentar cumplir con todo... y sí, siento que muchas veces me falta tiempo para cumplir con todo lo que me propongo. No siempre porque no quiera hacerlo, sino porque el día se va llenando rápidamente entre clases, tareas, responsabilidades y también el uso de redes sociales.

En cuanto a las redes que utilizo con mayor frecuencia, principalmente uso WhatsApp, TikTok e Instagram.

Las uso sobre todo para comunicación y entretenimiento. WhatsApp más que nada para mantenerme en contacto, organizar cosas o hablar con otras personas, mientras que TikTok e Instagram las utilizo más en momentos de descanso o distracción.... aunque aquí es importante reconocer algo: ese “momento de descanso” a veces se extiende más de lo previsto.

En promedio, diría que dedico aproximadamente entre 3 a 5 horas diarias a estas redes sociales. Y sí... cuando lo analizo con calma, es un tiempo considerable, que podría influir directamente en cómo distribuyo el resto de mis actividades o incluso en la sensación de falta de tiempo que mencionaba antes.

En general, diría que sí hay una relación clara entre mis roles, la organización de mi tiempo y el uso que hago de las redes sociales, ya que todo eso se entrelaza en mi rutina diaria.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

• ¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?

Bueno... diría que mi forma de comunicarme con los demás es bastante abierta y social en general.... me gusta interactuar, conversar, participar en distintos espacios, y no suelo tener muchas dificultades para relacionarme con otras personas. Sin embargo, la manera en que me expreso puede variar dependiendo del contexto.

En persona... siento que soy mucho más expresivo. Es decir, puedo transmitir mejor mis emociones, mi tono de voz, mis gestos... todo eso ayuda bastante a que la comunicación sea más natural y más completa. Es como si la conversación fluyera con mayor facilidad.... en cambio, en redes sociales mi forma de comunicarme tiende a ser un poco más limitada o más contenida. No porque no quiera expresarme, sino porque faltan esos elementos que en persona ayudan a complementar el mensaje, como la expresión corporal o el tono.

Entonces... me considero una persona social, pero definitivamente me expreso mejor y con mayor claridad cuando estoy en interacción presencial que cuando lo hago a través de redes sociales.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

• ¿De qué forma (positiva o negativa)?

No... en realidad, no siento que el uso de redes sociales haya cambiado mi manera de comunicarme con los demás.... es decir, sigo manteniendo más o menos la misma forma de expresarme tanto en persona como en otros espacios. No percibo que haya habido un cambio significativo en mi forma de hablar, de relacionarme o de interactuar con las personas.

En ese sentido, podría decir que las redes sociales están presentes en mi vida diaria, claro... pero no han modificado directamente mi estilo de comunicación.... aunque si lo pienso un poco más en general, quizá podrían influir en pequeños detalles, como la rapidez con la que respondo mensajes o la forma más resumida de escribir en algunas ocasiones. Pero no algo que haya transformado mi manera de comunicarme de fondo.

Entonces, diría que su influencia en ese aspecto es bastante neutral en mi caso. No la considero ni positiva ni negativa en cuanto a mi forma de comunicarme, porque no ha generado un cambio notable en ella.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

Bueno... diría que las redes sociales cumplen un papel bastante importante en mis relaciones con amigos, compañeros de estudio y también con mi familia.... porque hoy en día, de cierta manera, se han convertido en una herramienta casi cotidiana para mantenerse en contacto. En mi caso, me ayudan principalmente a estar en comunicación constante con las personas cercanas a mí, ya sea a través de mensajes, llamadas o incluso viendo historias que publican.

Es como... una forma de enterarme de cómo están, qué están haciendo, cómo les va en su día a día, sin necesariamente tener que estar físicamente presente todo el tiempo... y en ese sentido, sí siento que contribuyen a mantener los vínculos, especialmente cuando no es posible verse con frecuencia. Facilitan bastante el estar conectados, aunque sea de manera virtual.

Ahora, en cuanto a si generan conflictos... en mi experiencia personal no lo veo tanto de esa manera. Más bien, siento que su función principal ha sido la de mantener la comunicación y la cercanía. Aunque claro, como cualquier herramienta, todo depende del uso que se les dé.

Entonces para mí las redes sociales cumplen principalmente un rol de conexión y seguimiento de mis relaciones, permitiéndome mantenerme en contacto con mi entorno social de una forma más constante y accesible.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

Bueno... mi día habitual, en términos generales, se divide bastante entre la universidad, el gimnasio y las tareas de la casa... es como una rutina que ya tiene ciertos bloques más o menos definidos. En la universidad paso una parte importante del día, luego

normalmente complemento con el gimnasio, y al regresar a casa también hay responsabilidades domésticas que atender.

Y en medio de todo eso... las redes sociales van apareciendo de manera intermitente. Es decir, no es que las use en un solo momento fijo del día, sino más bien en esos espacios donde no estoy completamente concentrado en alguna actividad específica, como pequeños descansos o momentos de transición entre una tarea y otra.... ahora, si tuviera que identificar un momento en el que las uso más, diría que es en las noches, antes de ir a descansar. Es como ese espacio final del día donde ya he terminado mis actividades principales y, de alguna manera, me relajo usando el celular.

Sin embargo... también es importante reconocer que ese momento puede extenderse más de lo planeado si no tengo cuidado, porque fácilmente puedo quedarme más tiempo del que realmente había pensado.

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?

Bueno... actualmente considero que hay varios aspectos importantes en mi vida, pero si tuviera que resumirlo, diría que todo gira bastante en torno a la construcción de mis objetivos personales y académicos... es decir, no veo mi vida solo desde un punto inmediato, sino también desde una perspectiva un poco más amplia, donde lo que hago hoy tiene un impacto en lo que quiero lograr a futuro.

En ese sentido, mis decisiones no están enfocadas únicamente en el presente ni únicamente en el futuro, sino que más bien las llevo de la mano. Es como un equilibrio entre ambos... porque siento que el presente es justamente la base donde se van formando esos objetivos que tengo planteados para más adelante. Todo lo que hago ahora, ya sea en la universidad, en mis hábitos o en mi forma de organizar el tiempo, de alguna manera está construyendo ese camino hacia el futuro que me gustaría alcanzar.

Entonces... podría decir que el presente tiene un rol activo en la construcción de mi futuro, y por eso intento que mis decisiones actuales estén alineadas con esas metas a largo plazo, aunque a veces no sea un proceso completamente constante o perfecto.

8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

Bueno... yo diría que las redes sociales influyen en mis prioridades y valores de una manera un poco dual, por así decirlo.... porque, por un lado, sí siento que pueden tener un efecto motivador. En ocasiones, al estar viendo contenido relacionado con proyectos, ideas o incluso experiencias de otras personas que están haciendo cosas similares a lo que yo tengo

en mente, eso me impulsa. Me hace pensar en mis propios objetivos y en lo que quiero construir a futuro, como una especie de referencia o inspiración.

Pero... al mismo tiempo, también tienen un lado contrario... y es que muchas veces termino usándolas simplemente por entretenimiento. Y en esos momentos, pueden convertirse en una distracción que me aleja un poco de esas metas o responsabilidades que tengo establecidas. Es como si compitieran constantemente entre la motivación y la distracción.

Entonces... siento que las redes sociales cumplen ambos roles en mi vida: por un lado, pueden motivarme al mostrarme ideas y proyectos que me inspiran, pero por otro lado también pueden distraerme cuando su uso se centra únicamente en el entretenimiento.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

Bueno... diría que el uso de redes sociales sí influye en mi bienestar emocional y también en mi descanso, aunque de maneras un poco distintas... porque, por un lado, en redes uno se expone constantemente a todo tipo de contenido: cosas positivas, motivadoras, entretenidas... pero también otras que pueden ser negativas o que generan comparación. Y eso, sin darse cuenta, puede producir ciertos altibajos emocionales. No siempre es algo muy marcado, pero sí puede influir en cómo uno se siente durante el día.

En cuanto al descanso... también lo afecta bastante. Muchas veces, sin planearlo, termino pasando más tiempo del que debería en redes sociales antes de dormir. Y eso hace que me acueste más tarde de lo ideal, lo cual al final repercute en la calidad del sueño y en el nivel de energía del día siguiente... ahora, cuando me siento estresado, en mi caso no suelo recurrir a las redes sociales como forma de manejo del estrés.

Más bien... generalmente acudo al deporte. Siento que la actividad física me ayuda a liberar tensión, a despejar la mente y a manejar mejor ese estrés académico de una forma más efectiva y saludable.... las redes sociales sí influyen en mi bienestar emocional y en mi descanso, especialmente por el tipo de contenido y el uso antes de dormir, pero cuando se trata de manejar el estrés, prefiero otras estrategias como el deporte en lugar de recurrir a ellas.

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?

Bueno... cuando tengo problemas o dificultades, normalmente suelo acudir a personas cercanas a mí, como amigos o familiares, dependiendo del tipo de situación...

porque no siempre uno recurre a la misma persona, sino que depende un poco del contexto y de qué tan compleja sea la situación. A veces es alguien de confianza con quien puedo hablar directamente, y otras veces es alguien que pueda darme una perspectiva más objetiva. En cuanto a las redes sociales... sí, podrían formar parte de ese apoyo... ya que, de cierta manera, facilitan la comunicación. A través de ellas puedo contactar a las personas que necesito en el momento, ya sea mediante mensajes, llamadas o incluso grupos donde compartimos información o nos apoyamos entre compañeros.

Sin embargo, más que verlas como un apoyo en sí mismas, las considero una herramienta para acceder a ese apoyo humano, es decir, para poder comunicarme con quienes realmente me ayudan en situaciones de dificultad.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Sí... considero que sí tengo una buena red de apoyo en mi vida...porque, al final, esto se basa mucho en la confianza y en la experiencia que uno ha tenido con las personas cercanas. En mi caso, he podido identificar que hay personas en las que puedo confiar, y que han demostrado estar presentes cuando las he necesitado.

Eso genera cierta tranquilidad... saber que no estoy completamente solo frente a distintas situaciones, ya sean académicas, personales o emocionales.... y no es solo el hecho de que estén en momentos difíciles, sino también la seguridad de que puedo contar con su apoyo de manera genuina, sin sentir que es algo condicionado.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

Bueno... diría que actualmente me siento parcialmente satisfecho con mi vida como estudiante... porque no es una satisfacción absoluta, pero tampoco es algo negativo en su totalidad. Más bien es un punto intermedio, donde hay aspectos con los que estoy conforme y otros que siento que todavía puedo mejorar o desarrollar más.

En cuanto a las cosas que me hacen sentir realizado... principalmente están relacionadas con el progreso académico, aunque sea gradual. Es decir, cuando logro cumplir con mis responsabilidades, entregar trabajos, entender ciertos temas o simplemente mantenerme constante en la universidad, eso me genera una sensación de avance... también me hace sentir realizado el hecho de estar construyendo una rutina más o menos estable, donde puedo combinar mis estudios con otras actividades como el gimnasio o mis responsabilidades diarias. Siento que eso, de alguna forma, refleja un esfuerzo por mantener equilibrio en mi vida.

Ahora... respecto a las redes sociales, no creo que influyan directamente en esa sensación de satisfacción o autorrealización... es decir, no las percibo como un factor determinante en cómo me siento con mi vida actualmente. Más bien, considero que mi nivel de satisfacción está más ligado a mis propios logros, a mi disciplina y a cómo voy cumpliendo mis metas personales y académicas.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

Bueno... en cuanto al tiempo que dedico al estudio, diría que aproximadamente entre 3 y 5 horas al día, dependiendo de la carga académica que tenga en ese momento... porque no todos los días son iguales, hay días más exigentes y otros un poco más ligeros, así que ese tiempo puede variar bastante.

Ahora, respecto a cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo... es un poco mixto. Por un lado, sí pueden tener una función útil, ya que en ocasiones las utilizo como medio de comunicación con compañeros o compañeras para resolver dudas sobre algún tema, coordinar trabajos o compartir información académica.

Pero... por otro lado, también tienen un impacto menos positivo... y es que sí interrumpen mi concentración con bastante frecuencia. A veces, mientras estoy estudiando, termino revisando notificaciones o entrando a redes sociales por unos minutos, y eso puede hacer que pierda el hilo de lo que estaba haciendo o que me cueste volver a enfocarme.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

Bueno... en mi tiempo libre, generalmente realizo actividades que me permiten desconectarme un poco de las responsabilidades académicas y físicas del día... principalmente hago ejercicio, practico deporte y también realizo caminatas. Son actividades que me ayudan no solo a mantenerme activo, sino también a despejar la mente, salir un poco de la rutina y reducir el estrés acumulado.

Ahora... respecto a las redes sociales, no diría que ocupan gran parte de ese tiempo libre... pero sí están presentes. Es decir, las utilizo dentro de esos espacios de descanso, como una forma de entretenimiento o distracción después de mis actividades. A veces antes o después del ejercicio, o en momentos más tranquilos del día.

Sin embargo, no son el eje principal de mi tiempo libre, sino más bien una actividad complementaria que aparece de manera intermitente.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?

• *¿Suele usarlas antes de dormir?*

Bueno... respecto a si el uso de redes sociales afecta mis horarios de sueño o descanso, diría que sí, en cierta medida.... porque aunque no siempre es algo consciente, muchas veces el uso del celular se extiende más de lo previsto, especialmente en horarios nocturnos. Es como ese momento del día en el que uno ya terminó sus actividades y piensa “solo un rato más”, pero ese rato puede convertirse en un tiempo mayor del esperado.

Sí... suelo usarlas antes de dormir.... y eso hace que, en algunas ocasiones, me acueste más tarde de lo que debería. No es algo constante todos los días, pero sí ocurre con frecuencia suficiente como para influir en mi descanso.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Ahora, en cuanto a la preferencia de interacción... prefiero interactuar de forma presencial... porque en persona me siento más cómodo, más natural. La comunicación es más fluida, más directa, y siento que puedo expresarme mejor a través del lenguaje corporal, el tono de voz y la interacción en tiempo real. En cambio, lo virtual lo veo más como un complemento, no como mi principal forma de relacionarme.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia? • ¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

Sobre cómo me siento conmigo mismo cuando uso redes sociales con frecuencia... diría que depende del momento, pero cuando paso demasiado tiempo en ellas, sí llego a sentir cierta decepción conmigo mismo. Más que nada por la sensación de haber desperdiciado tiempo que podría haber usado en algo más productivo o significativo.

Es como una especie de reflexión posterior... cuando ya ha pasado el tiempo y me doy cuenta de que podría haberlo aprovechado de otra manera.

6. *Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?*

Finalmente, en cuanto a otras actividades relacionadas con redes sociales dentro de mi estilo de vida, no considero que haya alguna adicional importante.... es decir, más allá del uso cotidiano que ya hemos mencionado, no hay otra actividad relevante en mi vida que esté directamente vinculada con las redes sociales.

Participante 23

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

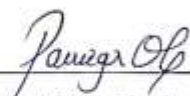
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

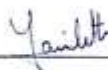
Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	23
Edad	21
Carrera	Alimentos
Sexo	femenino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	no me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	no me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	no me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	no me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	no me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	no me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	no me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	no me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	no me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	no me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	no me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	no me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	no me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	no me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1:

En el 2021, cuando salí del colegio en marzo, conseguí mi primer trabajo al siguiente mes. Para mí fue algo totalmente inesperado porque todavía era menor de edad y nunca había trabajado en mi vida. Una amiga de mi mamá nos comentó sobre una vacante en un local de uniformes escolares en Tarqui, aunque al inicio mi mamá entendió que era venta de útiles escolares.

Recuerdo que sentí mucho miedo porque pensaba que no iba a poder hacerlo. Veía demasiadas cosas, muchas tallas, modelos y responsabilidades, entonces mi primer pensamiento fue decir: “No voy a poder”. Sin embargo, mi mamá me animó bastante. Ella me dijo que intentara y que, si no me sentía cómoda o no me trataban bien, podía dejarlo, pero que primero debía darme la oportunidad de aprender.

En ese tiempo mi situación económica familiar era complicada. Mi papá no tenía trabajo, mi mamá tampoco y yo ya estaba próxima a entrar a la universidad. Me preocupaban los pasajes, los proyectos y todos los gastos que venían. Por eso decidí aceptar el trabajo. Mi primer día tenía apenas 17 años y me pusieron en el área de bodega, donde se organizaban y distribuían los uniformes a otros locales.

La compañera que me enseñó decía que yo era muy tímida y callada, y tenía razón porque me costaba muchísimo socializar. Poco a poco tuve que aprender a atender clientes, preguntar tallas y conversar con personas desconocidas. Aunque me daba mucha vergüenza, esa experiencia me ayudó bastante a desenvolverme socialmente y a ganar más seguridad en mí misma.

Anécdota 2:

Con el tiempo, el trabajo se volvió más exigente porque eran meses de temporada escolar y todo debía salir rápido. A veces nos pedían sacar mercadería urgente y, aunque yo

no sabía muchas cosas, trataba de resolverlas de la mejor manera posible. Si no había una prenda, buscaba alternativas para solucionar el problema y que la venta no se perdiera.

Ese trabajo me ayudó a pensar más rápido y a desenvolverme mejor bajo presión. Pasé de estar en bodega a atención al cliente y luego al área de ventas. Ahí aprendí cómo era trabajar con compañeros, cumplir responsabilidades y adaptarme a un ambiente laboral real.

Sin embargo, físicamente sí fue una etapa pesada para mí. Pasábamos muchas horas de pie, casi no había tiempo para descansar y muchas veces tenía que comer rápido o a destiempo. Recuerdo que me salió un sarpullido en la piel por el calor y el sudor constante, y también tuve problemas en el estómago porque no comía bien.

A pesar de todo eso, nunca pensé en rendirme. Vi cómo algunas compañeras que entraron conmigo se cansaron y dejaron el trabajo, pero yo seguí adelante porque sabía que necesitaba ayudar en mi casa y también ahorrar para mi universidad. Esa experiencia me enseñó a ser más fuerte, más responsable y más eficiente.

Anécdota 3

Durante esos meses, poco a poco empecé a asumir muchas responsabilidades económicas dentro de mi hogar. Aunque al inicio fue difícil aceptarlo, muchas veces me tocó comprar cosas básicas para la casa, desde azúcar y arroz hasta artículos personales. También ayudaba con gastos de mi hermano, como útiles, uniformes o proyectos escolares.

Nunca lo sentí como una obligación hacia él, sino más bien como una forma de apoyar a mi familia en un momento difícil. Mi papá solo podía cubrir el arriendo y algunos servicios básicos porque conseguir trabajo era complicado. Eso hizo que mi realidad fuera muy diferente a la que imaginaba cuando era niña. Yo pensaba que mi vida sería más tranquila, que estudiaría en una universidad pagada por mis padres y que tendría menos preocupaciones económicas.

Aun así, agradezco mucho esa etapa porque me hizo madurar. Aprendí a buscar soluciones y a no quedarme de brazos cruzados. Me desesperaba pensar cómo íbamos a pagar la casa o qué íbamos a comer si nadie hacía algo. Incluso para comprarme un gusto pequeño, como una hamburguesa o un chicle, tenía que conseguir el dinero por mis propios medios.

Actualmente sigo trabajando en el mismo lugar, pero solo los fines de semana porque ya estoy estudiando en la universidad. Mi hermano ahora también trabaja y mi mamá tiene un empleo de medio tiempo, así que la responsabilidad económica ya no cae completamente sobre mí. A pesar de lo duro que fue todo, reconozco que esa experiencia cambió mi manera de ver la vida y me ayudó a crecer muchísimo como persona.

HOJA DEL DÍA

Mi día empieza a partir de las 7:30 de la mañana. Lo primero que hago al levantarme es apagar la alarma y, desde ahí, ya uso el teléfono. Veo si tengo mensajes pendientes y luego me levanto para ordenar mi cama, porque eso es una costumbre de todos los días. Después voy al baño y me aseo. Luego salgo a desayunar.

Trabajo medio tiempo en la mañana, así que voy a la parada, cojo el bus y me dirijo hasta mi trabajo. Ahí realizo actividades relacionadas con atención al cliente. El tiempo que me demoro desde mi casa hasta el trabajo es aproximadamente 20 minutos, así que no me queda lejos.

Luego, alrededor de la 1:00, salgo de mi trabajo. Ahí mismo almuerzo y, a veces, me toca comer parada. Después me dan mi pasaje diario y con eso aprovecho para ir a la universidad, porque tengo clases a las 2:00 de la tarde. Hay días en los que las clases empiezan un poco más tarde o más temprano, pero del trabajo sí salgo siempre a esa hora.

Me dirijo a la universidad y casi siempre llego también en bus. Si puedo, me cambio la blusa o algo para no estar sucia. Después voy a mi aula en la Facultad de Ingeniería Industrial; desde la puerta dos camino hasta esa facultad. Trato de usar bloqueador solar, verifico la hora y también estoy pendiente de los mensajes de texto y de los grupos de la universidad. Además, me comunico con mi mamá y mi papá para avisarles que ya llegué. Soy una persona que siempre está pendiente de sus papás y ellos también conmigo.

En el aula realizo mis actividades académicas. Casi siempre son trabajos en grupo o actividades en las que nos piden usar el teléfono. Otras veces nos piden no utilizarlo durante las clases; eso depende de la materia.

Luego, con mis compañeros, casi todas las tardes o la mayoría de veces vamos a comer algo en el TTY o afuera de la universidad hasta que salga, ya sea a las 7:00, 8:00 o 9:00 de la noche, dependiendo del horario del día.

Después vuelvo a la parada, cojo el bus y me dirijo a mi casa. Cuando llego, mi mamá normalmente me espera en la parada. Ya en la casa, tengo que ponerme a hacer tareas y también ver algo para merendar. Si tengo tareas, las realizo; si no, aprovecho ese tiempo para distraerme, ver una película, revisar las redes sociales y despejar la mente, como diríamos.

Luego de eso, me baño, me pongo la pijama y me acuesto para alistarme para otro día.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

- ***¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?***

Considero que las redes sociales forman parte importante de la vida universitaria porque facilitan la comunicación, el acceso a información y el aprendizaje. También ayudan a mantenerse informado sobre temas académicos y sociales.

Pienso que su uso puede ser más positivo que negativo cuando se utilizan con equilibrio y responsabilidad. Por ejemplo, en mi caso ayudan mucho por la inseguridad que existe donde vivo, porque permiten mantener contacto con familiares y amigos, compartir ubicación o pedir ayuda rápidamente. Sin embargo, un uso excesivo puede generar distracción, ansiedad o pérdida de tiempo.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

- ***¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?***

Creo que las redes sociales están muy relacionadas con el estilo de vida de los estudiantes porque influyen en cómo nos comunicamos, estudiamos y usamos nuestro tiempo libre.

Los aspectos que más influyen son el tiempo que se les dedica, las relaciones sociales, los hábitos de estudio y el descanso. Muchas veces pueden ayudar a organizar actividades o estudiar, pero también pueden afectar la concentración y el sueño.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

- ***¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?***

En mi vida personal las redes sociales influyen tanto de manera positiva como negativa. Me ayudan a comunicarme, entretenerme y sentirme más segura al estar conectada con otras personas.

Sí he notado cambios en mi rutina, porque reviso las redes varias veces al día y a veces paso más tiempo del que tenía planeado, especialmente en momentos de estrés o cansancio.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

- ***¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?***

Considero que el estilo de vida de una persona está formado por sus hábitos, rutinas, relaciones, alimentación, descanso, actividades, valores y forma de manejar el tiempo.

En mi caso, los aspectos más importantes son el estudio, el descanso, la salud emocional y las relaciones familiares y sociales.

5. *¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?*

- ***¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?***

Actualmente definiría mi estilo de vida como relativamente equilibrado, aunque todavía necesita algunos ajustes. Como estudiante universitaria trato de cumplir con mis responsabilidades académicas y mantener tiempo para mí y mi familia.

Considero que puede mejorar porque a veces el estrés académico y el uso frecuente de redes sociales afectan mi descanso y mi organización del tiempo.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

- ***¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?***

Me gustaría mejorar mi organización del tiempo, reducir el uso excesivo del celular y tener mejores hábitos de sueño.

Lo que más me ha impedido hacer esos cambios es la carga académica, el estrés y la costumbre de usar las redes sociales como distracción o entretenimiento, y no concentrándome en lo importante

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. *¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?*

Los roles más importantes en mi vida actualmente son el de estudiante, trabajadora, hija, amiga y miembro de mi familia. Estos roles influyen mucho en mi estilo de vida porque debo organizar mi tiempo entre estudios, responsabilidades personales y relaciones sociales.

También influyen en el uso de redes sociales, ya que las utilizo para comunicarme, estudiar y mantener contacto con otras personas.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Sí, las exigencias relacionadas con mis diferentes roles y responsabilidades influyen bastante en la manera en que organizo mi tiempo y establezco mis prioridades. Como estudiante universitario debo cumplir con tareas académicas, actividades personales y otras responsabilidades diarias, por lo que muchas veces siento presión por tratar de responder adecuadamente a todo al mismo tiempo. Esto hace que tenga que distribuir mi tiempo entre estudios, descanso, actividades personales y espacios de recreación.

En varias ocasiones sí siento que me falta tiempo para cumplir con todo lo que debo hacer. Hay días en los que las tareas universitarias, evaluaciones o actividades pendientes se acumulan, y eso genera cansancio o estrés porque intento mantener un equilibrio entre las responsabilidades y el tiempo personal. A pesar de ello, trato de organizarme de la mejor manera posible para cumplir con mis obligaciones y mantener cierta estabilidad en mi rutina diaria.

Las redes sociales que utilizo con mayor frecuencia son Instagram, TikTok y WhatsApp, ya que forman parte importante de mi comunicación y entretenimiento diario. Cada una cumple una función diferente dentro de mi rutina. WhatsApp lo utilizo principalmente para comunicarme con amigos, familiares y compañeros de estudio, además de coordinar trabajos o recibir información académica. Instagram y TikTok los uso más para entretenimiento, distracción y para consumir contenido relacionado con temas que me interesan.

Principalmente utilizo estas redes sociales para comunicación, entretenimiento y también para algunos temas relacionados con los estudios. En ocasiones reviso información académica, contenido educativo o materiales que pueden ayudarme en actividades universitarias. Sin embargo, también las utilizo como una forma de relajarme y despejar la mente después de las responsabilidades académicas.

Aproximadamente dedico entre 3 y 5 horas al día al uso de redes sociales. Aunque parte de ese tiempo está relacionado con actividades necesarias, como la comunicación o temas académicos, reconozco que en algunos momentos el tiempo de uso puede extenderse más de lo previsto, especialmente cuando utilizo las redes sociales por entretenimiento o distracción.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

• ¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?

Considero que soy una persona tranquila, cercana y respetuosa al momento de comunicarme con otras personas. Generalmente trato de expresarme de manera clara y mantener una buena relación con amigos, familiares y compañeros de estudio. Me considero más expresivo en persona, porque siento mayor confianza y comodidad para transmitir mis emociones, opiniones y reacciones de forma más natural. Además, pienso que la comunicación presencial permite entender mejor a las personas y generar conversaciones más sinceras y directas.

Aunque me siento más cómodo interactuando cara a cara, también utilizo las redes sociales con frecuencia para comunicarme. A través de ellas puedo mantener contacto constante con otras personas, compartir información y conversar de manera rápida, especialmente cuando se trata de temas académicos o actividades diarias.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

Sí, considero que las redes sociales sí han cambiado mi forma de comunicarme con los demás. Actualmente muchas conversaciones se realizan mediante mensajes, audios o plataformas digitales, lo que ha hecho que la comunicación sea más rápida e inmediata. Esto ha facilitado mantener contacto frecuente con amigos, familiares y compañeros, incluso cuando no es posible verse personalmente.

Pienso que este cambio tiene tanto aspectos positivos como negativos. De manera positiva, las redes sociales permiten comunicarse con facilidad, compartir información rápidamente y mantener relaciones a distancia de una forma más constante. También ayudan mucho en temas universitarios, ya que facilitan la coordinación de trabajos o actividades académicas.

Sin embargo, también considero que existen aspectos negativos, porque en algunas ocasiones las conversaciones se vuelven más superficiales o impersonales. Muchas veces la comunicación digital no transmite de la misma manera las emociones, el tono o las intenciones de las personas, lo que puede provocar confusiones o una menor conexión en comparación con las conversaciones presenciales.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

Las redes sociales cumplen un papel importante dentro de mis relaciones personales y académicas, ya que ayudan a mantener el contacto constante con amigos, compañeros de estudio y familiares. Gracias a ellas puedo conversar diariamente, compartir información,

coordinar actividades y mantenerme al tanto de lo que ocurre en la vida de las personas cercanas a mí. En el ámbito universitario también son útiles para organizar trabajos grupales, resolver dudas y compartir materiales relacionados con las clases.

En general, considero que las redes sociales ayudan a fortalecer vínculos y mantener una comunicación más continua, especialmente cuando las personas no pueden verse frecuentemente de manera presencial. Sin embargo, también pienso que en ciertos momentos pueden generar conflictos o malentendidos, principalmente por la falta de comunicación directa o por interpretaciones incorrectas de mensajes y comentarios. Por eso, considero importante mantener un equilibrio entre la comunicación virtual y la presencial para evitar problemas y fortalecer mejor las relaciones personales.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

• ¿En qué momentos del día las utiliza más?

Las redes sociales forman parte de mis actividades diarias y generalmente las utilizo más en momentos de descanso, después de las clases, por las noches o cuando necesito comunicarme con otras personas. También las uso durante actividades universitarias para revisar mensajes, coordinar trabajos grupales o buscar información relacionada con los estudios. En ciertos momentos del día representan una forma de entretenimiento y distracción después de cumplir con responsabilidades académicas o personales.

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?

• ¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?

Actualmente considero que los aspectos más importantes en mi vida son mis estudios, mi bienestar personal, mi familia y mi futuro profesional. Gran parte de mis esfuerzos están enfocados en terminar mi carrera universitaria, adquirir conocimientos importantes y alcanzar estabilidad tanto en lo laboral como en lo personal. También considero importante mantener buenas relaciones con las personas cercanas a mí y tratar de mantener un equilibrio entre las responsabilidades y el tiempo personal.

Mis decisiones están más enfocadas en el futuro, porque pienso constantemente en alcanzar estabilidad profesional y personal. Muchas de las cosas que hago actualmente, como estudiar y esforzarme académicamente, tienen relación con las metas que quiero cumplir más

adelante. Aunque también trato de disfrutar el presente, considero que mis prioridades están dirigidas principalmente a construir un mejor futuro y lograr mis objetivos personales.

8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

• ¿Le motivan o le distraen de sus metas?

Creo que las redes sociales pueden influir tanto de manera positiva como negativa en mis prioridades y valores. Por una parte, pueden ser útiles porque permiten acceder a contenido educativo, información importante y experiencias de otras personas que motivan a seguir esforzándome en mis metas académicas y personales. En algunos momentos ver contenido relacionado con superación, estudios o emprendimiento me inspira a mantenerme enfocado en mis objetivos.

Sin embargo, también reconozco que las redes sociales pueden convertirse en una distracción cuando paso demasiado tiempo utilizándolas, especialmente en momentos en los que debería estar estudiando o descansando. A veces el entretenimiento o el contenido que aparece constantemente hace que pierda tiempo y me aleje un poco de mis responsabilidades. Por eso considero importante aprender a mantener un equilibrio en su uso para que no afecten negativamente mis metas y prioridades.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

• Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?

El uso de redes sociales influye en mi bienestar emocional porque pueden servirme para distraerme y relajarme, aunque también pueden aumentar el estrés o la ansiedad cuando paso demasiado tiempo conectada.

Sí, cuando me siento estresada suelo recurrir a redes sociales para distraerme, entretenerme o despejar mi mente por un momento. hasta minizarlo,para resolverlo en otro momento.

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?

Cuando tengo problemas o dificultades generalmente suelo acudir a personas de confianza, como mi familia, amigos cercanos o compañeros con quienes tengo buena relación. Considero importante poder hablar con alguien que me escuche, me aconseje y me brinde apoyo emocional en momentos complicados o de estrés. Muchas veces conversar con otras personas me ayuda a sentirme más tranquilo y a encontrar diferentes maneras de enfrentar las situaciones difíciles.

Y Sí, las redes sociales también forman parte de ese apoyo porque a través de ellas puedo comunicarme rápidamente con personas importantes para mí, ya sea mediante mensajes, llamadas o grupos de conversación. Además, en ocasiones encuentro contenido motivacional, consejos o experiencias de otras personas que me ayudan a sentirme más animado o comprendido. También considero que algunos grupos o comunidades en redes sociales pueden servir como espacios de apoyo e intercambio de información cuando una persona atraviesa momentos difíciles.

- *¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?*

11. *¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?*

Sí, considero que tengo una buena red de apoyo porque cuento con personas que me escuchan, me aconsejan y me ayudan cuando lo necesito. Mi familia y mis amigos representan un apoyo importante tanto emocional como personal, especialmente en momentos de estrés académico o dificultades cotidianas. Saber que tengo personas cercanas con quienes puedo conversar o pedir ayuda me hace sentir acompañado y motivado para seguir adelante con mis metas y responsabilidades.

Autorrealización

12. *¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?*

En general me siento satisfecho con mi vida actualmente como estudiante, porque considero que estoy trabajando constantemente por mis metas personales y profesionales. Aunque existen momentos de cansancio, estrés o dificultades relacionadas con las responsabilidades académicas, también siento que cada esfuerzo que realizo contribuye a mi crecimiento personal y a mi preparación para el futuro. Poco a poco he ido avanzando en mi carrera y eso me genera motivación para continuar esforzándome.

- *¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?*

Lo que más me hace sentir realizado es avanzar en mi carrera universitaria, aprender cosas nuevas y superar retos académicos. También me genera satisfacción cumplir metas personales, aprobar materias y sentir que estoy adquiriendo conocimientos importantes para mi futuro profesional. Cada logro, aunque sea pequeño, representa para mí una motivación y una señal de que estoy progresando en los objetivos que me he planteado.

- *¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?*

Sí, considero que las redes sociales influyen en esa satisfacción tanto de manera positiva como negativa. Por una parte, pueden motivarme, ayudarme a aprender y permitirme acceder a contenido educativo o experiencias que inspiran a seguir adelante con mis metas. Sin embargo, también pienso que en ciertos momentos pueden generar comparación

con otras personas, lo que puede provocar presión, inseguridad o distracción. Por eso considero importante mantener un equilibrio en su uso para que aporten de manera positiva a mi bienestar y desarrollo personal.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

Dedico varias horas al día al estudio, dependiendo de las tareas, trabajos o clases que tenga en la universidad. Hay días en los que el tiempo de estudio aumenta debido a evaluaciones o actividades académicas pendientes. Durante ese tiempo trato de concentrarme y cumplir con mis responsabilidades, aunque las redes sociales suelen estar presentes dentro de mi rutina diaria.

• ¿Interrumpen su concentración?

Sí, en algunas ocasiones las redes sociales interrumpen mi concentración, especialmente cuando reviso notificaciones constantemente o tengo el celular cerca mientras estudio. Muchas veces, aunque solo quiera revisar un mensaje rápidamente, termino distrayéndome más tiempo del que tenía pensado. Esto hace que pierda concentración o que me tome más tiempo terminar mis actividades académicas.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

En mi tiempo libre me gusta descansar, escuchar música, ver series, conversar con amigos y utilizar redes sociales. Estas actividades me ayudan a distraerme y a relajarme después de cumplir con responsabilidades académicas o situaciones que generan estrés. También considero importante tener momentos de descanso para despejar la mente y recuperar energía.

• ¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?

Sí, las redes sociales ocupan una parte importante de mi tiempo libre. Cuando me siento estresada o cansada, generalmente recorro a ellas para distraerme, entretenerme o despejar mi mente por un momento. En ocasiones siento que utilizarlas me ayuda a minimizar temporalmente las preocupaciones o el estrés, dejando algunos problemas para resolverlos después con más tranquilidad. Sin embargo, también reconozco que a veces paso más tiempo del que debería conectada.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?

Sí, considero que el uso de redes sociales puede afectar mis horarios de sueño y descanso. Muchas veces, al utilizar el celular durante la noche, termino durmiendo más tarde

de lo planeado, especialmente cuando empiezo a revisar videos, publicaciones o conversaciones. Esto puede hacer que descanse menos y que al día siguiente me sienta más cansada o con menos energía para realizar mis actividades diarias.

- *¿Suele usarlas antes de dormir?*

Sí, muchas veces, e incluso casi siempre, utilizo las redes sociales antes de dormir. Generalmente reviso mensajes, videos o publicaciones durante la noche, y eso hace que permanezca conectada más tiempo del que tenía pensado.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

Prefiero interactuar de forma presencial porque siento que la comunicación es más cercana, auténtica y permite expresar mejor las emociones y opiniones. Considero que las conversaciones cara a cara generan más confianza y ayudan a comprender mejor a las personas. Sin embargo, también pienso que las redes sociales son útiles para mantener contacto cuando no es posible estar físicamente con alguien, especialmente por motivos académicos, familiares o de distancia.

5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?

Cuando utilizo redes sociales con frecuencia puedo sentir entretenimiento, bienestar y distracción, especialmente en momentos de estrés o cansancio. Sin embargo, también existen ocasiones en las que me generan ansiedad, comparación o cansancio mental, dependiendo del contenido que vea y del tiempo que permanezca conectada. A veces el exceso de información o compararme con otras personas puede afectar mi estado emocional o hacer que me sienta más presionada.

- *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

Sí, las redes sociales pueden generarme diferentes emociones. En algunos momentos me producen bienestar y relajación, pero en otros también ansiedad, comparación o agotamiento mental, especialmente cuando paso demasiado tiempo utilizándolas o veo contenido que influye negativamente en mi estado emocional.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Además de las actividades mencionadas, considero importante el uso de redes sociales para informarme sobre temas académicos, actualidad y seguridad, ya que permiten compartir información útil y mantenerse comunicado rápidamente en situaciones importantes.

Participante 24

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

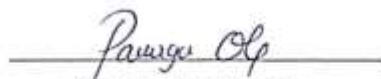
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	24
Edad	19
Carrera	Pedagogía de la actividad física y deporte
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza mucho
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza mucho
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza mucho
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza mucho
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza mucho
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza mucho
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza mucho
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza mucho
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	no me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	no me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	no me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	no me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza mucho
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza mucho
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza mucho
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza mucho
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza mucho
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza mucho
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza mucho
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza mucho
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	no me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	me caracteriza mucho
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza mucho
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	me caracteriza mucho
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza mucho
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Una de mis anécdotas fue recién en el año 2024, exactamente un 14 de noviembre, cuando fui a ver a la selección de Ecuador en Guayaquil junto a mi abuelo y un tío. Fue algo muy importante para mí porque era la primera vez que iba a un estadio de gran magnitud como el Monumental. Entonces sí marcó una emoción bastante grande en mi vida, ya que fue una experiencia totalmente nueva y especial para mí.

Desde que llegamos al estadio sentía muchísima emoción. Ver tanta gente, escuchar a todos cantando y apoyando a la selección, vivir todo ese ambiente por primera vez, sinceramente fue algo increíble. Además, el hecho de estar ahí con mi abuelo y mi tío hizo que el momento fuera todavía más especial, porque pude compartir esa experiencia con personas importantes para mí.

También estaba muy nervioso porque no sabía si la selección iba a ganar o perder el partido. Durante todo el encuentro sentía esa emoción y esos nervios mezclados, pendiente de cada jugada. Pero al final Ecuador ganó 4-0, recuerdo clarito ese marcador, y la verdad me sentí demasiado feliz y emocionado. Fue una alegría enorme saber que el primer partido que fui a ver de la selección terminó con una victoria así de buena.

La verdad, es una anécdota que todavía me marca mucho y que recuerdo con bastante cariño. Fue una experiencia muy bonita que voy a llevar siempre conmigo, porque no solo fue mi primera vez en un estadio grande, sino también un momento que disfruté muchísimo y que me dejó un recuerdo muy lindo.

Anécdota 2

Una de mis anécdotas fue recién en el año 2024, exactamente un 14 de noviembre, cuando fui a ver a la selección de Ecuador en Guayaquil junto a mi abuelo y un tío. Fue algo muy importante para mí porque era la primera vez que iba a un estadio de gran magnitud

como el Monumental. Entonces sí marcó una emoción muy grande en mi vida, ya que nunca había vivido algo así y menos un partido de la selección en vivo.

Desde el momento en que llegamos al estadio todo se sentía diferente. Había muchísima gente, todos cantando, gritando y apoyando a Ecuador. El ambiente era increíble y yo estaba impresionado viendo todo eso por primera vez. La verdad, sentía mucha emoción porque siempre había visto los partidos por televisión y vivirlo en persona fue totalmente distinto. Además, compartir ese momento con mi abuelo y mi tío hizo que la experiencia fuera todavía más especial y significativa para mí.

También estaba muy nervioso porque no sabía si el partido lo íbamos a ganar o si la selección podía perder. Durante todo el encuentro estaba pendiente de cada jugada y sentía esos nervios mezclados con emoción. Pero en este caso se ganó, y recuerdo clarito que fue 4-0. Cuando terminó el partido me sentí demasiado feliz, muy muy feliz y contento, porque el primer partido que fui a ver de Ecuador terminó siendo una goleada.

Recuerdo que cuando la gente celebraba los goles, todo el estadio explotaba de emoción. Escuchar a todos cantar, saltar y celebrar juntos fue algo que sinceramente me puso la piel de gallina. Son momentos que uno no olvida fácilmente porque se viven con mucha intensidad.

La verdad, esa es una anécdota que todavía me marca bastante y que recuerdo con mucho cariño. Es un recuerdo muy lindo que siempre voy a llevar conmigo, porque fue una experiencia única, llena de emoción, nervios y felicidad, y además la pude vivir junto a personas importantes para mí.

Anécdota 3

Como última anécdota que te puedo contar, es una un poco más personal y más familiar. Hace ya varios años atrás, toda mi familia, prácticamente toda, toda, organizaba viajes a distintas partes del Ecuador. Entonces, uno de los primeros viajes que recuerdo haber hecho fue a la Sierra, a ciertos lugares de la Sierra, junto a toda mi familia.

La verdad, fue una experiencia muy bonita para mí porque desde muy pequeño pude conocer partes del Ecuador que nunca había visto. Recuerdo que me sentía muy feliz y emocionado por todo lo que veía. Inclusive, aunque no me acuerdo de cada detalle exactamente, sí recuerdo claramente la sensación de alegría y sorpresa que tenía durante el viaje. Cada paisaje, cada montaña, cada lugar que veía me impresionaba muchísimo por lo lindo que se veía.

También me acuerdo que compartir esos momentos con mi familia hacía que el viaje fuera todavía más especial. Pasar tiempo juntos, conversar, reírnos y conocer nuevos lugares

fue algo que disfruté bastante y que hasta el día de hoy recuerdo con cariño. Creo que ese viaje me ayudó mucho a valorar la belleza que tiene el Ecuador y a darme cuenta de todas las cosas bonitas que existen en el país.

Entonces sí, fue una experiencia muy especial para mí y es un recuerdo que todavía guardo con bastante aprecio. La verdad, no tengo anécdotas así muy fuertes o que me hayan hecho sentir demasiado mal, casi no. Más bien las cosas que más recuerdo son esos momentos felices, familiares y experiencias que me dejaron emociones bonitas.

HOJA DEL DÍA

Por lo general, mis días son casi iguales; no cambia mucho mi rutina. Siempre me levanto a las 7:00 de la mañana. Apenas me despierto, me cepillo los dientes, me alisto y me preparo para ir a la universidad. Más o menos a las 7:40 ya estoy saliendo y yéndome caminando para la universidad, ya que me queda relativamente cerca. El trayecto dura aproximadamente entre 10 y 15 minutos caminando.

Cuando llego a la universidad, entro a recibir clases. Siempre tengo el mismo horario de lunes a viernes, así que ya estoy acostumbrado a esa rutina. Recibo clases desde las 8:00 de la mañana hasta las 12:00 del día. Durante ese tiempo trato de prestar atención, participar en clases y compartir también con mis compañeros en los pequeños espacios libres que tenemos.

Cuando termino las clases, me voy directamente a entrenar al estadio de la universidad con la selección de fútbol de la universidad. Entrenamos desde las 12:00 del día hasta la 1:30 de la tarde. Ahí hacemos ejercicios físicos, práctica con balón y todo lo relacionado con los entrenamientos del equipo. La verdad, esa parte del día es una de las que más disfruto porque me ayuda a despejarme y mantenerme activo.

Después de terminar el entrenamiento, regreso a mi casa caminando nuevamente. Cuando llego, depende mucho del día. A veces me toca cocinar en la tarde y otras veces cocino en la noche. Todo depende de cómo esté organizado ese día o de si ya hay comida hecha.

Luego de eso descanso un poco, aunque casi nunca duermo en las tardes; solamente reposo o me relajo un rato después de todo lo que hago en la mañana. Más tarde, tipo 5:00 o 6:00 de la tarde, hago las tareas o adelanto trabajos de la universidad para tratar de tener la noche desocupada y poder descansar más tranquilo.

Ya en la noche normalmente uso el teléfono, veo algo para distraerme o simplemente descanso hasta que llega la hora de dormir. Generalmente me acuesto entre las 11:00 y las 12:00 de la noche. Y básicamente esa es mi rutina de todos los días, por lo que casi no hay cambios

realmente. Es una rutina bastante estable y organizada, así que no suele haber muchos inconvenientes con eso.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

Considero que las redes sociales tienen tanto aspectos positivos como negativos en la vida de los estudiantes universitarios. En mi caso, como estudiante de Educación Física y también creador de contenido relacionado con deporte y entrenamiento, siento que las redes forman parte de mi día a día. Por una parte, ayudan muchísimo para comunicarse, aprender cosas nuevas, buscar rutinas, consejos de alimentación, tendencias deportivas o incluso motivación. También sirven para compartir tareas, mantenerse informado y crear conexiones con otras personas que tienen intereses similares. Por ejemplo, muchas veces encuentro ejercicios, ideas de entrenamiento o información sobre salud física que me ayudan tanto en la universidad como en el gimnasio.

Pero al mismo tiempo considero que el uso excesivo puede ser negativo, porque distrae bastante. A veces uno entra “solo cinco minutos” y termina pasando una o dos horas viendo videos o publicaciones. Eso puede afectar el rendimiento académico, el descanso y hasta el tiempo que uno dedica a otras actividades importantes. También siento que en redes muchas veces se muestra una vida “perfecta” y eso genera presión en algunos estudiantes, especialmente en temas físicos o de estilo de vida.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

Considero que las redes sociales se relacionan mucho con el estilo de vida de los estudiantes universitarios porque actualmente casi todas las actividades pasan por el celular. Influyen en el manejo del tiempo, las relaciones personales, los hábitos de estudio, el descanso y hasta la forma en que las personas se alimentan o entrenan. En estudiantes como yo, que estamos relacionados con actividad física, también influyen en la motivación para entrenar, en seguir ciertos hábitos saludables o incluso en la manera de vestir y comportarse.

Siento que las redes pueden influir positivamente cuando ayudan a aprender, motivarse o relajarse un momento, pero también afectan cuando uno pierde el control del tiempo. Muchas veces después de clases o entrenamientos termino revisando contenido por mucho rato y eso hace que me duerma más tarde o deje actividades pendientes. Incluso en

vacaciones o días libres, uno pasa bastante tiempo conectado en lugar de descansar completamente o compartir más con la familia y amigos.

Además, algo que noto bastante es que las redes ya forman parte de las pausas del día. Por ejemplo, cuando estoy estudiando, entrenando o editando contenido, suelo hacer pequeñas pausas revisando TikTok, Instagram o mensajes. A veces esas pausas ayudan a despejar la mente, pero otras veces terminan distrayéndome más de lo necesario.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

Desde mi punto de vista, las redes sociales sí influyen bastante en mi estilo de vida personal. Las utilizo para comunicarme, entretenerme, subir contenido relacionado con ejercicio y también buscar información para la universidad o sobre entrenamiento físico. Como me gusta el gimnasio y el deporte, sigo cuentas relacionadas con rutinas, alimentación saludable, fútbol y motivación deportiva, entonces muchas veces las redes me sirven como inspiración.

Sí he notado cambios en mi rutina desde que las uso con frecuencia. Antes aprovechaba más el tiempo libre para descansar o hacer otras actividades, mientras que ahora muchas veces reviso contenido incluso cuando estoy comiendo o antes de dormir. También me pasa que durante vacaciones o feriados sigo pendiente del celular, respondiendo mensajes o viendo publicaciones, entonces a veces no desconecto completamente.

Por otro lado, como intento crecer en redes como influencer fitness, también debo dedicar tiempo a grabar videos, tomar fotos, editar contenido y responder comentarios, lo cual se vuelve parte de mi rutina diaria. Hay momentos en que eso me motiva bastante porque siento que puedo inspirar a otras personas a hacer ejercicio, pero también consume tiempo y energía.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

Considero que el estilo de vida de una persona está formado por diferentes elementos como los hábitos diarios, la alimentación, el descanso, la actividad física, la salud mental, las relaciones sociales y la manera en que organiza su tiempo. También creo que influye mucho el ambiente donde vive la persona, las responsabilidades que tiene y las metas personales.

En mi caso, lo más importante es mantener una buena salud física y mental, cumplir con mis estudios y practicar deporte constantemente. Para mí el ejercicio es una parte fundamental de mi vida porque me ayuda a sentirme mejor, liberar estrés y mantener disciplina. También considero importante tener espacios de descanso y recreación, ya sea

jugando fútbol, yendo al gimnasio, saliendo con amigos o tomando pausas para despejar la mente.

Igualmente pienso que el equilibrio es importante. No todo puede ser estudio ni tampoco solo redes sociales o entretenimiento. Uno necesita tiempo para descansar, compartir con otras personas y disfrutar momentos personales.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Actualmente considero que mi estilo de vida es moderadamente saludable. Trato de equilibrar los estudios, el deporte, el gimnasio, la creación de contenido y el descanso. Normalmente tengo rutinas activas porque me gusta mantenerme ocupado y hacer ejercicio con frecuencia. Además, intento cuidar mi alimentación y mantener hábitos que beneficien mi salud.

Sin embargo, también siento que hay aspectos que necesitan ajustes. A veces por las tareas universitarias, entrenamientos o el tiempo que paso creando contenido, termino descansando menos de lo necesario. En ocasiones me acuesto tarde revisando redes sociales o editando videos y eso afecta mi energía al día siguiente.

También considero que en vacaciones o fines de semana cambia bastante mi rutina. Hay días en los que descanso más y aprovecho para salir, pero otros en los que paso demasiado tiempo en el celular. Por eso diría que mi estilo de vida es relativamente equilibrado, aunque todavía necesito mejorar ciertos hábitos relacionados con la organización del tiempo y el descanso.

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

Me gustaría mejorar principalmente mi organización del tiempo y controlar más el uso de redes sociales. Siento que muchas veces podría aprovechar mejor el día si limitara ciertas distracciones. También me gustaría tener horarios más ordenados para dormir, estudiar, entrenar y descansar, porque a veces hago muchas actividades al mismo tiempo y termino cansado.

Otro aspecto que me gustaría mejorar es aprender a desconectarme un poco más del celular, especialmente en momentos de descanso o vacaciones, ya que incluso cuando tengo tiempo libre sigo pendiente de redes sociales o contenido. Considero que eso ayudaría a mejorar mi concentración y mi descanso mental.

Lo que me ha impedido realizar completamente esos cambios es la falta de disciplina en algunos momentos y también las responsabilidades académicas y personales. Como

estudiante universitario y creador de contenido, a veces siento presión por mantenerme activo en redes, responder mensajes o subir publicaciones constantemente. Además, muchas actividades de la universidad ocupan bastante tiempo y eso dificulta mantener una rutina totalmente organizada.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Actualmente considero que los roles más importantes en mi vida son ser estudiante universitario, hijo, deportista y creador de contenido relacionado con el fitness y el deporte. Cada uno de esos roles influye bastante en mi estilo de vida porque debo organizar mi tiempo entre las responsabilidades académicas, el apoyo y convivencia familiar, los entrenamientos y también el tiempo que dedico a redes sociales.

Como estudiante de Educación Física trato de mantener hábitos relacionados con la actividad física y el cuidado de la salud, mientras que como influencer fitness también siento cierta responsabilidad de mantenerme activo en redes, subir contenido, compartir rutinas o motivar a otras personas. Todo eso hace que las redes sociales formen parte importante de mi día a día, no solo como entretenimiento sino también como una herramienta de comunicación y trabajo personal.

Además, siento que esos roles me han ayudado a desarrollar más disciplina y organización, aunque a veces también generan presión porque intento cumplir bien en todas las áreas de mi vida.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Sí considero que las exigencias de esos roles influyen bastante en la manera en que organizo mi tiempo, mis actividades diarias y mis prioridades personales. Muchas veces debo dividir el día entre clases, tareas universitarias, entrenamientos, tiempo familiar y creación de

contenido para redes sociales. Hay días en los que siento que el tiempo no alcanza para cumplir con todo lo que tengo pendiente.

Por ejemplo, después de clases normalmente debo entrenar o grabar contenido para mis redes, y luego en la noche dedicar tiempo a tareas o estudios. A veces eso hace que duerma menos horas o tenga menos tiempo para descansar realmente. Incluso en vacaciones o feriados no siempre desconecto completamente porque sigo revisando mensajes, publicaciones o pensando en contenido para subir.

Las redes sociales que más utilizo son Instagram, TikTok y WhatsApp. Instagram y TikTok las uso principalmente para entretenimiento, motivación deportiva, compartir contenido fitness y seguir cuentas relacionadas con ejercicio, fútbol y salud física. WhatsApp lo utilizo más para comunicación con compañeros, amigos, familiares y temas relacionados con la universidad.

También utilizo las redes para buscar información sobre entrenamientos, alimentación, rutinas y tendencias relacionadas con el deporte. Considero que tienen un lado útil porque ayudan bastante a aprender y mantenerse actualizado.

Aproximadamente les dedico entre 3 y 5 horas al día, aunque algunos días puede ser más, especialmente cuando tengo tiempo libre, vacaciones o cuando estoy editando videos y respondiendo mensajes en mis cuentas.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

Considero que mi forma de comunicarme es tranquila, respetuosa y bastante sociable. Normalmente trato de expresar mis ideas de manera clara y llevarme bien con las personas que me rodean. En confianza suelo ser más abierto y bromista, especialmente con amigos o compañeros cercanos.

Pienso que soy más expresivo en persona porque puedo transmitir mejor mis emociones, opiniones y energía. Siento que cara a cara es más fácil demostrar cómo me siento realmente, mientras que por redes sociales a veces la comunicación puede malinterpretarse o sentirse más fría.

Sin embargo, también considero que las redes me han ayudado a desenvolverme más al momento de hablar frente a una cámara o interactuar con otras personas mediante contenido, comentarios o mensajes.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

Sí considero que las redes sociales han cambiado bastante la manera en que las personas se comunican actualmente. Ahora muchas conversaciones se realizan de forma

virtual y eso ha hecho que exista una comunicación más rápida e inmediata. En algunos aspectos lo veo positivo porque permite mantener contacto con personas que están lejos y facilita compartir información rápidamente.

En mi caso, las redes me ayudan a comunicarme con amigos, compañeros de universidad y personas relacionadas con el deporte o el gimnasio. También siento que gracias a las redes he aprendido a expresarme mejor en videos y publicaciones.

Pero al mismo tiempo considero que también existen aspectos negativos. Muchas veces las personas pasan más pendientes del celular que de conversar personalmente, y eso puede afectar las relaciones o generar malos entendidos por mensajes. Incluso siento que algunas personas expresan más cosas por redes que en la vida real.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

Las redes sociales cumplen un papel importante en mis relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares porque ayudan a mantener el contacto diario. Gracias a aplicaciones como WhatsApp puedo comunicarme rápidamente para temas universitarios, coordinar trabajos o hablar con mi familia y amigos aunque no los vea todos los días.

También considero que las redes ayudan bastante a fortalecer vínculos porque permiten compartir momentos, fotos, videos o mensajes que hacen sentir más cercana a la gente. En mi caso, muchas veces comparto contenido relacionado con deporte o entrenamientos y eso también me conecta con personas que tienen gustos similares.

Sin embargo, algunas veces las redes sociales también pueden generar conflictos o malos entendidos, especialmente cuando las personas interpretan mal un mensaje o cuando alguien pasa demasiado tiempo conectado y descuida las relaciones personales cara a cara.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

Un día habitual en mi vida normalmente empieza temprano. Me levanto, me arreglo y reviso un momento el celular antes de salir. Después asisto a clases en la universidad, comparto con compañeros y realizo actividades académicas. Luego generalmente voy a entrenar al gimnasio o a jugar fútbol, ya que el deporte forma parte importante de mi rutina diaria.

También dedico tiempo a grabar contenido para redes sociales, editar videos o responder mensajes relacionados con mis publicaciones. En la noche normalmente estudio, descanso un poco y vuelvo a revisar redes sociales antes de dormir.

Las redes sociales forman parte constante de mis actividades diarias. Suelo utilizarlas más en momentos libres, durante pausas entre clases, después de entrenar y especialmente en la noche cuando ya terminé la mayoría de mis responsabilidades. También en vacaciones o fines de semana tiendo a usarlas más tiempo porque tengo menos actividades académicas.

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?

Actualmente considero que los aspectos más importantes en mi vida son mis estudios, mi salud física y mental, mi familia, el deporte y mis metas personales. Como estudiante de Educación Física siento que mantener un equilibrio entre esas áreas es fundamental, porque todas se relacionan entre sí y afectan mi bienestar y mi rendimiento diario.

También considero importante seguir creciendo de manera personal y profesional. Me interesa terminar mi carrera, mejorar cada vez más en el ámbito deportivo y seguir desarrollándome en redes sociales como creador de contenido fitness. Siento que cada una de esas áreas forma parte de mi proyecto de vida y de las metas que quiero alcanzar más adelante.

Mis decisiones están enfocadas tanto en el presente como en el futuro. En el presente trato de aprovechar oportunidades, mantener buenos hábitos y disfrutar las experiencias que vivo como estudiante universitario. Pero al mismo tiempo muchas de las decisiones que tomo las pienso en relación con mi futuro profesional, mi estabilidad y la persona que quiero llegar a ser. Por ejemplo, entrenar constantemente, cuidar mi salud y avanzar en mis estudios son cosas que considero importantes para mi futuro.

8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

Considero que las redes sociales influyen bastante en mis prioridades y valores porque forman parte de mi rutina diaria y también del entorno en el que me desarrollo. Algunas veces influyen de manera positiva porque motivan al mostrar contenido educativo, deportivo o relacionado con hábitos saludables. En mi caso, seguir cuentas fitness o deportivas muchas veces me inspira a entrenar más, mantener disciplina y mejorar físicamente.

Además, las redes sociales también me ayudan a encontrar información útil para la universidad, ideas para crear contenido y consejos relacionados con ejercicio y salud. Incluso siento que ver personas que cumplen sus metas o progresan en diferentes áreas puede servir como motivación personal.

Sin embargo, también considero que pueden distraer bastante de las metas personales. Hay ocasiones en las que entro a redes para revisar algo rápido y termino pasando

mucho más tiempo viendo videos o publicaciones que realmente no aportan demasiado. Eso puede afectar mi concentración, el tiempo de estudio o incluso mis horarios de descanso.

Pienso que todo depende mucho del control y el equilibrio que tenga cada persona al momento de utilizarlas.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

• Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?

Creo que el uso de redes sociales sí influye en mi bienestar emocional, en mi descanso y también en la manera en que manejo el estrés académico. Muchas veces las redes me ayudan a distraerme, entretenerme o despejar la mente después de un día pesado de clases, entrenamientos o responsabilidades universitarias. Por ejemplo, cuando termino tareas o estoy cansado, suelo revisar TikTok, Instagram o hablar con amigos para relajarme un momento.

En algunas ocasiones, cuando me siento estresado, sí recurro a las redes sociales porque siento que me ayudan a desconectarme temporalmente de las preocupaciones. Ver videos, contenido de humor, deporte o simplemente conversar con otras personas puede hacerme sentir más tranquilo. También durante pausas entre actividades o en vacaciones las utilizo bastante como forma de entretenimiento y descanso mental.

Pero también reconozco que cuando el uso es excesivo puede afectar negativamente. A veces me quedo usando el celular hasta tarde y eso perjudica mi descanso, mi energía y mi concentración al día siguiente. Incluso hay momentos en los que paso demasiado tiempo viendo contenido y luego siento que desperdicié horas que podía haber usado en estudiar, descansar o hacer otras actividades más productivas.

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?

• ¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?

Cuando tengo problemas o dificultades normalmente suelo acudir a mi familia, amigos cercanos o compañeros de confianza. Considero importante tener personas con quienes conversar porque eso ayuda bastante a sentirse apoyado y a manejar mejor las situaciones difíciles.

En mi caso, mi familia cumple un papel muy importante porque siempre trato de escuchar sus consejos y sentir apoyo emocional de su parte. También recurro a amigos o

compañeros con quienes tengo confianza, especialmente cuando necesito desahogarme, distraerme o recibir otra opinión sobre algún problema.

Las redes sociales también forman parte de ese apoyo en cierta manera, porque permiten mantener comunicación constante con otras personas. Muchas veces conversar por WhatsApp, compartir contenido o incluso ver mensajes motivacionales ayuda a sentirse acompañado. Además, en redes existen comunidades o contenido relacionado con deporte, motivación y bienestar que a veces sirven para mejorar el ánimo o sentirse identificado con otras personas.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Sí considero que tengo una buena red de apoyo en mi vida porque cuento con personas que me escuchan, aconsejan y me ayudan cuando tengo dificultades. Siento que tanto mi familia como mis amigos han estado presentes en diferentes momentos importantes de mi vida, especialmente cuando he tenido estrés académico o situaciones personales complicadas.

También considero importante el apoyo que recibo de compañeros relacionados con el deporte y el gimnasio, porque muchas veces compartir actividades físicas o entrenamientos ayuda no solo físicamente sino también emocionalmente. En ocasiones, simplemente hablar o pasar tiempo con personas cercanas ayuda bastante a reducir el estrés y sentirse mejor.

Pienso que tener una buena red de apoyo es importante para cualquier estudiante universitario porque la etapa universitaria trae muchas responsabilidades, presión y cambios personales.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

Actualmente me siento satisfecho con mi vida como estudiante porque siento que estoy preparándome para mi futuro profesional y avanzando poco a poco hacia mis metas. Aunque existen momentos de estrés, cansancio o preocupación por las responsabilidades universitarias, también considero que esta etapa me ha ayudado a crecer como persona y aprender muchas cosas tanto académicas como personales.

Las cosas que me hacen sentir realizado son aprender constantemente, mejorar en el deporte, cumplir objetivos académicos y notar avances en aspectos personales. También me motiva sentir que puedo inspirar a otras personas mediante el ejercicio o el contenido que comparto en redes sociales. Cuando veo resultados en mis entrenamientos, apruebo materias o logro mantener equilibrio entre mis responsabilidades, siento satisfacción conmigo mismo.

Considero que las redes sociales sí influyen en esa satisfacción. Algunas veces de forma positiva, porque permiten compartir logros, recibir apoyo o motivarse viendo contenido inspirador. Pero también pueden generar comparaciones o presión social cuando uno ve estilos de vida aparentemente perfectos. Por eso creo que es importante aprender a usarlas de manera equilibrada para que aporten más cosas positivas que negativas.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

• ¿Interrumpen su concentración?

Dedico varias horas al estudio dependiendo de las tareas, exposiciones, entrenamientos y clases que tenga en la universidad. Hay días en los que estudio más tiempo, especialmente cuando tengo trabajos acumulados o evaluaciones importantes. Como estudiante de Pedagogía en Actividad Física y Deporte, muchas veces también debo investigar sobre ejercicios, metodología deportiva, anatomía o temas relacionados con salud y entrenamiento.

Las redes sociales intervienen bastante durante ese tiempo de estudio porque normalmente tengo el celular cerca y constantemente llegan notificaciones de mensajes, videos o publicaciones. En ocasiones entro a revisar algo rápido y termino distrayéndome más tiempo del que pensaba. Considero que sí pueden interrumpir mi concentración, especialmente aplicaciones como TikTok o Instagram, porque el contenido hace que uno pierda fácilmente la noción del tiempo.

Aunque también reconozco que las redes a veces ayudan en temas académicos, ya que existen páginas y creadores de contenido que comparten información útil relacionada con deporte, actividad física y rutinas de entrenamiento. Entonces siento que tienen tanto un lado útil como distractor dependiendo del uso que se les dé.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre? • ¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?

En mi tiempo libre normalmente realizo actividades deportivas, voy al gimnasio, juego fútbol, escucho música, descanso y comparto tiempo con amigos o familia. También aprovecho algunos momentos para grabar contenido relacionado con ejercicio o entretenimiento para redes sociales.

En vacaciones o fines de semana trato de descansar más, salir con amigos o realizar actividades recreativas que me ayuden a despejar la mente del estrés académico. Sin

embargo, considero que las redes sociales sí ocupan una parte importante de mi tiempo libre. Muchas veces cuando termino mis responsabilidades entro a TikTok, Instagram o WhatsApp para entretenerme, hablar con otras personas o simplemente pasar el rato.

A veces siento que el tiempo en redes se vuelve excesivo porque uno empieza viendo algo corto y termina pasando mucho tiempo conectado. Incluso durante pausas o momentos de descanso suelo revisar el celular casi automáticamente.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso? • ¿Suele usarlas antes de dormir?

Sí considero que las redes sociales pueden afectar bastante los horarios de sueño y descanso. Muchas veces las personas utilizan el celular antes de dormir y terminan acostándose más tarde de lo planeado. En mi caso, normalmente reviso redes sociales en la noche después de terminar actividades de la universidad, entrenamientos o tareas pendientes.

Sí suelo usar redes antes de dormir, especialmente TikTok, Instagram o WhatsApp. A veces lo hago para distraerme o relajarme un momento, pero también me pasa que pierdo la noción del tiempo viendo videos o respondiendo mensajes y termino durmiendo menos horas.

He notado que cuando paso mucho tiempo conectado en la noche, al día siguiente me siento más cansado o con menos energía para estudiar y entrenar. Incluso durante vacaciones sucede algo parecido porque uno tiene más tiempo libre y permanece más tiempo usando el celular.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

Prefiero interactuar de forma presencial porque siento que la comunicación es más real, cercana y natural. Considero que en persona es más fácil expresar emociones, entender las reacciones de los demás y crear una conexión más auténtica. Además, siento que conversar cara a cara permite generar más confianza y mejores relaciones.

Aunque también considero que la comunicación virtual es útil, especialmente para mantenerse en contacto con personas que están lejos o para coordinar actividades relacionadas con la universidad, el deporte o el trabajo en redes sociales. Gracias a las plataformas digitales es más fácil comunicarse rápidamente y compartir información.

Sin embargo, pienso que nada reemplaza completamente la interacción presencial, porque muchas veces por mensajes se malinterpretan las cosas o la comunicación se vuelve más fría.

5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?

• *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

Cuando uso redes sociales con frecuencia generalmente siento entretenimiento, distracción y relajación, especialmente después de actividades académicas o entrenamientos. Muchas veces me ayudan a despejar la mente viendo contenido de humor, deporte, motivación o hablando con amigos.

Sin embargo, también he notado que cuando paso demasiado tiempo conectado puedo sentir cansancio mental, ansiedad o incluso culpa por no haber aprovechado mejor el tiempo. En ocasiones las redes generan comparaciones, especialmente cuando uno ve personas mostrando vidas, cuerpos o logros aparentemente perfectos. Como estoy relacionado con el deporte y el fitness, a veces existe presión por mantener cierta imagen física o por compararse con otros creadores de contenido.

Aun así, considero que depende mucho del equilibrio y del uso que se les dé. Cuando las utilizo de manera moderada siento más beneficios que aspectos negativos.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Considero importante todo lo relacionado con el aprendizaje sobre deporte, entrenamiento y actividad física, ya que forma parte tanto de mi carrera como de mis intereses personales. En redes sociales encuentro ejercicios, rutinas, consejos de alimentación, técnicas deportivas y contenido educativo que muchas veces me ayudan a aprender cosas nuevas o mejorar en el gimnasio y en el fútbol.

También realizo actividades relacionadas con la creación de contenido fitness, como grabar videos, tomar fotografías, editar publicaciones y compartir experiencias relacionadas con entrenamiento o hábitos saludables. Eso se ha vuelto parte importante de mi estilo de vida porque combina mis intereses personales, el deporte y el uso de redes sociales.

Además, siento que mediante ese contenido puedo motivar a otras personas a hacer ejercicio, cuidar su salud o mantener hábitos más activos, lo cual me genera satisfacción personal.

Participante 25

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

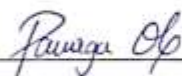
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

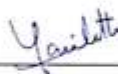
Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	25
Edad	24
Carrera	Derecho
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	no me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	no me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	no me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza mucho
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	no me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	no me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	no me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	no me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	no me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	no me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	no me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	no me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	no me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	no me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	no me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	no me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	no me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	no me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	no me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	no me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	no me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	no me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	no me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	no me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	no me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	no me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	no me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	no me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	no me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	no me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	no me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	no me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	no me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	no me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	no me caracteriza
62	Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	no me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Una de las anécdotas que más recuerdo fue el día en que me encontré un teléfono. En ese momento me puse a pensar mucho sobre qué hacer, porque una parte de mí quería devolverlo, pero al final terminé tomando la decisión de quedármelo. Ese celular terminó convirtiéndose en mi segundo teléfono y, sinceramente, marcó un antes y un después para mí.

Para esa época, ese modelo era bastante bueno y moderno, así que para mí fue algo importante porque no cualquiera tenía un celular así. Recuerdo que me ayudó muchísimo, especialmente en mis estudios, ya que podía buscar tareas, comunicarme más fácilmente y tener acceso a cosas que antes se me complicaban un poco más. Poco a poco se volvió algo muy útil en mi día a día y prácticamente me acompañó durante varios años.

Aunque ahora ya está fuera de servicio y no funciona como antes, todavía lo recuerdo con cariño porque me sacó de muchos apuros y me ayudó bastante en esa etapa de mi vida. Siento que fue un celular que realmente “sirvió bien a la causa”, porque le di bastante uso y me acompañó en muchos momentos importantes.

Anécdota 2

Como segunda anécdota, todavía me acuerdo clarito de una vez que iba cruzando la calle porque quería ir a comprar una “Elena” al otro lado. Yo iba tranquilo pensando solamente en eso, cuando de repente una moto me pasó por encima y me dejó tirado en el suelo hecho “pintura rupestre”. El golpe fue tan fuerte que quedé todo golpeado y desorientado.

Lo más chistoso de todo es que, en vez de preocuparme primero por el golpe, lo único que pensé en ese momento fue en comprar el pan. Creo que estaba en shock porque, aunque estaba adolorido por el madrazo que me había dado la moto, mi cabeza seguía enfocada en lo

que iba a comprar. Ahora me da risa recordarlo porque la reacción fue completamente absurda para la situación.

Después ya fui reaccionando poco a poco y me di cuenta de lo golpeado que estaba. Por suerte no pasó a algo más grave, pero sí terminé bastante adolorido durante varios días. Hasta ahora esa anécdota queda como una de las más locas y graciosas que me han pasado, sobre todo por la forma en la que reaccioné después del accidente.

Anécdota 3

Y como tercera anécdota, recuerdo una vez que unas compañeras se pelearon afuera del colegio por un “veyaco”. La pelea fue bastante fuerte, se jalaban de las greñas y todo el mundo se quedó viendo el escándalo. Yo en ese entonces pensaba que eran medio tontas por pelearse por un fumón, pero la verdad es que en esa época esos chicos eran súper cotizados y varias se peleaban por llamarles la atención.

Como siempre pasa en esos casos, se armó un montón de gente alrededor mirando la pelea y yo también me quedé viendo todo el show. El problema fue que después los maestros consiguieron una foto donde salía yo viendo la pelea junto con los demás estudiantes.

Entonces pensaron que yo había estado involucrado o que estaba apoyando el problema.

Por culpa de esa foto casi me suspenden del colegio, aunque realmente yo solo estaba ahí mirando como todos los demás. Recuerdo que tuve que explicar varias veces que no había participado en nada y que simplemente me había quedado viendo lo que estaba pasando. Ahora me da risa acordarme porque al final terminé metido en problemas sin haber hecho nada, solo por aparecer de curioso en la foto.

HOJA DEL DÍA

Me levanto y, muchas veces, me pongo a reflexionar sobre por qué soy buena persona y no mala, ya que siento que a las malas personas les va muy bien. Pienso en figuras como el ministro de Israel o Donald Trump, que, a pesar de todas las cosas atroces que hacen o hicieron, igual les va excelente en muchos aspectos. Entonces me quedo pensando bastante en cómo funciona la vida y en por qué, muchas veces, parece que las personas que hacen daño terminan teniendo más éxito o más poder.

Después de quedarme reflexionando un rato sobre eso, desayuno y empiezo a hacer lo que tenga pendiente del día anterior, como deberes de la universidad o prepararme para alguna simulación de audiencia. A veces tengo bastante trabajo acumulado y me pongo a organizar todo para no atrasarme. Pero, si no tengo tareas ni nada urgente que hacer, simplemente paso

en el teléfono quemando el tiempo, viendo redes sociales, videos o cualquier cosa para distraerme.

Después de unas horas almuerzo y, más tarde, realizo algunos oficios del departamento o salgo a hacer compras si hace falta algo. A veces también aprovecho para ordenar un poco o dejar listas algunas cosas para el siguiente día. Luego como la merienda y vuelvo otra vez a pasar tiempo en el teléfono, prácticamente matando el tiempo sin hacer mucho más.

Por último, llega la parte del día en la que ya solo me pongo a sufrir el calor, porque a veces hace demasiado calor y se vuelve incómodo estar en la cama. Por eso, algunas veces termino acostándome a dormir en el piso para sentir un poco más de fresco. Y, básicamente, de esa forma se repite el ciclo todos los días.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

Bueno, en mi opinión las redes sociales hoy en día son prácticamente parte de la vida universitaria. Uno como estudiante de Derecho, o de cualquier carrera, termina dependiendo bastante de ellas porque facilitan muchísimo el acceso a la información. Por ejemplo, a veces uno necesita buscar jurisprudencia, artículos científicos, noticias actuales, material para exposiciones o incluso videos explicativos sobre algún tema complicado, y las redes o internet ayudan bastante en eso. Antes era más complicado porque había que ir directamente a bibliotecas o buscar libros físicos; ahora todo está mucho más al alcance.

Además, siento que también ayudan en la comunicación entre compañeros. Muchas veces los grupos de WhatsApp o Telegram sirven para avisar tareas, compartir apuntes o incluso recordar fechas de exámenes. Entonces sí considero que tienen un papel importante en la vida estudiantil actual.

• ¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?

Yo diría que son ambas cosas. Tienen una parte positiva muy grande, pero también una parte negativa bastante fuerte. Mi frase favorita es que “todo en exceso es malo”, y siento que eso aplica perfectamente aquí. Si uno usa las redes sociales con equilibrio, realmente ayudan muchísimo: aprender, investigar, mantenerse informado, distraerse un rato incluso. Pero cuando ya se vuelven un exceso, ahí empiezan los problemas.

Por ejemplo, uno entra “solo cinco minutos” a TikTok, Instagram o Facebook y termina perdiendo una o dos horas sin darse cuenta. Entonces el problema no es tanto la herramienta, sino cómo la usamos. Porque si abusamos del teléfono o del internet, las consecuencias negativas terminan siendo mayores que las positivas. Por eso creo que debe existir un equilibrio; ni desaprovecharlas completamente ni vivir pegado al celular todo el tiempo.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

Yo considero que las redes sociales están totalmente relacionadas con el estilo de vida universitario actual. Como mencioné antes, ayudan bastante en investigaciones, en artículos científicos, tesis, tareas y preparación para exámenes. Incluso muchas veces los estudiantes aprenden más rápido viendo videos cortos o explicaciones dinámicas en redes que leyendo textos demasiado extensos.

También siento que las redes han cambiado la manera en que convivimos. Ahora muchas relaciones sociales pasan por internet. Uno conversa más por mensajes que en persona, y hasta la forma de estudiar cambió porque todo es más digital.

Pero también hay un lado negativo. Cuando las redes se usan mal, por ejemplo solo para copiar tareas, buscar respuestas rápidas o evitar el esfuerzo de aprender realmente, entonces ya se convierten en algo perjudicial. Porque el estudiante deja de desarrollar disciplina y pensamiento crítico. Y en Derecho eso es grave, porque uno necesita analizar, interpretar y argumentar, no solo copiar información.

Yo creo que el aspecto que más influye es el tiempo. Porque cuando uno entra a redes sociales, el tiempo pasa rapidísimo. A veces uno siente que estuvo poco tiempo y cuando revisa ya pasó media tarde. Eso afecta muchísimo la organización diaria.

También influyen bastante los hábitos. El uso constante del teléfono se vuelve una costumbre automática. Ya uno agarra el celular por inercia, incluso sin necesidad. Y eso puede afectar hábitos de estudio, sueño o incluso la convivencia con otras personas.

En las relaciones también influye porque muchas veces uno está físicamente con amigos o familia, pero mentalmente está en el celular revisando redes. Entonces sí cambia bastante la dinámica de convivencia.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

Yo creo que el aspecto que más influye es el tiempo. Porque cuando uno entra a redes sociales, el tiempo pasa rapidísimo. A veces uno siente que estuvo poco tiempo y cuando revisa ya pasó media tarde. Eso afecta muchísimo la organización diaria.

También influyen bastante los hábitos. El uso constante del teléfono se vuelve una costumbre automática. Ya uno agarra el celular por inercia, incluso sin necesidad. Y eso puede afectar hábitos de estudio, sueño o incluso la convivencia con otras personas.

En las relaciones también influye porque muchas veces uno está físicamente con amigos o familia, pero mentalmente está en el celular revisando redes. Entonces sí cambia bastante la dinámica de convivencia.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

Yo creo que el estilo de vida de una persona se basa principalmente en cómo administra su tiempo, sus hábitos, sus responsabilidades y su forma de organizarse. También influyen las metas personales, la salud física y mental, la alimentación, el descanso y las relaciones sociales.

Pienso que cuando una persona logra equilibrio entre esas cosas, su vida se vuelve más estable y menos caótica. En cambio, cuando no existe organización, todo se vuelve más desordenado y estresante.

• ¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?

En mi caso, considero que lo más importante sería aprender a administrar mejor mi tiempo. Siento que esa es una de mis mayores debilidades actualmente. A veces no organizo bien mis horarios y eso termina afectando otras áreas de mi vida, como los estudios, el descanso o incluso mis hobbies.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Yo diría que actualmente mi estilo de vida es un poco desordenado. Siento que todavía no tengo una organización completamente estable ni una rutina fija fuerte. Hay días en los que soy productivo y hago muchas cosas, pero también hay otros donde pierdo demasiado tiempo y no avanzo lo suficiente en mis objetivos.

Como estudiante universitario, especialmente en Derecho, debería tener más disciplina porque es una carrera que exige mucha lectura, análisis y constancia.

• ¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?

Considero que necesita varios ajustes. No creo que sea completamente saludable pasar tantas horas en redes sociales o en el teléfono porque eso afecta tanto física como

mentalmente. Por ejemplo, puede causar insomnio, cansancio, estrés o incluso problemas de concentración.

Entonces sí siento que necesito encontrar un mejor equilibrio entre estudio, descanso, entretenimiento y actividades personales.

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

Creo que debería cambiar principalmente mis hábitos y la manera en que administro mi tiempo. Me gustaría dedicar más tiempo a actividades que realmente me gustan y me aportan algo personal. Por ejemplo, me gusta dibujar y pintar; incluso me parece interesante todo lo relacionado con pinturas rupestres, arte urbano o hacer dibujos de animales como gatos y perros en paredes.

A veces pienso que sería bueno desarrollar más esa parte artística porque ayuda a despejar la mente y salir un poco de la rutina universitaria. Uno necesita espacios donde pueda expresarse más allá de los estudios.

• ¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?

Sinceramente, yo diría que uno de los factores principales es el dinero y también la falta de estabilidad. Porque muchas veces cuando una persona tiene preocupaciones económicas, termina pasando más tiempo distraída o preocupada y menos tiempo haciendo cosas que realmente quisiera desarrollar.

A veces pienso que si tuviera más recursos económicos probablemente invertiría más tiempo en viajar, aprender otras cosas, iniciar proyectos o dedicarme a actividades más productivas. Incluso podría invertir en negocios o en mejorar mi calidad de vida. Pero cuando uno tiene limitaciones económicas, también se limita mucho en las oportunidades o en cómo ocupa su tiempo.

Entonces siento que no solo es cuestión de voluntad, sino también de las circunstancias que rodean a cada persona.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Bueno, actualmente considero que el rol más importante en mi vida es el de estudiante universitario, especialmente porque detrás de eso hay un esfuerzo grande de mi familia y de mi padre. Ellos han invertido tiempo, dinero, paciencia y confianza en mis estudios, entonces siento que tengo una responsabilidad importante de responder a ese esfuerzo y tratar de convertirme en alguien profesional en el futuro. A veces pienso que estudiar no es solamente algo personal, sino también una forma de devolverles todo el apoyo que me han dado.

Y claro, eso influye bastante en mi estilo de vida porque prácticamente muchas de mis decisiones giran alrededor de la universidad. Por ejemplo, los horarios, las tareas, las exposiciones, los exámenes, todo eso termina organizando mi rutina aunque sinceramente no siempre soy la persona más organizada del mundo. A veces trato de distribuir mi tiempo, pero termino dejando espacios vacíos o “huecos” en mis horarios donde me distraigo o pierdo tiempo en redes sociales.

También siento que el hecho de ser estudiante influye en cómo uso las redes sociales. Porque muchas veces entro para distraerme después de clases, para despejarme un poco de la presión académica o simplemente para relajar la mente. Aunque otras veces también las uso para buscar información o comunicarme con compañeros sobre tareas y cosas de la universidad.

La verdad es curioso porque uno entra pensando “voy a descansar cinco minutos” y termina quedándose muchísimo más tiempo. Y eso pasa bastante cuando uno está cansado mentalmente. Creo que las redes sociales se vuelven como una especie de escape rápido de la realidad o del estrés universitario.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Sí, definitivamente sí influyen. Porque el rol de estudiante universitario exige bastante tiempo y esfuerzo mental, especialmente en una carrera como Derecho donde hay mucha lectura, análisis y responsabilidad. Entonces uno tiene que tratar de organizarse aunque a veces no salga como uno quisiera.

Por ejemplo, hay días donde tengo clases, tareas, trabajos grupales o actividades pendientes y siento que el tiempo simplemente no alcanza. Entonces eso hace que tenga que priorizar ciertas cosas y dejar otras para después. A veces incluso dejo actividades personales o descanso por cumplir con responsabilidades académicas.

Aunque sinceramente también siento que a veces yo mismo complico mi organización por distraerme demasiado. Porque uno dice “voy a revisar Facebook un rato” y después ya perdió una hora completa. Entonces sí creo que las exigencias universitarias deberían hacerme más disciplinado, pero todavía me falta bastante en esa parte.

También algo que noto es que muchas veces el cansancio mental hace que uno busque distracciones rápidas. Por ejemplo, después de leer mucho o estudiar temas complejos, el cerebro ya quiere algo más ligero y ahí es donde uno termina entrando a redes sociales. Entonces sí existe una relación bastante fuerte entre el estrés académico y el uso de redes.

- *¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?*

Sí, muchas veces siento que me falta tiempo. Aunque también creo que parte de eso se debe a que no administro bien mis horarios. Porque si uno se organizara perfectamente probablemente alcanzaría el tiempo para muchas más cosas. Pero en la práctica siempre aparecen distracciones, cansancio o simplemente falta de motivación.

A veces siento que el día pasa rapidísimo. Uno recién empieza algo y ya es de noche otra vez. Y cuando uno está en la universidad el tiempo parece ir aún más rápido porque siempre hay algo pendiente por hacer.

También pienso que las redes sociales influyen bastante en esa sensación de falta de tiempo porque consumen horas sin que uno lo note. Entonces después uno siente presión porque no terminó tareas o porque dejó cosas importantes para última hora.

- *¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?*

La red social que más utilizo es Facebook. Ahí veo videos, noticias, memes o cualquier contenido que me entretenga. Sinceramente Facebook tiene de todo un poco y uno puede pasar bastante tiempo ahí sin aburrirse.

También utilizo WhatsApp para comunicarme, sobre todo con compañeros, familiares o grupos de la universidad. Actualmente WhatsApp ya no es solo para conversar, sino también para asuntos académicos porque ahí mandan tareas, avisos, documentos y coordinaciones.

A veces también uso otras aplicaciones, pero principalmente las que más utilizo son esas dos.

- *¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?*

Principalmente para entretenimiento y comunicación. La mayor parte del tiempo entro para distraerme viendo videos o publicaciones. Cuando estoy aburrido o cansado, automáticamente termino entrando a Facebook.

Y WhatsApp sí lo uso más para comunicación, tanto personal como académica. Muchas veces ahí se organiza todo lo relacionado con la universidad.

Aunque también de vez en cuando uso redes para buscar información de estudio, pero sinceramente diría que el entretenimiento ocupa más tiempo.

- *¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?*

No sabría decir una cantidad exacta porque depende mucho del día, pero sinceramente sí les dedico bastante tiempo, especialmente cuando tengo ratos libres. A veces pienso que son pocas horas, pero cuando uno revisa el tiempo real de uso del celular se sorprende bastante.

Hay días en los que casi no entro porque estoy ocupado, pero otros días fácilmente puedo pasar varias horas viendo contenido sin darme cuenta. Y creo que eso le pasa a muchísimas personas actualmente.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

Yo considero que soy una persona bastante directa y concisa dependiendo de la situación, las circunstancias y la confianza que tenga con la otra persona. Hay momentos donde hablo bastante y otros donde prefiero mantenerme más reservado.

También creo que mi manera de comunicarme cambia dependiendo del entorno. Por ejemplo, en situaciones académicas trato de ser más serio o más formal, mientras que con amigos puedo ser más relajado o bromista.

A veces pienso demasiado las cosas antes de decirlas porque no me gusta hablar por hablar. Aunque también depende mucho de mi estado de ánimo. Hay días donde soy más sociable y otros donde prefiero estar tranquilo.

- *¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?*

Creo que soy más expresivo escribiendo en ciertas situaciones porque por mensajes uno tiene más tiempo para pensar qué decir. En persona a veces uno responde más impulsivamente o no encuentra las palabras correctas.

Aunque también hay ocasiones donde me expreso mejor hablando cara a cara porque se siente más natural. Entonces depende bastante del contexto y de la persona con la que esté hablando.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

Sí, yo creo que sí la ha cambiado, aunque más positivamente que negativamente. Porque siento que en redes sociales uno puede ser más abierto o más expresivo en ciertos temas. A veces es más fácil decir algunas cosas escribiendo que hablándolas directamente.

También las redes facilitan mucho la comunicación porque puedes hablar con alguien en cualquier momento sin importar la distancia. Antes era más complicado mantener contacto constante con personas lejanas.

- *¿De qué forma (positiva o negativa)?*

Positivamente porque ayudan a mantener comunicación rápida y permiten expresarse más fácilmente. Pero negativamente porque siento que muchas veces las conversaciones se vuelven menos profundas o menos personales.

A veces las personas prefieren enviar un mensaje antes que conversar directamente, y eso cambia bastante la manera en que nos relacionamos.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

Principalmente cumplen un papel comunicativo. Sirven para mantenerse en contacto, compartir información o conversar cuando no se puede en persona.

En la universidad ayudan bastante porque todo se coordina por grupos o mensajes. Y con la familia también sirven para mantenerse pendientes aunque cada quien esté ocupado en sus propias cosas.

- *¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?*

Yo diría que más ayudan a mantener vínculos que generar conflictos, aunque obviamente a veces pueden existir malos entendidos o discusiones por mensajes. Pero en general creo que facilitan más la comunicación de lo que la perjudican.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

- *¿En qué momentos del día las utiliza más?*

Mi día habitual realmente no es fijo porque depende mucho de las clases, las materias o las actividades que tenga pendientes. Hay días más pesados que otros.

Normalmente trato de cumplir primero con cosas de la universidad y cuando tengo tiempo libre entro a redes sociales para distraerme o descansar mentalmente. Entonces las redes ocupan bastante espacio dentro de mi rutina diaria, especialmente en momentos donde no tengo actividades inmediatas que hacer.

- *¿En qué momentos del día las utiliza más?*

Principalmente en la mañana cuando recién despierto o en la noche antes de dormir. También cuando tengo tiempos muertos entre actividades o clases.

Y sinceramente creo que la noche es el momento donde más tiempo pierdo porque uno dice “voy a revisar un rato” y termina acostándose tardísimo.

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?

Actualmente, considero que uno de los aspectos más importantes en mi vida es el tema económico y todo lo relacionado con poder alcanzar estabilidad financiera en el futuro. Desde mi punto de vista, el dinero no solamente representa comodidad, sino también tranquilidad, independencia y la posibilidad de tener oportunidades que quizá en este momento no están al alcance. Muchas veces uno puede tener metas, sueños o incluso deseos de ayudar a la familia, pero sin estabilidad económica todo se vuelve más complicado. Por eso siento que gran parte de mis pensamientos y decisiones están dirigidos hacia el futuro y hacia la idea de poder construir una vida mejor.

Como estudiante de Derecho, he pensado bastante en eso, porque es una carrera que requiere mucho esfuerzo, disciplina y paciencia. A veces siento que el proceso es largo y agotador, pero también entiendo que puede abrir muchas puertas si uno logra prepararse bien. Entonces, aunque en ocasiones me enfoco en resolver las responsabilidades del presente, realmente mi mente casi siempre está pensando en el futuro: en terminar la carrera, conseguir un buen trabajo, tener ingresos estables y alcanzar una posición donde pueda sentirme tranquilo conmigo mismo.

También pienso que cuando una persona viene de ciertas experiencias o dificultades, aprende a darle mucha importancia al dinero porque entiende que muchas preocupaciones se relacionan con la falta de recursos. Tal vez por eso para mí ese aspecto tiene bastante peso actualmente. No lo veo solamente como algo materialista, sino más bien como una forma de seguridad y de progreso personal.

8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

Considero que las redes sociales no influyen demasiado en mis prioridades o valores personales. Realmente no las utilizo con la intención de buscar motivación o inspiración para mis metas principales. Más bien las veo como una forma de distraerme un rato cuando estoy cansado, aburrido o saturado mentalmente por las actividades académicas y los problemas cotidianos.

Hoy en día muchas personas viven demasiado pendientes de las redes sociales, de la aprobación de los demás o de mostrar una vida perfecta, pero personalmente trato de no

involucrarme tanto en eso. Obviamente, uno siempre termina viendo contenido que puede influir un poco en la manera de pensar o en ciertas emociones, porque es imposible ignorarlo completamente, pero siento que no afectan de manera profunda mis decisiones importantes.

En ocasiones sí pueden distraerme, especialmente cuando paso mucho tiempo viendo videos o publicaciones sin darme cuenta del tiempo que transcurre. Sin embargo, también reconozco que sirven para despejar la mente después de estudiar o cuando uno se siente presionado. Creo que todo depende del uso que cada persona les dé. En mi caso, no considero que sean una herramienta fundamental para mis objetivos de vida, porque mi enfoque principal está más relacionado con terminar mis estudios y lograr estabilidad económica en el futuro.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

• Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?

Pienso que las redes sociales sí tienen cierta influencia en mi bienestar emocional y en la manera en la que manejo el estrés académico. Como estudiante de Derecho, muchas veces hay presión por las tareas, lecturas, exposiciones o evaluaciones, y llega un punto donde uno se siente mentalmente agotado. En esos momentos, suelo utilizar las redes sociales para distraerme un poco y despejar la mente.

A veces simplemente entro a ver videos, publicaciones o cualquier contenido que me haga olvidar por un rato las preocupaciones o el cansancio. Siento que funcionan como una forma de escape temporal, porque ayudan a desconectarse de la rutina o de pensamientos que generan estrés. Incluso cuando uno está sobrepensando mucho las cosas, pasar un momento entretenido en redes sociales puede ayudar a relajarse un poco.

Sin embargo, también considero que hay un lado negativo. En ocasiones uno entra solamente “un momento” y termina perdiendo demasiado tiempo, lo que después genera más presión porque las responsabilidades siguen ahí. Entonces creo que las redes sociales ayudan a distraerse y a disminuir momentáneamente el estrés, pero también pueden convertirse en una forma de procrastinación si no se controlan.

Cuando me siento estresado, sí recorro a las redes sociales porque, de cierta manera, me ayudan a despejar la mente y olvidarme por un instante de los problemas académicos o personales. No diría que solucionan el problema, pero sí ayudan a disminuir un poco la tensión emocional del momento.

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?

• ¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?

Generalmente, cuando tengo problemas o dificultades, suelo afrontarlos por mi cuenta. No soy una persona que acostumbre hablar demasiado de lo que siento o de los problemas que tiene, porque considero que muchas veces las personas no terminan entendiendo realmente lo que uno vive o piensa. Además, siento que cada persona tiene sus propias cargas y preocupaciones, entonces trato de resolver mis asuntos de manera independiente.

También influye el hecho de que actualmente es difícil confiar completamente en las personas. A veces uno cuenta algo esperando comprensión o apoyo y termina recibiendo críticas, indiferencia o comentarios poco útiles. Por eso he desarrollado la costumbre de guardarme muchas cosas y tratar de resolverlas solo, aunque a veces eso también puede ser agotador emocionalmente.

Respecto a las redes sociales, no considero que formen una parte importante de mi apoyo emocional. Es cierto que existen grupos, contenido motivacional o incluso personas con las que uno puede hablar, pero siento que ese apoyo suele ser muy superficial. Las redes sociales pueden servir para distraerse o entretenerse, pero no las veo como un lugar donde realmente pueda encontrar soluciones a problemas personales profundos.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Considero que sí tengo una red de apoyo, aunque sinceramente es una pregunta un poco difícil de responder porque a veces no estoy completamente seguro de qué tan sólida sea. Hay personas cercanas, familiares o conocidos que probablemente estarían ahí si realmente necesitara ayuda, pero al mismo tiempo soy una persona que no suele buscar apoyo constantemente.

Creo que muchas veces el problema no es solamente si uno tiene personas alrededor, sino también la capacidad de confiar y expresarse con ellas. En mi caso, me cuesta abrirme emocionalmente y por eso prefiero manejar muchas situaciones por mi cuenta. Sin embargo, reconozco que nadie puede vivir completamente aislado y que, de alguna manera, siempre es importante sentir que existen personas que pueden brindar apoyo en momentos difíciles.

Entonces, aunque tengo dudas en algunos aspectos, diría que sí cuento con una red de apoyo, solo que no suelo depender mucho de ella porque estoy acostumbrado a afrontar mis problemas de manera individual.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

- *¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?*
- *¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?*

Actualmente no me siento completamente satisfecho con mi vida como estudiante, principalmente porque la carrera de Derecho es bastante exigente y complicada. Es una carrera que requiere mucha disciplina, lectura, análisis y capacidad para adaptarse constantemente. En varias ocasiones he sentido que algunos aspectos de la carrera no encajan totalmente con mi personalidad o mi manera de ser, y eso ha hecho que el proceso académico se vuelva difícil para mí.

Hay momentos en los que uno se cuestiona si realmente está en el lugar correcto o si será capaz de cumplir todas las expectativas que implica estudiar una carrera tan demandante. Además, el estrés académico y la presión por el futuro hacen que a veces sea complicado sentirse completamente satisfecho con la vida universitaria. Sin embargo, también entiendo que toda carrera profesional tiene dificultades y que parte del crecimiento personal consiste en aprender a superar esos obstáculos.

A pesar de todo, continúo porque sé que rendirse no solucionaría nada y porque todavía tengo metas que quiero alcanzar. La principal cosa que me hace sentir realizado es pensar en la posibilidad de alcanzar éxito económico y estabilidad en el futuro. Esa idea es una de las motivaciones más fuertes que tengo para seguir estudiando y esforzándome, incluso cuando las cosas se complican.

Respecto a las redes sociales, considero que no influyen directamente en mi satisfacción personal. Para mí son simplemente una forma de entretenimiento o distracción momentánea, pero no algo que determine cómo me siento conmigo mismo o con mi vida. Mi satisfacción personal depende más de mis logros, de mi progreso y de las metas que espero alcanzar en el futuro.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

Le dedico al estudio el tiempo que considero necesario para poder mantener y aprobar mis notas dentro de la carrera. Como estudiante de Derecho, muchas veces las actividades académicas requieren bastante lectura, análisis y tiempo de preparación, por lo que intento organizarme para cumplir con mis responsabilidades. Sin embargo, no siempre resulta fácil mantener una rutina completamente estable porque hay momentos donde el cansancio mental o la presión académica terminan afectando la concentración.

En cuanto a las redes sociales, considero que intervienen de dos maneras diferentes en mi tiempo de estudio. Por un lado, pueden ser útiles porque en ciertas ocasiones me ayudan a encontrar información, guías, ejemplos o incluso explicaciones relacionadas con tareas y deberes académicos. Actualmente muchas plataformas permiten acceder rápidamente a contenido educativo, y eso puede facilitar algunas actividades universitarias.

Pero, por otro lado, también reconozco que las redes sociales pueden convertirse en una distracción. A veces uno entra solamente para revisar algo rápido y termina pasando más tiempo del que tenía pensado viendo videos o publicaciones que no tienen relación con el estudio. Eso puede interrumpir la concentración y hacer que pierda tiempo importante para avanzar en mis actividades académicas. Creo que el problema no son únicamente las redes sociales, sino también la dificultad de mantener el equilibrio entre el entretenimiento y las responsabilidades.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

Actualmente, como vivo en un departamento y paso gran parte del tiempo allí, la mayoría de mis actividades se relacionan principalmente con el estudio y el uso de redes sociales. En mi tiempo libre normalmente descanso, reviso redes sociales, veo contenido de entretenimiento o simplemente utilizo el celular para distraerme un poco de la rutina académica.

Muchas veces siento que el tiempo no alcanza completamente para hacer todo lo que uno quisiera, especialmente porque la universidad exige bastante dedicación. Hay días donde entre tareas, clases y responsabilidades personales, el tiempo libre termina siendo muy limitado. Eso provoca que uno busque formas rápidas de distraerse o relajarse, y en mi caso las redes sociales suelen ocupar ese espacio.

Las redes sociales que utilizo con mayor frecuencia son las más comunes actualmente, principalmente para entretenimiento, comunicación y distracción. Las utilizo para ver videos, conversar con otras personas, revisar publicaciones o simplemente pasar el tiempo cuando me siento cansado o estresado. En ciertas ocasiones también las uso para buscar información académica o contenido relacionado con tareas universitarias, aunque honestamente su uso principal para mí sigue siendo el entretenimiento y la distracción mental.

Considero que las redes sociales se han vuelto parte de la rutina diaria de muchas personas, especialmente de los estudiantes, porque ofrecen una manera rápida de desconectarse momentáneamente de las obligaciones y relajarse un poco.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?

Sí, considero que el uso de redes sociales a veces afecta mis horarios de sueño y descanso. Hay ocasiones en las que empiezo a utilizarlas por unos minutos y termino pasando más tiempo del que tenía planeado, especialmente durante la noche. Eso hace que duerma más tarde o que no descanse completamente bien.

Además, muchas veces después de pasar varias horas estudiando, uno busca distraerse antes de dormir, y las redes sociales se convierten en una forma rápida de relajación o entretenimiento. En mi caso, sí suelo utilizarlas antes de dormir porque me ayudan a despejar la mente y olvidarme un poco del estrés académico o de los problemas cotidianos.

Sin embargo, también reconozco que eso puede afectar la calidad del descanso, porque el tiempo se pasa rápido y uno termina durmiendo menos de lo necesario. Creo que es algo que les sucede a muchas personas actualmente, ya que las redes sociales forman parte de la rutina diaria y es difícil desconectarse completamente de ellas.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

Prefiero interactuar de manera virtual porque considero que es más fácil y más cómodo para comunicarme. A veces las interacciones presenciales pueden ser más complicadas o generar cierta incomodidad, mientras que de forma virtual siento que las conversaciones fluyen con más facilidad y existe más libertad para expresarse.

También pienso que las redes sociales y las plataformas digitales han cambiado mucho la manera en que las personas se relacionan actualmente. Hoy en día es común mantener conversaciones, amistades o incluso actividades académicas de forma virtual, y eso hace que uno se acostumbre más a ese tipo de interacción.

En mi caso, la comunicación virtual me resulta más práctica porque permite responder cuando uno tiene tiempo y mantener cierta distancia o privacidad. Aunque considero que las relaciones presenciales siguen siendo importantes, personalmente me siento más cómodo interactuando de forma virtual en la mayoría de situaciones.

5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?

• ¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?

Cuando utilizo redes sociales con frecuencia, me siento de manera normal; no diría que me generan un bienestar extremo ni tampoco un malestar constante. Más bien las veo como una forma de entretenimiento o distracción cotidiana. Dependiendo del momento y del contenido que vea, pueden ayudarme a relajarme, despejar la mente o simplemente pasar el tiempo.

En algunas ocasiones sí pueden generar emociones como coraje, frustración o molestia, especialmente cuando uno observa discusiones, comentarios negativos o situaciones

que generan incomodidad. Pero también hay momentos en los que ayudan a relajarse y distraerse del estrés académico o de problemas personales.

No considero que las redes sociales influyan demasiado en mi autoestima o en cómo me veo a mí mismo, aunque entiendo que muchas personas sí pueden verse afectadas por comparaciones o por la necesidad de aprobación social. En mi caso, trato de no darle demasiada importancia a eso y utilizarlas principalmente como entretenimiento.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Además de las actividades que ya mencioné, realmente no considero que existan otras actividades importantes dentro de mi estilo de vida que estén relacionadas directamente con el uso de redes sociales. La mayor parte del tiempo las utilizo únicamente para entretenimiento, comunicación o distracción.

No las uso como una herramienta principal para desarrollar actividades especiales o proyectos importantes. Más bien forman parte de una rutina cotidiana normal, como algo que utilizo para pasar el tiempo libre, mantenerme entretenido o despejar la mente después de las actividades académicas.

Pienso que actualmente las redes sociales están tan integradas en la vida diaria que muchas veces uno las utiliza de manera automática, sin darles un significado demasiado profundo. En mi caso, cumplen más una función de distracción y entretenimiento que de algo realmente esencial dentro de mi estilo de vida.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE B: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID

26

Edad	19
Carrera	Comunicación
Sexo	femenino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza mucho
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza mucho
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza mucho
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza mucho
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Una de las experiencias más difíciles de mi vida fue la muerte de mi abuela paterna. Ella fue una persona muy importante para mí desde pequeña, porque era quien me cuidaba cuando mi mamá trabajaba. Yo salía de la escuela y me quedaba con ella; me ayudaba con las tareas, me daba el almuerzo y cuidaba de mí hasta que mi mamá llegara en la noche.

Recuerdo que el día del accidente fue muy impactante. Mi prima pequeña fue quien encontró a mi abuela inconsciente en su cuarto y nos avisó a todos. Ella todavía estaba con vida, pero desde ese momento todo se volvió muy doloroso. Ver a los niños llorando me afectó muchísimo y yo también lloraba del miedo, porque no sabía qué iba a pasar.

Mi abuela fue internada en el hospital, pero sufrió negligencia médica. Al intentar ponerle el tubo para que respirara, le perforaron los pulmones varias veces. Después tuvieron que operarla del cerebro, pero la operación no salió bien y necesitaban volver a intervenirla. Sin embargo, ya no tenía las condiciones necesarias para soportar otra cirugía. Poco a poco la esperanza se fue perdiendo.

Yo nunca fui a despedirme de ella al hospital porque debía cuidar a los niños mientras mi familia estaba allá. Solo recuerdo que mi mamá escribió en el grupo familiar diciendo que mi abuelita había fallecido. Lo que más me dolía era pensar en mi papá. Yo le repetía a mi mamá que no quería verlo llorar porque sabía cuánto estaba sufriendo.

En la velación fue cuando realmente reaccioné. Hasta ese momento estaba en shock, pero ese día lloré muchísimo, igual que en el entierro. Hasta ahora nunca he podido olvidar esa experiencia. Fue el primer gran duelo de mi vida y me marcó profundamente porque yo todavía tenía a mis cuatro abuelos vivos y nunca imaginé que ella sería la primera en irse.

Anécdota 2

Otra situación que me marcó mucho fue la separación de mis padres. Aunque fue dolorosa, también era algo que se veía venir desde hace años. Mis papás ya se habían

separado varias veces antes, pero siempre volvían a estar juntos. Con el tiempo, eso empezó a afectarme porque yo veía sufrir mucho a mi mamá.

Nunca he sentido rencor hacia mi papá. Lo amo mucho y reconozco que ha sido un buen padre conmigo, pero entendí que como esposo no era una buena pareja para mi mamá. Había demasiadas discusiones, peleas y problemas dentro de la casa, y convivir así se volvió muy difícil para todos.

Cuando finalmente se separaron, sentí tristeza, pero también entendí que era lo mejor. Creo que pude tomarlo de una manera más tranquila porque no fue algo repentino, sino una situación que venía desgastándose durante años. Poco a poco uno aprende a aceptar que hay relaciones que no funcionan y que continuar solo provoca más dolor.

Actualmente veo a mi mamá más tranquila y feliz, y siento que mi papá también está viviendo la vida que quería. Aunque fue una etapa complicada, aprendí que a veces las separaciones no significan odio, sino una manera de evitar seguir haciéndose daño.

Anécdota 3

Otra experiencia que me marcó profundamente fue la muerte de un chico al que conocía desde muy pequeña. Habíamos sido amigos durante muchos años y, unos meses antes de que falleciera, volvimos a hablar con mucha frecuencia. Durante ese tiempo se portó muy bien conmigo y me confesó que yo siempre le había gustado. Después de su muerte, sus amigos también me dijeron que él hablaba de mí y que siempre había sentido algo especial, pero nunca se había dado la oportunidad porque ambos habíamos tenido otras relaciones.

Aunque no puedo contar muchos detalles sobre cómo fue nuestra relación o cómo terminaron las cosas, recuerdo que cuando me enteré de su fallecimiento sentí un dolor muy fuerte. Al principio me quedé completamente en shock y no sabía cómo reaccionar.

Le conté a mi pareja actual y, aunque al comienzo no entendía del todo por qué me afectaba tanto, después logró comprenderme y me apoyó mucho emocionalmente. Hubo momentos en los que lloraba en sus brazos recordando a esa persona y él estuvo ahí para acompañarme.

Esa pérdida fue muy difícil porque no solo perdí a alguien con quien había existido un vínculo sentimental, sino también a un amigo muy importante en mi vida. Hasta el día de hoy sigo tratando de sobrellevarlo y sanar poco a poco. Es alguien que siempre voy a recordar con mucho cariño y que llevaré en mi corazón

HOJA DEL DÍA

Mi rutina diaria empieza levantándome a las 6:00 de la mañana. Apenas me despierto, me cepillo los dientes, me visto y luego desayuno. Generalmente desayuno avena con frutas, porque es algo que me gusta y también me ayuda a empezar el día con energía.

Después de desayunar, alrededor de las 7:00 de la mañana, agarro el bus para ir a la universidad. Durante el trayecto normalmente voy escuchando música, revisando el teléfono o simplemente descansando un poco antes de comenzar las clases. Tengo clases hasta las 12:00 del día y, durante ese tiempo, comparto con mis compañeros, participo en actividades académicas y trato de mantenerme al día con todas las tareas y trabajos.

Cuando terminan las clases, suelo almorzar con mis amigos. Aprovechamos ese momento para conversar, relajarnos un poco y despejarnos antes de continuar con las actividades de la tarde. Luego, desde las 12:00 de la tarde, empiezo mis prácticas en Central Media, donde tengo que realizar contenido para la página. Ahí paso varias horas trabajando en diferentes actividades relacionadas con creación de contenido, organización de publicaciones y otras tareas que me asignan. Es una parte importante de mi rutina porque también me ayuda a ganar experiencia.

Salgo de las prácticas alrededor de las 5:00 de la tarde y regreso a mi casa. Cuando llego, me baño para relajarme después de todo el día y luego empiezo a hacer tareas o adelantar pendientes de la universidad. También le doy de comer a mis mascotas y realizo algunos oficios de la casa para ayudar y mantener todo en orden.

Ya en la noche, cuando termino todo lo que tengo que hacer, aprovecho para descansar un rato. Antes de dormir, normalmente me pongo a ver series o películas con mi novio, lo cual es una de las partes más tranquilas y agradables de mi día. Después de eso, ya me acuesto a dormir para poder descansar y comenzar nuevamente la rutina al día siguiente.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

• ¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?

Considero que las redes sociales son una herramienta muy poderosa para los estudiantes universitarios, ya que permiten informarse, aprender y también generar ingresos como es mi caso, pero su uso excesivo puede volverse negativo si no se controla el tiempo. En mi caso, trato de verlas más como una oportunidad que como distracción ya que no hay que olvidar que es una herramienta más no nuestra vida entera. En mi carrera las redes

sociales son fundamentales y su uso es totalmente positivo para comunicar hechos reales de la vida cotidiana, pero siempre teniendo presente saberlas manejar.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

Las redes sociales están totalmente integradas en el estilo de vida de los estudiantes universitarios, ya que influyen directamente en cómo organizamos nuestro tiempo, nuestras relaciones interpersonales y hasta nuestros hábitos diarios. En mi caso, por ejemplo, muchas de mis decisiones diarias giran en torno a la creación de contenido, como qué publicar, en qué momento hacerlo y cómo interactuar con mi audiencia. Además, las redes también condicionan momentos de descanso, porque a veces lo que debería ser tiempo libre termina siendo tiempo de consumo digital. Y debo organizar mis días acorde a lo que grabaré y realizaré en ellos.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

Desde mi experiencia personal, las redes sociales han influido significativamente en mi estilo de vida, ya que han cambiado mi rutina diaria y mis prioridades. Antes podía enfocarme únicamente en mis estudios, pero ahora también debo pensar en mantener una presencia constante como influencer. Esto implica invertir tiempo en grabar, editar, revisar visitas y responder mensajes, lo cual ha modificado mis horarios y mi forma de organizarme. Pero de igual manera siempre para mí es indispensable pasar tiempo con mi familia y círculo social.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

• ¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?

Considero que el estilo de vida de una persona está compuesto por varios elementos como los hábitos diarios, la alimentación, el descanso, las relaciones sociales, la salud mental y las metas personales. En mi caso, los más importantes son la organización del tiempo y el equilibrio emocional, ya que, al estar expuesta constantemente en redes sociales, es necesario cuidar tanto mi bienestar como mi productividad. Si descuido mi vida personal me afectaría en gran cantidad mi estilo de vida tanto profesional como académico por eso siempre trato de tener horarios rutinas y tiempos libres que me ayuden a construir un estilo de vida saludable.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Actualmente, definiría mi estilo de vida como parcialmente equilibrado, ya que logro cumplir con mis responsabilidades académicas, pero en ocasiones descuido aspectos como el descanso o el tiempo personal debido a las exigencias de las redes sociales. Creo que aún necesito hacer ajustes para lograr un balance más saludable entre mi vida digital y mi vida real. Aunque realmente es complicado mantener un balance por las obligaciones que tengo en mi día a día.

6. *¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?*

• *¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?*

Uno de los aspectos principales que me gustaría cambiar es la manera en que gestiono mi tiempo, especialmente en relación con el uso de redes sociales en horarios nocturnos. También quisiera reducir la dependencia que tengo hacia la validación externa, como los “likes” o comentarios. Sin embargo, lo que me ha impedido realizar estos cambios es la presión constante de mantenerme activa y relevante como influencer. Hay noches que no descanso de manera adecuada por estar pendiente de visualizaciones, reposts nuevos restaurantes por visitar o sitios nuevos y planear cuando poder ir a crear contenido realizar pendientes universitarios y mi vida personal, es un poco complicado pero no imposible.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. *¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?*

Actualmente, los roles más importantes en mi vida son el de estudiante, hermana, influencer e hija. Cada uno tiene exigencias distintas y todos influyen directamente en mi estilo de vida. Por ejemplo, como estudiante debo cumplir con tareas y responsabilidades académicas, mientras que como influencer debo mantener una presencia constante en redes, lo que muchas veces genera conflicto entre ambos roles. Mi familia comprende pero desean tenerme más tiempo en casa y reuniones familiares, pero hay

que ser conscientes que teniendo un trabajo es más difícil mantener una rutina así que soy feliz siendo influencer y como manejo mi vida cotidiana irá mejorando poco a poco.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Sí, definitivamente las exigencias de estos roles influyen en la forma en que organizo mi tiempo y mis prioridades. En muchas ocasiones siento que no me alcanza el tiempo para cumplir con todo de manera eficiente. Uso principalmente Instagram, TikTok y WhatsApp, tanto para comunicarme como para crear contenido, y dedico aproximadamente entre 10 horas diarias a estas plataformas, lo cual es bastante significativo. A veces es más tiempo en pantalla cuando edito los videos tardo horas y mayormente es en las noches algo que no está adecuado psicológicamente.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

• ¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?

Considero que mi forma de comunicarme varía bastante dependiendo del contexto, pero en general soy más expresiva en redes sociales que en persona. Esto se debe a que en plataformas digitales tengo la posibilidad de planificar mejor lo que quiero decir, organizar mis ideas, editar mis palabras e incluso cuidar mi imagen antes de publicar. En cambio, en la comunicación presencial todo es más espontáneo y a veces no logro expresar todo lo que pienso con la misma claridad. Además, como influencer, he desarrollado habilidades para comunicar de manera más atractiva en redes, utilizando recursos visuales, tono cercano y estrategias que conecten con mi audiencia, esto ayuda también en mi vida a ser un poco más sociable y dar a conocer mis buenos aspectos y cualidades, esto refleja que todo lo que se muestra en redes es distinto a la realidad.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

• ¿De qué forma (positiva o negativa)?

Sí, definitivamente el uso de redes sociales ha cambiado mi manera de comunicarme. Ahora soy más consciente del impacto de mis palabras, del lenguaje que utilizo y de la imagen que proyecta hacia los demás. Esto ha sido positivo porque me ha ayudado a expresarme con mayor claridad y responsabilidad, pero también ha generado cierta presión por mantener una imagen cuidada o “ideal”. En algunos casos, siento que filtro más lo que digo por miedo a la crítica o al juicio de los demás.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

- *¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?*

Las redes sociales cumplen un papel fundamental en mis relaciones interpersonales, ya que me permiten mantener contacto constante con amigos, compañeros de estudio y seguidores. Gracias a ellas puedo interactuar de forma rápida, compartir momentos y mantener vínculos incluso a distancia. Sin embargo, también pueden generar conflictos, como malentendidos por mensajes mal interpretados o comparaciones sociales que afectan la autoestima. En mi experiencia, son una herramienta útil, pero deben usarse con equilibrio para no afectar las relaciones reales.

Sistema de actividades

6. *¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?*

- *¿En qué momentos del día las utiliza más?*

Un día habitual en mi vida está bastante estructurado entre responsabilidades académicas y actividades relacionadas con la creación de contenido. Generalmente asisto a clases, realizo tareas y, en paralelo, dedico tiempo a grabar, editar o planificar publicaciones. Las redes sociales están presentes en casi todos los momentos del día, desde que despierto revisando notificaciones hasta la noche interactuando con mi audiencia. Esto demuestra que ocupan un lugar central en mi rutina diaria.

Orientación temporal y valores

7. *¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?*

- *¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?*

Actualmente, los aspectos más importantes en mi vida están relacionados con mi crecimiento personal, mi formación académica y mi proyección profesional a futuro, especialmente dentro del ámbito de la comunicación digital. Considero que en esta etapa universitaria estoy construyendo las bases de lo que quiero ser, por lo que intento tomar decisiones que aporten a ese desarrollo. Sin embargo, también reconozco que muchas veces mis decisiones se ven influenciadas por el presente, especialmente por la dinámica de las redes sociales, donde todo es inmediato y requiere constancia. Esto genera una tensión entre lo que debo hacer para mi futuro y lo que siento que debo hacer en el momento para mantener mi presencia digital activa

8. *¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?*

- *¿Le motivan o le distraen de sus metas?*

Las redes sociales influyen de manera directa en mis prioridades y valores, ya que constantemente estoy expuesta a contenido que puede moldear mi forma de pensar, mis

intereses e incluso mis aspiraciones. Por un lado, pueden ser una fuente de motivación, aprendizaje e inspiración, ya que sigo cuentas relacionadas con comunicación, emprendimiento y crecimiento personal. Pero, por otro lado, también pueden generar distracción, presión social y comparaciones constantes con otros creadores, lo que puede afectar mi enfoque. En ese sentido, considero que las redes tienen un doble impacto: pueden impulsar mis metas o alejarme de ellas, dependiendo del uso que les dé.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

• Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?

En relación con mi bienestar emocional, las redes sociales tienen un impacto significativo y bastante complejo. Hay momentos en los que me generan satisfacción, motivación y felicidad, especialmente cuando recibo comentarios positivos, apoyo de mi audiencia o logro cumplir metas dentro de mi contenido. Sin embargo, también pueden generar ansiedad, estrés e incluso inseguridad, sobre todo cuando siento presión por mantener una imagen constante o cumplir con expectativas externas. Como influencer, estoy más expuesta a la opinión pública, lo que hace que mi estabilidad emocional dependa en cierta medida de la percepción de los demás.

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?

• ¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?

Cuando me siento estresada, abrumada o saturada por las responsabilidades académicas o personales, suelo recurrir a las redes sociales como una forma de escape o distracción inmediata. Esto ocurre porque son accesibles, rápidas y ofrecen contenido entretenido que me permite desconectarme temporalmente de la realidad. Sin embargo, soy consciente de que este hábito puede volverse contraproducente, ya que en lugar de resolver el problema, solo lo postergo. Desde una perspectiva comunicacional, entiendo que esto responde a dinámicas de consumo digital que generan dependencia, lo cual es algo que estoy intentando regular.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Cuando enfrento problemas o situaciones difíciles, recurro principalmente a mi familia y a mis amigos cercanos, ya que considero que el apoyo emocional directo es mucho más significativo y efectivo. Aun así, las redes sociales también forman parte de mi red de apoyo, especialmente a través de comunidades digitales, contenido motivacional o incluso

mensajes de seguidores que pueden generar un impacto positivo. Sin embargo, tengo claro que el apoyo virtual no sustituye el contacto humano real, sino que lo complementa.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

Considero que tengo una red de apoyo sólida, ya que cuento con personas que me brindan acompañamiento emocional, consejos y comprensión en momentos importantes. Esto es fundamental para mantener un equilibrio, especialmente porque el estilo de vida puede ser demandante y generar presión constante. Desde la comunicación, entiendo que las relaciones interpersonales son clave para el bienestar, por lo que valoro mucho estos vínculos fuera del entorno digital. E incluso uno mismo puede darse apoyo y es algo en lo cual me caracterizo y es por eso que no conocen mucho mis problemas y no lo considero un mal aspecto en mi caso pero todos tenemos puntos de visitas validos y asertivos.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

• ¿Interrumpen su concentración?

Me siento parcialmente satisfecha con mi vida actual como estudiante, ya que reconozco que estoy en una etapa de construcción personal y profesional donde constantemente estoy aprendiendo y redefiniendo mis metas. Desde la perspectiva de la comunicación, entiendo que mi identidad también se está formando a partir de los discursos que consumo y produzco en redes sociales. Sin embargo, esta satisfacción no es completa, porque soy consciente de que aún tengo debilidades, especialmente en la gestión del tiempo, la disciplina académica y el equilibrio entre mi vida digital y mi vida personal. Muchas veces siento que estoy avanzando, pero no al ritmo que me gustaría, lo cual genera cierta frustración. Aun así, considero que este proceso es necesario, ya que me permite identificar mis áreas de mejora y construir una versión más consciente de mí misma.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

En mi tiempo libre, suelo realizar actividades como ver contenido audiovisual, escuchar música, descansar o compartir con amigos, pero reconozco que las redes sociales ocupan una gran parte de ese espacio. Muchas veces el tiempo libre se transforma en consumo digital pasivo, donde paso largos periodos navegando sin un objetivo claro. Esto limita la posibilidad de realizar actividades más enriquecedoras, como leer, hacer ejercicio o desarrollar habilidades nuevas. Desde una perspectiva comunicacional, esto refleja cómo las

plataformas digitales no solo informan o entretienen, sino que también moldean nuestros hábitos de ocio y consumo cultural. Algo que no está bien ya que nos hacemos dependientes de aquello y no es recomendable.

- *¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?*

Lo que más me genera sensación de autorrealización es poder crear contenido que tenga un impacto real en las personas, más allá de lo superficial. Como influencer, no solo busco entretenimiento, sino también generar conexión, transmitir mensajes y aportar valor a mi audiencia. Desde la comunicación, entiendo que cada contenido es un acto comunicativo que puede influir en la percepción y comportamiento de otros, lo cual me da una responsabilidad importante. Además, también me siento realizada cuando logro cumplir objetivos académicos, aprender algo nuevo o desarrollar habilidades como la expresión, el análisis y la creatividad. Para mí, la autorrealización está ligada tanto al reconocimiento externo como al crecimiento interno.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?

- *¿Suele usarlas antes de dormir?*

Las redes sociales influyen profundamente en mi nivel de satisfacción personal, ya que funcionan como un espacio de validación constante. Los indicadores como “likes”, comentarios, compartidos o visualizaciones se convierten en métricas que, de alguna manera, condicionan cómo percibo mi desempeño y mi valor dentro del entorno digital. Cuando los resultados son positivos, generan motivación y refuerzan mi autoestima; sin embargo, cuando no alcanzo las expectativas, pueden provocar inseguridad, frustración e incluso cuestionamientos personales. Desde una mirada crítica, entiendo que esta dependencia de la validación externa puede ser riesgosa, ya que desplaza la importancia de la autoevaluación interna. Por eso, considero fundamental trabajar en una autoestima más sólida que no dependa únicamente de la respuesta del público.

Sí, considero que las redes sociales afectan significativamente mis horarios de sueño, ya que es común que las utilice antes de dormir. Este hábito está relacionado con la necesidad de revisar notificaciones, interactuar con mi audiencia o simplemente consumir contenido por entretenimiento. Sin embargo, esto retrasa el momento de descanso y afecta la calidad del sueño. Como consecuencia, al día siguiente puedo sentirme cansada, con menor concentración y menos energía para cumplir con mis actividades académicas. Este es uno de los impactos más evidentes del uso excesivo de redes, y aunque soy consciente de ello, aún me cuesta regularlo completamente.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

Dedico una cantidad considerable de tiempo al estudio, especialmente cuando tengo responsabilidades académicas importantes, pero las redes sociales representan una de las principales fuentes de distracción. Las notificaciones constantes, la necesidad de revisar contenido o responder mensajes generan interrupciones que afectan mi concentración y reducen mi productividad. Desde la comunicación digital, se entiende que estas plataformas están diseñadas para captar y retener la atención, lo que explica por qué es tan difícil desconectarse. Esto provoca que tareas que podrían realizarse en menos tiempo se prolonguen innecesariamente. Como resultado, mi rendimiento académico puede verse afectado, lo que evidencia la necesidad de desarrollar estrategias de autocontrol y gestión del tiempo.

Prefiero la interacción presencial porque considero que es más auténtica, directa y emocionalmente significativa. En la comunicación cara a cara se pueden percibir elementos como el lenguaje corporal, el tono de voz y las expresiones faciales, que enriquecen el proceso comunicativo. Sin embargo, la interacción virtual también tiene un papel muy importante en mi vida, especialmente como influencer, ya que me permite llegar a una audiencia más amplia y mantener contacto constante con diferentes personas. En ese sentido, no se trata de elegir una sobre otra, sino de entender que ambas formas de comunicación cumplen funciones distintas y complementarias. En redes se finge y aunque no quieras mentir algo que percibirás si esta en frente de alguien por esta razón es importante la interacción personal.

5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?

• ¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?

En mi tiempo libre, suelo realizar actividades como ver contenido audiovisual, escuchar música, descansar o compartir con amigos, pero reconozco que las redes sociales ocupan una gran parte de ese espacio. Muchas veces el tiempo libre se transforma en consumo digital pasivo, donde paso largos periodos navegando sin un objetivo claro. Esto limita la posibilidad de realizar actividades más enriquecedoras, como leer, hacer ejercicio o desarrollar habilidades nuevas. Desde una perspectiva comunicacional, esto refleja cómo las plataformas digitales no solo informan o entretienen, sino que también moldean nuestros hábitos de ocio y consumo cultural. Algo que no está bien ya que nos hacemos dependientes de aquello y no es recomendable.

Cuando utilizo redes sociales con frecuencia, experimento una combinación de emociones que pueden ser tanto positivas como negativas. Por un lado, siento entretenimiento, motivación e incluso felicidad cuando consumo contenido que me gusta o

cuando recibo apoyo de mi audiencia. Pero por otro lado, también puedo experimentar ansiedad, inseguridad o comparación social, especialmente al ver estilos de vida idealizados o estándares poco realistas. Desde la comunicación, esto se relaciona con la construcción de realidades digitales que no siempre reflejan la vida real, lo cual puede afectar la percepción que tenemos de nosotros mismos.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Además de las actividades mencionadas, realizo otras tareas que forman parte fundamental de mi estilo de vida como influencer, como la planificación estratégica de contenido, el análisis de tendencias, la observación del comportamiento de la audiencia y la gestión de mi marca personal. Estas actividades implican no solo creatividad, sino también análisis y toma de decisiones, lo cual se relaciona directamente con mi formación en comunicación. También dedico tiempo a la edición de videos, la producción de ideas y la construcción de una identidad digital coherente. Todo esto no solo forma parte de mi rutina, sino que también influye en la forma en que me percibo y en cómo quiero proyectarme profesionalmente en el futuro.

Participante 27

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

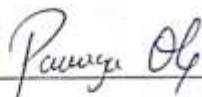
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

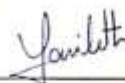
Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	27
Edad	20
Carrera	Ingeniería Industrial
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza mucho
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	no me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	no me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	me caracteriza mucho
12	Practico ejercicios físicos	no me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	no me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	no me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	no me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza mucho
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza mucho
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza mucho
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza mucho
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	no me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	no me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	no me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza mucho
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	no me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza mucho
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	no me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	no me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	no me caracteriza
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	no me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Una de las experiencias más significativas para mí en los últimos años fue el viaje de mi hermano a Argentina. Hace aproximadamente tres años él tomó la decisión de irse a estudiar allá, buscando nuevas oportunidades y poder crecer tanto personal como profesionalmente. Inicialmente, el plan era que ambos viajáramos juntos para apoyarnos mutuamente en esa nueva etapa, pero debido a que yo todavía era menor de edad, no fue posible que pudiera acompañarlo. Aun así, él sí tuvo la oportunidad de cumplir ese objetivo y decidió emprender el viaje.

Recuerdo muy bien el día en que se fue. Viajó un 31 de octubre y lo despedimos en el aeropuerto Aeropuerto Internacional José Joaquín de Olmedo aproximadamente a las tres de la tarde. Era un día soleado y toda mi familia estuvo presente para despedirlo. Aunque era un momento de orgullo y felicidad porque sabíamos que iba a perseguir sus sueños, también fue muy difícil emocionalmente. Sentí mucha nostalgia porque él se fue en una etapa bastante vulnerable de mi vida, una etapa en la que sentía que necesitaba mucho de su compañía y apoyo. Desde entonces he llegado a extrañarlo muchísimo.

A pesar de la distancia, me siento muy orgullosa de todo lo que ha logrado. Actualmente está estudiando ingeniería mecánica, le está yendo muy bien y ha construido una nueva vida allá. Incluso tiene novia y poco a poco ha logrado adaptarse a otro país, algo que no siempre es fácil. Ver todo lo que ha conseguido durante este tiempo me llena de felicidad porque sé el esfuerzo y sacrificio que hizo para llegar hasta donde está ahora.

Aunque toda mi familia y sus amigos lo extrañamos mucho, siempre tratamos de apoyarlo y mantenernos presentes en su vida. Hace poco, uno de sus mejores amigos viajó a visitarlo y nos contó que mi hermano estaba muy feliz con esa visita. Escuchar eso también

nos llenó de alegría porque sentimos que necesitaba ese cariño cercano y ese pedacito de hogar estando tan lejos.

Sin duda, esta experiencia marcó mucho mi vida porque me enseñó lo difícil que puede ser la distancia cuando se quiere mucho a alguien, pero también me hizo entender la importancia de apoyar los sueños de las personas que amamos. Espero que pronto pueda volver a verlo y darle un abrazo después de todo este tiempo.

Anécdota 2

Otra experiencia que ha sido muy significativa para mí fue cuando mi mejor amiga decidió viajar a España. Nuestra amistad tiene aproximadamente ocho años, así que durante mucho tiempo compartimos muchísimas etapas importantes de nuestras vidas. Antes de que ella viajara, estábamos en un momento donde convivíamos mucho más; pasábamos tiempo juntas casi siempre, conversábamos de todo, yo iba a su casa y también íbamos juntas al gimnasio. Se había vuelto parte de mi rutina y de mi día a día.

Su decisión de irse estuvo relacionada principalmente con su relación sentimental, ya que ella mantiene una relación de alrededor de cuatro años con su novio, quien llevaba aproximadamente dos años viviendo en España. Después de pensarlo mucho, decidió viajar para acompañarlo y construir nuevas metas junto a él. Sus papás la apoyaron en todo momento, aunque claramente fue una decisión difícil para toda la familia.

Creo que una de las cosas que más le costó fue dejar a su hermanito pequeño, que en ese entonces tenía apenas un año de edad. Ella siempre ha sido muy unida a su familia y especialmente muy cariñosa con él, por eso la despedida fue bastante emocional. También para mí fue difícil porque después de tantos años de amistad estaba acostumbrada a tenerla cerca, compartir tiempo y apoyarnos mutuamente en muchas cosas.

Actualmente ella se encuentra muy feliz en España. Está compartiendo con su novio, ha logrado adaptarse poco a poco y está cumpliendo muchas de las metas y propósitos con los que decidió viajar. Eso me alegra muchísimo porque sé que todo lo hizo buscando un mejor futuro y nuevas oportunidades. Además, algo muy bonito es que sigue manteniendo una relación cercana con sus papás y constantemente está en comunicación con ellos, por lo que, a pesar de la distancia, sigue sintiendo el apoyo de su familia.

Aunque extraño mucho su compañía y todas las actividades que hacíamos juntas, me da tranquilidad verla feliz y saber que está creciendo personal y emocionalmente en esta nueva etapa de su vida.

Anécdota 3

Recuerdo que mi amiga finalmente tomó la decisión de viajar y me lo contó, yo me sentí muy feliz por ella. Desde el inicio noté que era algo que realmente quería hacer y que lo hacía pensando en su futuro, en sus metas y también en poder estar junto a su novio después de tanto tiempo de relación a distancia. Aunque para mí también era triste saber que se iba tan lejos, siempre traté de apoyarla y acompañarla en todo el proceso.

Algo que recuerdo mucho es que su mamá estaba bastante triste, más que nada porque ella fue su hija única durante muchos años y estaba muy acostumbrada a tenerla cerca. Se notaba que para ella era difícil imaginar la casa sin su presencia diaria. Aun así, también la apoyó mucho y estuvo pendiente de todo para que pudiera viajar tranquila y segura.

Yo también estuve con mi amiga en momentos muy importantes antes de su viaje, como cuando hizo sus maletas y comenzó a organizar todas sus cosas. Compartimos conversaciones, recuerdos y emociones encontradas por la despedida. A pesar de la nostalgia, sinceramente siempre me sentí feliz por ella porque sabía que estaba dando un paso importante en su vida y cumpliendo algo que deseaba desde hace tiempo.

También la acompañé al aeropuerto el día de su viaje. Fue un momento muy emotivo porque, después de tantos años de amistad y de compartir tantas actividades juntas, era inevitable sentir tristeza por la distancia. Sin embargo, al mismo tiempo sentía mucho orgullo de verla tomar esa decisión con valentía y comenzar una nueva etapa.

Actualmente, aunque vivimos lejos y ya no podemos compartir físicamente como antes, siento que nuestra amistad sigue siendo igual de fuerte. Continuamos hablando, apoyándonos y estando presentes la una para la otra, solo que ahora a la distancia. Y sinceramente me siento muy orgullosa de mi amiguita, de todo lo que ha logrado y de la persona en la que se está convirtiendo.

HOJA DEL DÍA

Bueno, mire, lo que hago en un día de clases es que normalmente me levanto a las 5:00 de la mañana. Apenas me despierto, me baño y comienzo a alistarme con calma. Me maquillo, me peino y organizo las cosas que necesito llevar a la universidad. A veces también desayuno antes de salir, dependiendo del tiempo que tenga esa mañana.

Luego, alrededor de las 6:30, salgo para la universidad y a las 7:00 ya estoy recibiendo clases. Durante la mañana, si tengo algún espacio libre entre materias, aprovecho para desayunar algo, conversar con mis compañeros o adelantar deberes y trabajos pendientes. A veces también reviso apuntes o me quedo descansando un rato mientras espero la siguiente clase.

Después de terminar las clases de la mañana, salgo alrededor de la 1:00 de la tarde y voy a almorzar. Luego regreso a mi casa y llego más o menos a las 2:00. Ahí descanso un poco antes de volver a salir nuevamente para la universidad.

En la tarde continúo recibiendo clases hasta las 6:00. Ya cuando termino, regreso a mi casa cansada por toda la rutina del día. Al llegar, me baño, como algo y hago las tareas o actividades que tenga pendientes de la universidad. A veces también aprovecho para revisar el celular o distraerme un rato antes de dormir. Finalmente, cuando ya termino todo, me acuesto a descansar para poder levantarme temprano otra vez al siguiente día.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

• ¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?

Bueno, desde mi experiencia como estudiante de Ingeniería Industrial y también creadora de contenido en redes sociales, considero que las redes sociales sí tienen un impacto bastante grande en la vida de los universitarios. Personalmente, pienso que su uso puede ser más positivo que negativo... siempre y cuando exista organización y control del tiempo.

Por ejemplo, en mi rutina diaria, que normalmente empieza a las cinco de la mañana y termina ya en la noche después de hacer tareas, las redes sociales también forman parte de mi día. A veces en mis espacios libres entre clases aprovecho para revisar contenido educativo, tendencias, tips de productividad o incluso compartir un poco de mi vida universitaria como influencer.

Además, siento que las redes ayudan mucho para aprender. Actualmente hay videos, tutoriales y contenido relacionado con ingeniería, administración, logística o productividad que realmente sirven como apoyo académico. Incluso, gracias a las redes, muchos estudiantes pueden emprender, generar ingresos o crear una marca personal mientras estudian. En mi caso, por ejemplo, me gusta compartir mi rutina, mis pausas, mis vacaciones o momentos de descanso porque muchas personas se identifican con esa vida universitaria.

Pero también considero que pueden tener un lado negativo si no se manejan adecuadamente. Muchas veces generan distracción, pérdida de tiempo o estrés por querer estar pendiente de todo. Hay estudiantes que pasan demasiado tiempo en el celular y eso afecta el rendimiento académico o incluso el descanso. Por eso creo que lo importante es encontrar un equilibrio entre la vida universitaria, el tiempo personal y las redes sociales.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

• ¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?

Bueno, considero que las redes sociales están muy relacionadas con el estilo de vida de los estudiantes universitarios porque actualmente forman parte de nuestra rutina diaria. Por ejemplo, en mi caso, entre clases, tareas, pausas, salidas, vacaciones o momentos de descanso, siempre existe un espacio donde reviso redes sociales, ya sea para entretenerme, informarme o también crear contenido.

Pienso que uno de los aspectos que más influye es el tiempo. Muchas veces los estudiantes pasamos bastante tiempo en plataformas como Instagram, TikTok o Facebook, y eso puede afectar la organización de nuestras actividades académicas si no sabemos administrar bien nuestras horas. A veces uno entra “solo cinco minutos” y termina pasando mucho más tiempo del que pensaba.

También influyen bastante en las relaciones sociales. Actualmente las redes permiten mantener contacto con amigos, compañeros de la universidad e incluso conocer nuevas personas. En mi experiencia, ayudan mucho para compartir trabajos, coordinar deberes o simplemente relajarse conversando después de clases. Pero al mismo tiempo, siento que a veces las relaciones se vuelven más virtuales que personales.

Otro aspecto importante son los hábitos y el estilo de vida. Muchas tendencias en redes influyen en cómo nos vestimos, cómo organizamos nuestra rutina o incluso cómo manejamos nuestro tiempo. Por ejemplo, yo sigo contenido sobre productividad, ejercicio, maquillaje, viajes y estilo de vida universitario, y eso de cierta manera motiva a mejorar hábitos o mantener una rutina más organizada. Incluso en vacaciones uno comparte experiencias, viajes o momentos de descanso que también forman parte de la vida universitaria.

Sin embargo, creo que todo depende del equilibrio. Las redes sociales pueden aportar cosas positivas, como motivación, aprendizaje y entretenimiento, pero también pueden generar distracción, estrés o comparación constante con otras personas si no se usan de manera responsable.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

• ¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?

Desde mi punto de vista, las redes sociales sí han influido bastante en mi estilo de vida personal, especialmente porque forman parte tanto de mi vida universitaria como de mi

rutina diaria como creadora de contenido. Actualmente, siento que muchas actividades de mi día están relacionadas de alguna manera con las redes sociales.

Por ejemplo, desde temprano, cuando me levanto a las cinco de la mañana para arreglarme e ir a la universidad, muchas veces reviso mensajes, tendencias o publicaciones antes de salir. Durante mis espacios libres entre clases también aprovecho para subir historias, responder mensajes o ver contenido relacionado con estudios, productividad, moda o estilo de vida.

Sí he notado cambios en mi rutina desde que las uso con más frecuencia. Uno de los principales cambios es la manera en que organizo mi tiempo. Antes tal vez utilizaba mis pausas solamente para descansar, pero ahora también las aprovecho para crear contenido o interactuar con las personas que me siguen. Incluso cuando estoy de vacaciones o en algún momento de descanso, normalmente comparto parte de esas experiencias en redes sociales.

También siento que las redes han influido en mis hábitos y en mi forma de expresarme. Me han ayudado a ser más creativa, más comunicativa y hasta más segura al hablar frente a otras personas, porque constantemente estoy interactuando con público. Además, he aprendido cosas nuevas relacionadas con productividad, organización y crecimiento personal que aplico en mi vida diaria.

Sin embargo, también he notado que a veces pueden generar distracción o hacer que pase más tiempo en el celular del que debería, especialmente cuando tengo muchas tareas o exámenes. Por eso trato de mantener un equilibrio entre mis estudios, mi vida personal, mis momentos de descanso y el uso de las redes sociales.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

- ***¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?***

Bueno, considero que el estilo de vida de una persona está formado por varios elementos que influyen en cómo vive su día a día, cómo se organiza y también en sus hábitos personales. Pienso que algunos de los aspectos más importantes son la rutina diaria, la alimentación, el descanso, las relaciones sociales, la forma de vestir, las actividades que realiza, el manejo del tiempo y también el uso de la tecnología y las redes sociales.

Además, creo que las metas personales y la manera en que cada persona equilibra sus responsabilidades con sus momentos de descanso también forman parte de su estilo de vida. Por ejemplo, en la etapa universitaria, muchas veces nuestro estilo de vida gira alrededor de las clases, tareas, proyectos y actividades académicas, pero también de espacios de entretenimiento, pausas y vacaciones que ayudan a mantener un equilibrio emocional.

En mi caso, considero que los elementos más importantes son la organización del tiempo, la educación y el equilibrio entre mis estudios y mi vida personal. Como estudiante de Ingeniería Industrial y creadora de contenido, trato de mantener una rutina organizada para cumplir con la universidad, mis responsabilidades y también tener tiempo para descansar o compartir en redes sociales.

También le doy mucha importancia al cuidado personal. Por ejemplo, para mí es importante levantarme temprano, arreglarme, maquillarme, sentirme bien conmigo misma y mantener hábitos que me ayuden a sentirme segura y motivada durante el día. Igualmente, considero fundamental tener momentos de descanso, pasar tiempo con amigos o familia y disfrutar de vacaciones o pequeños espacios de relajación para no sentir tanta presión académica.

Entonces, pienso que el estilo de vida de cada persona depende mucho de sus prioridades, sus hábitos y la manera en que organiza su vida para sentirse bien tanto física como emocionalmente.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

• ¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?

Actualmente definiría mi estilo de vida como bastante activo y organizado, aunque también un poco exigente por todas las responsabilidades que tengo como estudiante universitaria y creadora de contenido. Mi rutina normalmente empieza muy temprano, alrededor de las cinco de la mañana, porque debo arreglarme, alistarme e ir a la universidad. Durante el día paso entre clases, tareas, deberes, pausas cortas y también tiempo en redes sociales.

Además, siento que mi estilo de vida combina la parte académica con la parte social y digital. Por ejemplo, aparte de estudiar Ingeniería Industrial, también me gusta compartir contenido sobre mi rutina universitaria, maquillaje, productividad, momentos de descanso, salidas o incluso vacaciones. Entonces, trato de mantener un equilibrio entre mis estudios, mi vida personal y las actividades que realizo en redes sociales.

Considero que mi estilo de vida sí tiene aspectos saludables porque intento organizar mi tiempo, cumplir con mis responsabilidades y también darme espacios de descanso. Sin embargo, siento que todavía necesita algunos ajustes, especialmente en temas de descanso y manejo del estrés. Hay días en los que las tareas, proyectos y actividades universitarias ocupan mucho tiempo y termino durmiendo tarde o usando demasiado el celular.

También creo que debería mejorar ciertos hábitos, como tener horarios más estables para comer, descansar mejor y dedicar más tiempo al ejercicio o actividades recreativas. A veces uno como estudiante universitario se enfoca tanto en cumplir con todo que deja un poco de lado el bienestar personal.

Entonces, diría que mi estilo de vida es relativamente equilibrado, pero todavía estoy aprendiendo a organizar mejor mis tiempos para mantener una vida más saludable tanto física como emocionalmente.

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

• ¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?

Bueno, considero que hay varios aspectos de mi estilo de vida que me gustaría cambiar o mejorar, especialmente relacionados con el descanso, la alimentación y la organización del tiempo. Como mi rutina universitaria es bastante pesada y también dedico tiempo a las redes sociales y a crear contenido, a veces termino muy cansada o con poco tiempo para mí misma.

Por ejemplo, siento que debería mejorar mis horarios de sueño, porque en ocasiones me acuesto tarde haciendo tareas o usando el celular después de llegar de la universidad. También me gustaría tener una alimentación más ordenada, ya que por el ritmo de clases muchas veces desayuno rápido o como a deshoras. Además, quisiera dedicar más tiempo al ejercicio físico o actividades recreativas que me ayuden a liberar estrés y mantener un mejor equilibrio emocional.

Otro aspecto que me gustaría transformar es el tiempo que paso en redes sociales. Aunque forman parte de mi rutina y también de mi trabajo como creadora de contenido, a veces siento que consumen demasiado tiempo y pueden distraerme de mis actividades académicas o de mis momentos de descanso.

Pienso que lo que más me ha impedido realizar esos cambios ha sido principalmente la falta de tiempo y la carga académica. Muchas veces entre clases, tareas, proyectos y responsabilidades personales es difícil mantener una rutina totalmente equilibrada. También influye el cansancio, porque después de pasar todo el día en la universidad uno solo quiere descansar o distraerse viendo redes sociales.

Sin embargo, considero que poco a poco sí se pueden hacer cambios positivos, especialmente aprendiendo a organizar mejor el tiempo, establecer prioridades y crear hábitos más saludables que ayuden tanto al rendimiento académico como al bienestar personal.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Actualmente considero que uno de los roles más importantes en mi vida es el de estudiante universitaria, porque gran parte de mi tiempo y de mi rutina diaria gira alrededor de la universidad, las clases, tareas y proyectos. Como estudio Ingeniería Industrial, necesito ser bastante organizada y responsable para poder cumplir con todas mis actividades académicas. Este rol influye mucho en mi estilo de vida porque me obliga a mantener horarios, manejar presión y distribuir bien mi tiempo durante el día.

Otro rol importante para mí es el de creadora de contenido o influencer en redes sociales. Aunque comenzó más como un hobby, ahora también forma parte de mi rutina diaria. Me gusta compartir contenido sobre mi vida universitaria, maquillaje, productividad, pausas, salidas o incluso vacaciones, porque siento que muchas personas se identifican con ese estilo de vida. Este rol influye bastante en cómo utilizo las redes sociales, ya que no solo las uso para entretenimiento, sino también para comunicarme, crear contenido e interactuar con otras personas.

Además, considero importante mi rol dentro de mi familia y mi círculo social. Trato de mantener tiempo para compartir con amigos y familiares, aunque a veces por la universidad es un poco complicado. Siento que ese apoyo emocional también influye en mi bienestar y en cómo manejo el estrés de la rutina diaria.

Pienso que todos estos roles se relacionan entre sí y forman parte de mi estilo de vida actual. Por ejemplo, las redes sociales muchas veces me ayudan a equilibrar mi vida académica y personal, porque me permiten distraerme, expresarme y compartir experiencias. Pero al mismo tiempo, también requieren tiempo y responsabilidad para no descuidar mis estudios ni mi bienestar personal.

Entonces, considero que mis principales roles actualmente son ser estudiante, creadora de contenido y parte de mi entorno familiar y social, y todos influyen directamente en mis hábitos, mi rutina diaria y el uso que hago de las redes sociales.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Sí, considero que las exigencias de mis roles como estudiante universitaria y creadora de contenido influyen muchísimo en la manera en que organizo mi tiempo y mis actividades diarias. Actualmente siento que gran parte de mi rutina está planificada alrededor de la universidad, porque tengo horarios de clases bastante extensos, tareas, proyectos y responsabilidades académicas que requieren mucho tiempo y dedicación.

Además, al mismo tiempo trato de mantener actividad en redes sociales, crear contenido y responder mensajes o interactuar con las personas que me siguen. Entonces, muchas veces debo organizar muy bien mis horarios para poder cumplir con todo sin descuidar mis estudios ni mi vida personal. Por ejemplo, aprovecho los espacios libres entre clases o las noches para revisar redes sociales, grabar contenido o responder mensajes.

Sí, en algunos momentos siento que me falta tiempo para cumplir con todo, especialmente cuando tengo exámenes, entregas importantes o muchas actividades acumuladas. A veces quisiera tener más tiempo para descansar, hacer ejercicio o compartir más con mi familia y amigos, pero la carga académica y las responsabilidades diarias hacen que la rutina sea bastante pesada.

Las redes sociales que utilizo con mayor frecuencia son Instagram, TikTok y WhatsApp. También en ocasiones uso Facebook y YouTube, especialmente para buscar información o contenido relacionado con estudios y productividad.

Principalmente utilizo las redes sociales para comunicación, entretenimiento y creación de contenido. Por ejemplo, WhatsApp lo uso mucho para hablar con compañeros de la universidad, coordinar trabajos o comunicarme con mi familia. Instagram y TikTok los utilizo tanto para entretenerme como para compartir contenido sobre mi rutina universitaria, maquillaje, estilo de vida, pausas o vacaciones. También muchas veces uso YouTube para buscar tutoriales, estudiar o aprender temas relacionados con la carrera.

En cuanto al tiempo, considero que aproximadamente dedico entre cuatro y seis horas al día a las redes sociales, aunque depende mucho de las actividades que tenga. Hay días en los que las uso menos por temas académicos y otros en los que paso más tiempo creando contenido o interactuando en línea.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

Bueno, considero que mi forma de comunicarme con los demás es bastante abierta y sociable. Me gusta conversar, expresar mis ideas y también escuchar a otras personas,

especialmente porque en la universidad constantemente debemos trabajar en grupo, hacer exposiciones o interactuar con compañeros y docentes. Además, como creadora de contenido, siento que he desarrollado más confianza para hablar y expresarme frente a otras personas.

Pienso que soy expresiva tanto en persona como en redes sociales, aunque en redes sociales a veces me resulta un poco más fácil mostrar ciertos aspectos de mi personalidad porque existe más confianza con la cámara y con la comunidad que uno va creando. Por ejemplo, me gusta compartir mi rutina diaria, mis experiencias universitarias, pausas, maquillaje, viajes o vacaciones, y siento que eso me permite conectar con muchas personas que viven situaciones similares.

En persona también me considero alguien comunicativa, aunque dependiendo del ambiente puedo ser un poco más reservada al inicio. Pero en general trato de mantener buena comunicación con mis amigos, compañeros y familia.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

Sí, considero que el uso de redes sociales sí ha cambiado mi manera de comunicarme, y en muchos aspectos de forma positiva. Por ejemplo, siento que me han ayudado a ser más segura al hablar, más espontánea y más creativa al momento de expresar ideas o compartir contenido. También he aprendido a interactuar con diferentes personas y a comunicarme de manera más rápida y dinámica.

Además, las redes sociales facilitan mucho la comunicación diaria, especialmente como estudiante universitaria, porque permiten coordinar trabajos, mantener contacto con amigos o compartir información académica de forma inmediata.

Sin embargo, también pienso que existen algunos aspectos negativos. A veces las personas se acostumbran demasiado a comunicarse únicamente por mensajes y se pierde un poco la interacción personal o la costumbre de conversar cara a cara. También considero que muchas veces en redes sociales la comunicación puede malinterpretarse o volverse más superficial.

Entonces, diría que las redes sociales sí han influido en mi forma de comunicarme, principalmente ayudándome a desenvolverme mejor y a expresarme con más seguridad, aunque también creo que es importante mantener un equilibrio entre la comunicación virtual y la comunicación personal.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

- ***¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?***

Bueno, considero que las redes sociales cumplen un papel muy importante en mis relaciones personales, especialmente con amigos, compañeros de estudio y familiares, porque actualmente gran parte de la comunicación diaria se maneja por medio de estas plataformas. En mi caso, las utilizo constantemente para mantener contacto, compartir información y también para entretenerme o pasar tiempo con las personas cercanas a mí.

Por ejemplo, con mis compañeros de la universidad las redes sociales y aplicaciones como WhatsApp son fundamentales para coordinar trabajos, compartir tareas, enviar información sobre clases o avisarnos sobre actividades académicas. Prácticamente forman parte de la rutina universitaria diaria.

Con mis amigos, las redes sociales también me ayudan bastante a mantener vínculos, especialmente cuando por temas de horarios o estudios no podemos vernos frecuentemente. Muchas veces compartimos publicaciones, conversamos, hacemos videollamadas o simplemente reaccionamos a historias y eso mantiene la comunicación activa. Incluso durante vacaciones o momentos de descanso, las redes permiten seguir conectados y compartir experiencias.

En cuanto a mi familia, considero que también ayudan mucho, porque permiten estar en contacto rápido y constante, especialmente cuando uno pasa gran parte del día fuera de casa por la universidad.

Sin embargo, pienso que aunque las redes sociales ayudan a fortalecer vínculos, también pueden generar algunos conflictos. Por ejemplo, a veces existen malentendidos por mensajes, falta de comunicación directa o incluso discusiones relacionadas con publicaciones, tiempo de respuesta o comparaciones en redes sociales. Además, siento que en ocasiones las personas pasan tanto tiempo conectadas virtualmente que descuidan un poco la convivencia personal.

Entonces, diría que las redes sociales en general sí me ayudan más a mantener relaciones y vínculos con las personas importantes en mi vida, pero considero que es importante usarlas con equilibrio para que no afecten la comunicación personal ni las relaciones reales.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

- ***¿En qué momentos del día las utiliza más?***

Bueno, un día habitual en mi vida empieza muy temprano, alrededor de las cinco de la mañana. Me levanto, me baño, me alisto, me maquillo y me preparo para ir a la universidad. Normalmente desayuno algo rápido y salgo para mis clases.

En la mañana y parte de la tarde estoy en la universidad, recibiendo clases, participando en actividades académicas o trabajando en proyectos. Si tengo espacios libres entre clases, los aprovecho para conversar con mis compañeros, avanzar tareas o, en algunos casos, revisar el celular.

Luego al mediodía salgo a almorzar y después regreso a casa o a la universidad dependiendo de mi horario. Generalmente tengo clases hasta aproximadamente las seis de la tarde.

Ya en la noche regreso a casa, me baño, ceno algo ligero y empiezo a hacer tareas o adelantar trabajos. También es en ese momento donde suelo desconectarme un poco del día.

En este contexto, las redes sociales ocupan un lugar importante pero no principal dentro de mi rutina. Las utilizo como una herramienta de comunicación, entretenimiento y también como parte de mi actividad como creadora de contenido.

Los momentos del día en los que más las utilizo son principalmente en los espacios libres entre clases, en el transporte cuando voy o regreso de la universidad, y en la noche después de terminar mis tareas. En esos momentos reviso Instagram, TikTok o WhatsApp, ya sea para comunicarme, entretenerme o subir contenido de mi día.

También, en ocasiones durante el día, las uso para cosas puntuales como coordinar trabajos universitarios o revisar información rápida, pero siempre trato de no descuidar mis responsabilidades académicas.

Entonces, podría decir que las redes sociales están presentes en mi rutina diaria, pero como un complemento que se adapta a mis tiempos libres dentro de un día bastante organizado y ocupado.

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?

• ¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?

Bueno, actualmente considero que los aspectos más importantes en mi vida son mi formación académica, mi bienestar personal y también mi crecimiento profesional. Como estudiante de Ingeniería Industrial, siento que mi educación es una prioridad porque está directamente relacionada con mis metas a futuro y con las oportunidades que quiero tener más adelante.

También le doy mucha importancia a mi bienestar emocional y físico. Trato de mantener un equilibrio dentro de mi rutina, aunque a veces sea un poco exigente, porque considero que no solo es importante cumplir con las responsabilidades académicas, sino también sentirme bien conmigo misma, descansar y tener momentos de pausa o incluso de vacaciones cuando es posible.

Otro aspecto importante es mi desarrollo personal como creadora de contenido. Las redes sociales forman parte de mi vida actual y me han ayudado a desarrollar habilidades como la comunicación, la creatividad y la organización del tiempo. Sin embargo, siempre trato de que esto no afecte mis estudios ni mis prioridades principales.

En cuanto a si mis decisiones están enfocadas en el presente o en el futuro, diría que están más orientadas al futuro, pero sin descuidar el presente. Es decir, intento vivir mi día a día cumpliendo con mis responsabilidades actuales, pero siempre pensando en mis metas profesionales, en lo que quiero lograr como ingeniera y en el tipo de vida que quiero construir.

Entonces, trato de encontrar un equilibrio: disfruto mi etapa universitaria y mi vida actual, pero al mismo tiempo tomo decisiones que me ayuden a crecer y a prepararme para mi futuro.

8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

• ¿Le motivan o le distraen de sus metas?

Bueno, considero que las redes sociales influyen bastante en mis prioridades y valores, tanto de manera positiva como en algunos aspectos de distracción, dependiendo mucho de cómo se utilicen.

Por un lado, siento que me motivan bastante. Al estar expuesta a contenido de otras estudiantes, profesionales, ingenieras y creadoras de contenido, muchas veces encuentro inspiración para mejorar mi organización, mis hábitos de estudio y mi estilo de vida. También veo contenido sobre productividad, metas profesionales, disciplina y crecimiento personal que me impulsa a enfocarme más en mi carrera de Ingeniería Industrial y en mis objetivos a futuro. Incluso como creadora de contenido, me motiva a ser constante, creativa y a mejorar cada día.

Sin embargo, también reconozco que pueden distraerme de mis metas si no las uso con control. A veces el uso excesivo de redes sociales puede hacer que pierda tiempo valioso que podría dedicar a estudiar, descansar o avanzar en mis responsabilidades. También puede generar comparación con otras personas, lo cual en algunos momentos puede afectar la motivación o la percepción del propio proceso personal.

Por eso, considero que las redes sociales influyen en mis prioridades, pero el impacto depende mucho del equilibrio que mantengo. Trato de usarlas como una herramienta de motivación, aprendizaje y comunicación, sin permitir que interfieran negativamente en mis objetivos académicos y personales.

En conclusión, diría que me motivan más de lo que me distraen, siempre y cuando tenga una buena organización de mi tiempo y mantenga claras mis prioridades.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

• Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?

Bueno, considero que el uso de redes sociales influye bastante en mi bienestar emocional, mi descanso y también en la forma en la que manejo el estrés académico. Como estudiante universitaria, a veces la carga de tareas, exámenes y proyectos puede ser bastante fuerte, y eso hace que busque momentos de desconexión durante el día.

En algunos casos, las redes sociales me ayudan a relajarme y distraerme un poco, sobre todo cuando estoy muy cansada después de clases o cuando siento estrés por la universidad. Ver contenido ligero, entretenido o incluso videos de estilo de vida universitario me ayuda a despejar la mente por un momento. También, como creadora de contenido, a veces me motiva ver otras cuentas, ideas o tendencias que me inspiran.

Sin embargo, también reconozco que pueden afectar el descanso si no las uso con control. A veces, por ejemplo, antes de dormir puedo quedarme viendo contenido más tiempo del que debería, lo cual puede retrasar mi hora de descanso y hacer que al día siguiente me sienta más cansada.

Cuando me siento estresada, sí recorro a las redes sociales en ciertos momentos, pero no siempre. Lo hago principalmente como una forma de distracción rápida o para desconectarme un poco de la presión académica. Sin embargo, también trato de equilibrarlo con otras actividades más saludables como descansar, escuchar música o simplemente tomarme un tiempo sin pantallas.

En general, diría que las redes sociales pueden ayudar a manejar el estrés de forma temporal, pero no son la única solución. Por eso intento usarlas con moderación, para que no afecten mi bienestar emocional ni mi descanso.

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?

• ¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?

Bueno, cuando tengo problemas o dificultades, normalmente acudo primero a personas cercanas a mí, como mi familia y algunos amigos de confianza. Siento que ellos son mi principal red de apoyo, porque puedo hablar con más tranquilidad, expresar cómo me siento y recibir consejos más personales. También, dependiendo del tipo de situación, a veces converso con compañeros de la universidad, especialmente si el problema está relacionado con tareas o temas académicos.

En cuanto a las redes sociales, sí forman parte de ese apoyo, pero de una manera más indirecta. Por ejemplo, muchas veces consumo contenido que me ayuda a reflexionar o a sentirme mejor, como videos de motivación, organización del tiempo, manejo del estrés o experiencias de otros estudiantes universitarios que pasan por situaciones similares. Eso me ayuda a no sentirme sola en algunos momentos y a ver diferentes perspectivas.

También, en algunos casos, uso redes sociales para comunicarme con amigos de forma rápida o incluso para distraerme un poco cuando estoy muy estresada, aunque intento no depender solo de eso.

Entonces, diría que mi apoyo principal viene de mi entorno cercano, pero las redes sociales sí complementan ese apoyo, ya sea como una herramienta de comunicación, distracción o motivación.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Bueno, sí considero que tengo una buena red de apoyo en mi vida. Principalmente porque cuento con mi familia, que siempre está presente para apoyarme emocionalmente, aconsejarme y acompañarme en los momentos importantes. Eso para mí es fundamental, sobre todo en una etapa universitaria que puede ser bastante exigente.

También tengo amigos y compañeros de la universidad en quienes puedo confiar. Con ellos comparto no solo actividades académicas, sino también momentos de estrés, trabajos en grupo y experiencias del día a día. Siento que ese acompañamiento hace que la vida universitaria sea más llevadera.

Además, de cierta forma, las redes sociales también complementan esa red de apoyo, porque me permiten conectarme con otras personas, compartir experiencias y sentirme identificada con contenido de estudiantes o profesionales que pasan por situaciones similares.

En general, considero que sí tengo una buena red de apoyo porque no estoy sola en mis procesos. Tengo personas con las que puedo hablar, desahogarme y recibir apoyo cuando lo necesito, lo cual influye mucho en mi bienestar emocional y en cómo manejo mi vida académica y personal.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

Bueno, en general sí me siento bastante satisfecha con mi vida actualmente como estudiante universitaria. Siento que estoy en una etapa de mucho aprendizaje, tanto a nivel académico como personal, y eso me motiva a seguir avanzando en mis metas. Aunque es una etapa exigente, también la considero muy valiosa porque me está formando para mi futuro profesional.

Me hacen sentir realizada principalmente mis logros académicos, como cuando cumplo con mis tareas, proyectos o entiendo temas complejos de la carrera de Ingeniería Industrial. También me siento realizada cuando logro organizar bien mi tiempo y puedo equilibrar la universidad con mi vida personal y mis actividades como creadora de contenido. Otro aspecto importante es sentir que estoy creciendo como persona, desarrollando más disciplina, responsabilidad y seguridad en mí misma.

En cuanto a las redes sociales, sí creo que influyen en mi satisfacción, pero de manera mixta. Por un lado, me aportan satisfacción porque me permiten expresarme, compartir mi vida universitaria, conectar con otras personas y ver contenido que me inspira o me motiva a mejorar. Incluso me ayudan a sentirme productiva cuando consumo contenido educativo o de crecimiento personal.

Pero por otro lado, también pueden influir negativamente si me comparo con otras personas o si siento que no estoy avanzando al mismo ritmo que otros muestran en redes. En esos casos puede generar un poco de presión o inseguridad.

En conclusión, diría que estoy satisfecha con mi vida actual como estudiante, y considero que las redes sociales influyen en esa satisfacción dependiendo de cómo las utilice y del equilibrio que mantenga en mi día a día.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

• ¿Interrumpen su concentración?

Bueno, actualmente dedico una parte bastante importante de mi día al estudio, ya que como estudiante de Ingeniería Industrial tengo muchas clases, tareas, proyectos y trabajos en grupo. En promedio, puedo decir que entre clases presenciales y tiempo de estudio en casa o en la universidad, invierto varias horas al día, especialmente en la tarde y en la noche cuando regreso de la universidad.

Durante ese tiempo, las redes sociales sí intervienen de cierta manera, aunque trato de controlarlo. Por ejemplo, muchas veces las uso como apoyo académico para comunicarme con mis compañeros, coordinar trabajos o buscar información rápida en plataformas como YouTube o incluso grupos de WhatsApp. En ese sentido, sí son útiles dentro del proceso de estudio.

Sin embargo, también reconozco que en algunos momentos pueden interrumpir mi concentración. A veces, cuando estoy estudiando o haciendo tareas, puedo distraerme revisando notificaciones de Instagram, TikTok o mensajes del celular. Aunque no es todo el tiempo, sí puede afectar el ritmo de estudio si no soy disciplinada con el uso del celular.

Por eso, trato de organizarme y en momentos importantes de concentración pongo el teléfono a un lado o lo dejo en silencio para evitar distracciones. También intento dividir mis tiempos, usando las redes sociales en pausas o descansos, y no durante el estudio más intenso.

Entonces, diría que las redes sociales tienen un papel mixto: pueden ser una herramienta útil para el estudio, pero también pueden interrumpir la concentración si no se manejan con equilibrio y disciplina.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

• ¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?

Bueno, en mi tiempo libre suelo realizar actividades que me ayuden a desconectarme un poco de la universidad y del estrés académico. Por ejemplo, me gusta descansar, dormir un poco más, salir a comer con amigos, pasar tiempo con mi familia o simplemente quedarme en casa viendo series, escuchando música o organizando mis cosas personales. También, en algunas ocasiones aprovecho ese tiempo para avanzar con mi contenido en redes sociales, especialmente si quiero grabar o editar videos relacionados con mi vida universitaria o mi rutina diaria.

En cuanto a las redes sociales, sí ocupan una parte importante de mi tiempo libre, pero no todo. Las utilizo principalmente para entretenerme, comunicarme con amigos o ver contenido que me relaje, como videos de estilo de vida, maquillaje, productividad o experiencias de otros estudiantes. También las uso para crear contenido, responder mensajes o estar al día con lo que sucede en mis plataformas.

Sin embargo, trato de que no ocupen completamente mi tiempo libre, porque también considero importante desconectarme un poco del celular y descansar de las pantallas. Por eso intento equilibrar entre el uso de redes sociales y otras actividades más personales o de descanso.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?

Bueno, sí considero que el uso de redes sociales puede afectar en cierta medida mis horarios de sueño o descanso, aunque trato de tener control sobre eso. Como estudiante universitaria, mi rutina suele ser bastante exigente durante el día, así que el descanso es muy importante para mí.

En algunos casos, sí suelo usar las redes sociales antes de dormir. Por ejemplo, reviso Instagram, TikTok o WhatsApp para responder mensajes, ver contenido o simplemente relajarme un poco después de hacer tareas o llegar cansada de la universidad. Es como un momento de desconexión mental después de un día ocupado.

Sin embargo, también he notado que a veces eso puede hacer que me duerma más tarde de lo que debería, porque uno empieza viendo contenido “por un rato” y termina extendiendo el tiempo sin darse cuenta. Esto puede afectar un poco la calidad del descanso, especialmente cuando al día siguiente tengo clases temprano o muchas actividades académicas.

Por eso, intento mejorar ese hábito, dejando el celular un poco antes de dormir o estableciendo límites de tiempo para descansar mejor. Sé que dormir bien es fundamental para rendir en la universidad y mantener un buen equilibrio en mi estilo de vida.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

Bueno, yo diría que prefiero una combinación de ambas formas de interacción, aunque en general me siento más cómoda con la interacción presencial. Considero que en persona la comunicación es más directa, más clara y también más cercana emocionalmente, lo que ayuda mucho a fortalecer las relaciones. Como estudiante universitaria, también paso bastante tiempo compartiendo con compañeros en clases, trabajos en grupo o actividades académicas, lo que hace que la interacción presencial sea muy importante en mi día a día.

Sin embargo, la interacción virtual también es fundamental para mí, especialmente por la universidad y las redes sociales. A través de WhatsApp, Instagram o TikTok puedo mantener contacto con amigos, compañeros y familiares, incluso cuando no nos vemos con frecuencia. Entonces, no lo veo como una competencia, sino como dos formas que se complementan según la situación.

5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?

• ¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?

Cuando uso redes sociales con frecuencia, siento una mezcla de emociones dependiendo del momento. En general, me generan bienestar porque me permiten distraerme, relajarme, ver contenido que me gusta y también mantenerme conectada con otras personas.

Además, como creadora de contenido, me motiva ver la interacción con mi audiencia y compartir mi vida universitaria.

Pero también soy consciente de que a veces pueden generar comparación o cierta ansiedad, especialmente cuando veo contenido de otras personas que parecen tener una vida muy organizada o “perfecta”. En esos momentos intento recordar que cada persona tiene su propio ritmo y proceso, pero sí es algo que puede influir emocionalmente si no se maneja con equilibrio.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Sí, además de las actividades que hemos mencionado, considero importante la creación de contenido como parte de mi estilo de vida. Esta actividad está directamente relacionada con el uso de redes sociales, ya que implica grabar, editar, planificar publicaciones e interactuar con las personas que me siguen. También forma parte de mi desarrollo personal porque me ayuda a mejorar la comunicación, la creatividad y la organización del tiempo.

Otra actividad relacionada es el aprendizaje a través de redes sociales. Muchas veces utilizo plataformas como YouTube, Instagram o TikTok para ver contenido educativo, tips de estudio, productividad o incluso temas relacionados con mi carrera de Ingeniería Industrial. Esto también complementa mi formación académica y mi vida diaria.

En general, diría que las redes sociales no solo son entretenimiento, sino también una herramienta que forma parte de varias actividades importantes dentro de mi estilo de vida.

Participante 28

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

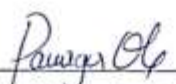
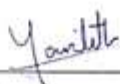
4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.


Firma del participante
Firma del investigador
Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	28
Edad	19
Carrera	Nutrición
Sexo	femenino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza mucho
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza mucho
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza mucho
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza mucho
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza mucho
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza mucho
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza mucho
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza mucho
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza mucho
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	no me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	no me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	no me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza mucho
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	no me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza mucho
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza mucho
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza mucho
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza mucho
38	Frente a los problemas busco al culpable.	no me caracteriza
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	no me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza mucho
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza mucho
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza mucho
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	no me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	no me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	no me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza mucho
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza mucho
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza mucho
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza mucho
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza mucho
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	no me caracteriza
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza mucho
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	me caracteriza mucho
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza mucho
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza mucho
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Bueno, la primera anécdota sucede cuando yo estaba muy chiquita. Desde pequeña era muy enfermiza y solía enfermarme constantemente. En ese tiempo me detectaron una anemia rara y, debido a eso, me derivaron a SOLCA. Allí conviví con muchísimos niños que tenían cáncer. Entre todos ellos se formó un grupo con el que yo compartía casi siempre mientras estaba internada o asistía a controles. Pasábamos juntos cumpleaños, Navidades y muchas fechas importantes, así que poco a poco se volvieron parte de mi vida y de mi rutina.

También me tocó vivir momentos muy difíciles, porque veía cómo algunos niños empeoraban más rápido que otros. En SOLCA trataban distintos tipos de cáncer, entonces cada niño tenía una historia diferente y luchaba a su manera. A pesar de que yo era pequeña, recuerdo claramente muchas de esas experiencias y el ambiente que se vivía ahí.

Con el tiempo yo fui mejorando poco a poco y logré salir adelante. Sin embargo, cuando finalmente pude salir de SOLCA, muchos de esos niños no salieron conmigo. Esa experiencia me marcó muchísimo y siento que cambió mi manera de ver la vida desde muy temprana edad. Hasta el día de hoy es un recuerdo que llevo conmigo y que jamás voy a olvidar.

Anécdota 2

La segunda anécdota tiene que ver mucho con mi mamá y con una etapa muy bonita de mi infancia. A ella le encantaba llevarme a cursos de belleza, modelaje y pasarela desde que yo era muy chiquita. Viajábamos bastante a Portoviejo para participar en castings, concursos y diferentes cursos relacionados con ese mundo. Recuerdo que pasábamos muchísimo tiempo juntas en esas actividades y, aunque yo era pequeña, disfrutaba demasiado cada experiencia.

Participábamos en reinados y en muchos concursos, y gracias a eso compartimos momentos muy especiales. Incluso llegamos a ganar varios concursos, algo que nos emocionaba muchísimo a las dos. Más allá de los premios o de las coronas, lo que más recuerdo es el tiempo de calidad que pasaba con mi mamá, el apoyo que ella siempre me daba y lo feliz que yo me sentía haciendo algo que realmente me gustaba. Fue una etapa muy bonita de mi vida y guardo esos recuerdos con mucho cariño porque fortalecieron muchísimo nuestra relación.

Anécdota 3

La tercera anécdota ocurrió el 18 de septiembre del 2012, cuando nació mi segunda hermana. Desde el momento en que llegó al mundo, ella se convirtió en alguien demasiado importante para mí. Es mi adoración, mi monedita de oro, el amor de mi vida; literalmente lo es todo para mí. Siento que desde su nacimiento mi vida dio un giro completo, un cambio de 360 grados, pero totalmente para bien.

Con ella aprendí a querer de una manera diferente y a valorar aún más a mi familia. Su llegada llenó mi vida de alegría, cariño y motivación. Desde entonces muchas cosas cambiaron, pero todo se volvió mucho mejor, porque ella se convirtió en mi mundo entero y en una de las personas más importantes que tengo

HOJA DEL DÍA

Bueno, mi rutina básicamente es que me levanto y me alisto para ir a la universidad. Lo primero que hago es ducharme y después me coloco el uniforme. Luego me maquillo, me arreglo el cabello, me saco el pelo y después me lo plancho para verme más arreglada antes de salir. También trato de organizar bien mis cosas para no olvidarme de nada.

Después de terminar de arreglarme, lleno mi botella de agua y agarro un taxi para ir a la universidad. Durante el trayecto normalmente voy revisando el teléfono, escuchando música o simplemente pensando en todo lo que tengo que hacer durante el día.

Ya llegando a la universidad, recibo clases. Los lunes, por ejemplo, tengo clases desde las 9:00 de la mañana hasta las 5:00 de la tarde, así que prácticamente paso casi todo el día ahí. En la hora de almuerzo voy al restaurante de la universidad y, si no como ahí, entonces voy a otro restaurante que queda fuera de la U. Generalmente aprovecho ese momento para descansar un poco, conversar con compañeros o distraerme antes de volver a clases.

Cuando salgo de la universidad, depende mucho del día. A veces voy directamente a mi casa y otras veces voy al gimnasio. Si voy al gimnasio, hago toda mi rutina de ejercicio y la verdad es que termino súper cansada, literalmente voy muriendo del cansancio cuando regreso.

Pero aun así trato de mantener esa rutina porque me ayuda a sentirme mejor y a distraerme del estrés de la universidad.

Si no voy al gimnasio, entonces me voy directamente a mi casa. Cuando llego, me quito el uniforme, me doy otra ducha para sentirme más cómoda y descansar después de todo el día. A veces también aprovecho para comer algo, revisar el celular o simplemente acostarme un rato. Y básicamente así se vuelve a repetir mi rutina casi todos los días.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

• *¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?*

Mi opinión sobre las redes sociales, en gente adolescencia, estudiantes, a veces puede ser positivo y por otro lado negativo, dependiendo del punto de vista de cada persona, ¿no? Pero yo creo que cuando se trata de promover cosas positivas, está muy bien, ¿sabes? Porque, por ejemplo, en mi carrera utilizamos las redes sociales para promover en este caso la nutrición porque yo estudio nutrición. Por ese lado, a mí me parece muy bien, pero cuando utilizan las redes sociales para desinformar, para actos ilícitos, no, no me parece correcto.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

• *¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?*

Mi cambio de rutina ahorita sí, ha estado algo fuerte porque ahorita pasé solamente ir al gym, estar en mi casa a al regreso a la la universidad, tener clases, luego súper cansada

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

• *¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?*

Para mí lo que constituye el estilo de vida de cada persona son sus hábitos, valores, todo lo que hace en su día a día, sabes si una persona que se cuida haciendo ejercicios, y una persona que cuida su alimentación, si cuida a los que tiene alrededor, para mí eso es muy importante porque luego hay gente que no digo que esté mal, pero hay gente que solo pasa en fiesta, tomando alcohol, dándole importancia a cosas que no son tan relevantes.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

• *¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?*

Para mí lo que es muy muy relevante, es muy importante es el hacer actividad física. Yo la verdad que siempre he sido una persona que se ha mantenido haciendo actividad física, desde muy pequeña, jugando fútbol, básquet, by, tenis, me gusta full el deporte. Entonces, hasta el sol de hoy me he mantenido haciendo ejercicio, voy al gin, tengo una buena alimentación, tengo buenos hábitos, entonces nada, eso es lo que a mí me ha ayudado a avanzar bastante.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

• ¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?

Mi estilo de vida yo lo defino como un poco sí, es un poco intenso, pero la verdad también me gusta la presión me gusta esforzarme cada día. día me gusta hacer mejor rebasar mis límites por ende en la universidad yo a mí me gusta estar siempre ahí ahí ahí. Soy la verdad es que trato de faltar lo menos posible. Sí un poco intenso por el hecho de que yo luego de clases, tengo clases casi todo el día, pero luego de clases voy al gimnasio, hago cardio, llego, hacer tareas, estudiar estudiar y se repite la rutina, por ende nunca paro, ¿sabes? Y descanso ya los fines de semana, pero ahí me cargo al 100 todos los días.

Yo lo considero saludable, siento que el ritmo que manejo está bien para mí, obviamente para mí no sé cómo lo tomaría otra persona para mí está bien. algo que sí me gustaría cambiar es el dormir un poco más temprano. Hay cosas que no me permiten hacerlo, no me permiten, o sea, siempre me acuesto 12 una, pero por el hecho de que así es mi rutina, pero me gustaría así acostarme un poco más temprana.

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

• ¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?

Lo que no me permite acostarme más temprano es que muchas veces como salgo cinco de la tarde de clases, paso en el gin de 6:00 a 8:00 llego, me toca hacer live, de ahí me quedo de largo y el poco tiempo que me queda es para estudiar y hacer tareas. Entonces eso es lo que no me permite poder acostarme un poco más temprano

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Mis roles más importantes actualmente es mantener mi rutina, no romperla no soy una persona que suele romper la rutina. rutina, pero quiero mantenerla así por bastante tiempo, no quiero que obviamente uno no controla el futuro, pero quisiera que no haya obstáculos, que me impida ir al gimnasio, que me impida seguir estudiando la forma en la que lo hago, que las cosas se me den bien entonces La verdad que espero que todo siga así y para mejor sabes que avanza, avanza, avanza, avanza y que todo se me dé. En el mi estilo de vida. Es un poco pesado, la verdad. un poco cansado así, porque yo me dedico a las redes sociales, pero no hay nada imposible, ¿sabes? A mí muchas veces me dicen como que te fue bien en las redes, mejor siéntate y dale el 100% a las redes. lo cual es verdad, yo pude darle el 100 y me iría mucho mejor. pero no pienso dejar de estudiar ni dejar muchas cosas porque aspiro más y yo sé que soy capaz y que puedo darle 50 y 50 a ambas cosas, ¿sabes?

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

- ***¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?***
- ***¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?***
- ***¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?***
- ***¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?***

Yo considero que sí influye bastante y que yo soy una persona bastante exigente. Entonces sí, a veces siento que el tiempo me falta. Yo mayormente utilizo más TikTok porque es en lo que yo me lancé como creadora de contenido. Pero últimamente no le he dado la importancia de vida, ¿sabes? Pero es eso, o sea, TikTok o Instagram, pero Instagram es muy poco. ¿Para qué lo utilizo para crear contenido, para motitizar. Y ajá, es para monetizar y pocas veces Instagram, pero es para la cuenta de la universidad. Entonces de esa manera yo me organizo.

Yo le dedico muy poco tiempo, aunque soy creadora de contenido, más bien es como por las noches que yo le doy qué sé yo unas tres horas, lo cual no es mucho, pero y en el día que sé yo que utiliza que me meta a Instagram un momento, qué sé yo una hora, pero no es que o sea una hora en todos los laxos de tiempo en las que yo me conecto a Instagram.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

- ***¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?***

Yo la verdad, era una persona súper introvertida, pero como me lancé a redes sociales, es algo que tú tienes que controlar al 100%, controlar tu forma de hablar, tu dialecto, tu forma de pensar, ser comprensivo, saber escuchar. son muchas cosas que me ha ayudado la verdad como persona a mejorar. porque si tú te expresas mal o te llegas a equivocar y te expresas de forma indebida, la gente lo puede tomar mal, ¿sabes? Aparte tienes que para las redes tienes que ser una persona súper animada, tener carisma, saber, ¿sabes? Saber, entender, tienes que aprender muchas cosas, las cuales yo he ido aprendiendo en el camino. A veces me equivoco, ¿sabes? Porque no es perfecto, pero como soy bastante exigente, siempre trato de dar lo mejor de mí. A mí y al público con el que yo manejo y conecto.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

- ***¿De qué forma (positiva o negativa)?***

Yo soy mucho más expresiva en redes. cuando me toca topar con gente que me conoce de redes, me pongo muy nerviosa, pero es algo que también he ido cambiando, ¿sabes? He aprendido a manejarlo de.. mejor forma

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

- ***¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?***

En mi familia, las redes sociales, yo no conecto mucho ni con amigos. Más bien las redes sociales para mí es un medio de trabajo, ¿sabes? A mí me gusta más bien lo físico. Cuando es gente cercana a mí, mi familia y amigos, me gusta más lo físico, convivir, verlos, pero las redes sociales muy poco. Como te digo, lo utilizo más como un medio de trabajo

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

- ***¿En qué momentos del día las utiliza más?***

Un día habitual mira yo me levanto hago lo que tengo que hacer me ducho me arreglo me alisto si me llaman para crear contenido voy tengo que ir a clases, salgo de clases, tengo que buscar tiempos para comer, que me den en la rutina, en el horario, con la Uto que conec conecte perfecto. Luego de esto, o sea, tengo que como me tiré a figura pública, es algo que me causa bastante ansiedad, es que siempre me tengo que ver bien es algo que nunca pensé, ¿sabes? caer en eso porque siempre me di cuenta que o sea tú siempre ves figuras públicas y es como que wow, tienen que siempre se ven relucientes. Y yo no es que sea

tampoco así famosa, full, viral, pero el poco alcance que tuve impactó bastante en mí porque encontraba gente, o sea, la gente me topaba en supermercados, en iglesias,, en la universidad, salí y me decían, no, tiquitique la pantalla o ese poli de los live. y a mí eso me comenzó como que, ¿sabes? Fue una presión al inicio bastante fuerte. me paniqueaba, no comencé a tener como inseguridades conmigo misma, no me sentía lo suficientemente linda, quería ser mejor, quería ser quería verme perfecta, ¿sabes? Entonces es algo con lo que estoy tratando un estoy tratando de llevar, de entender, saber que es normal y que somos humanos y que no es perfecto, pero dentro de la rutina siempre estoy yo retocándome maquillaje, cambiándome ropa, teniendo bien el pelo, alisándomelo. Soy yo cuidando de mí misma y mi experiencia física porque por parte de la gente también me ve por eso, ¿sabes? y yo soy consciente. Entonces siempre quiero dar lo mejor. siempre quiero verme bien, quiero estar bien conmigo misma y sentirme bien, ¿sabes?

Y las utilizo más por las noches, como te digo, es como mi fuente de trabajo, le dico unas tres, creo que la vez que estuve más tiempo en redes por trabajo fueron como cuatro horas. Y eso, aunque me gustaría dedicarle mucho más tiempo, que es algo que también quiero cambiar en mi rutina, agregarle mucho más tiempo a las redes, porque como te digo yo monetizo esto entonces no quiero darle solamente el 50, sino que darle el 60 60 o 70%, sin dejar de lado la universidad porque a mí eso es lo más importante, ¿sabes?

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?

La verdad, ahorita lo más importante para mí es seguir creciendo en todos los aspectos de mi vida, tanto en la universidad como en las redes sociales y también como persona, ¿sabes? Porque yo siento que una cosa no sirve sin la otra. Para mí es súper importante seguir estudiando, terminar mi carrera, prepararme bien porque yo sí quiero ejercer lo que estudio y sentirme orgullosa de mí misma más adelante. Pero también son importantes mis redes porque es algo que me ha abierto muchas puertas y que poco a poco me ha ayudado bastante.

También es muy importante para mí mantener mis hábitos porque siento que cuando dejo de entrenar, cuando no me alimento bien o cuando pierdo mi rutina, como que todo se me desordena mentalmente. Entonces trato siempre de mantenerme enfocada, seguir entrenando, cuidándome, tratando de verme y sentirme bien conmigo misma. Y obviamente también mi familia, porque aunque yo pase ocupada y tenga una rutina súper pesada, ellos siempre están ahí apoyándome.

Yo siento que mis decisiones sí están bastante enfocadas en el futuro. Obviamente trato de disfrutar el presente porque siento que todo el esfuerzo que hago ahorita también lo tengo que disfrutar, pero la mayoría de cosas que hago son pensando en más adelante. Por ejemplo, el cansancio, el no dormir mucho, el esforzarme en clases, el gimnasio, crear contenido, todo eso yo lo hago porque quiero un mejor futuro para mí, quiero sentir que todo el esfuerzo valió la pena y que logré las cosas por las que trabajé tanto.

8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

• ¿Le motivan o le distraen de sus metas?

Yo siento que las redes sociales influyen muchísimo, tanto positiva como negativamente. Positivamente porque a mí me motivaron bastante a salir de mi zona de confort. Antes yo era demasiado tímida, me daba miedo hablar, exponerme, y gracias a las redes aprendí a desenvolverme más, a confiar un poco más en mí y también a ver oportunidades que antes no veía. Entonces sí siento que me motivan porque veo que todo el esfuerzo puede dar resultados y eso me impulsa a seguir creciendo.

También siento que las redes me motivan bastante con mis metas físicas y personales porque al estar rodeada de contenido relacionado con ejercicio, disciplina, hábitos y productividad, como que inconscientemente también me mantengo enfocada en eso.

Pero obviamente también tienen su lado negativo porque a veces sí generan presión. Tú entras y ves personas que parecen perfectas, cuerpos perfectos, vidas perfectas y aunque uno sepa que no todo es real, sí llega un punto donde te comparas o sientes que tienes que dar más y más. A mí me pasó bastante cuando comencé a tener más alcance porque empecé a sentir esa presión de verme siempre bien y de no descuidarme nunca.

Entonces yo diría que las redes sí me motivan mucho más de lo que me distraen porque literalmente son parte de mi trabajo y también de mis metas, pero sí creo que uno tiene que aprender a manejarlas porque si no puede terminar afectándose emocionalmente o haciendo que te enfoques demasiado en la aprobación de la gente.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

• Cuando se siente estresado/a, ¿recurre a redes sociales? ¿Por qué?

Yo siento que las redes sociales sí influyen bastante en mi bienestar emocional porque al final del día, aunque yo las vea más como un trabajo, también estoy muy expuesta a muchas opiniones, comentarios y comparaciones. Entonces hay días en los que me siento súper motivada porque recibo apoyo, cariño o veo que las cosas me están saliendo bien, pero

también hay días en los que me generan ansiedad o estrés, sobre todo cuando siento mucha presión conmigo misma.

Por ejemplo, a veces siento que tengo que estar siempre activa, siempre verme bien, siempre responder o mantenerme constante y eso mentalmente cansa bastante. También influye mucho en mi descanso porque la mayoría del tiempo que le dedico a redes es por las noches, entonces termino acostándome súper tarde editando, haciendo lives o creando contenido. Y luego al siguiente día tengo clases temprano y toda mi rutina otra vez, entonces sí siento que afecta un poco mis horas de sueño.

Cuando estoy estresada sí recurro a las redes sociales, pero depende. A veces entro para distraerme un rato y desconectarme de todo porque veo videos, contenido gracioso o cosas relacionadas al gimnasio y me despejo un poco. Pero otras veces cuando estoy demasiado estresada prefiero alejarme un rato del celular porque siento que mi mente ya está demasiado saturada. Yo creo que aprendí a identificar cuándo las redes me ayudan a sentirme mejor y cuándo ya me están sobrecargando más emocionalmente.

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?

• ¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?

La verdad, yo suelo acudir más a mi familia y a las personas más cercanas a mí. Soy una persona que aunque en redes sociales me muestre súper expresiva y abierta, en mi vida personal me cuesta bastante hablar de lo que siento. Entonces cuando de verdad me pasa algo fuerte, prefiero hablarlo con personas con las que tengo demasiada confianza.

También tengo amigas cercanas con las que hablo cuando me siento mal o estresada por la universidad o por todo lo que hago en el día a día. Porque sí hay momentos donde uno colapsa un poco mentalmente y necesita desahogarse.

Las redes sociales realmente no forman parte directa de mi apoyo emocional. O sea, sí hay contenido que a veces motiva bastante o personas que te inspiran, pero yo no soy mucho de contar mis problemas por redes ni buscar apoyo ahí. Más bien las utilizo para trabajar. Aunque sí siento bonito cuando la gente me manda mensajes positivos o me demuestra cariño porque al final eso también ayuda emocionalmente.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Sí, yo considero que sí tengo una buena red de apoyo porque aunque a veces no lo demuestre mucho o no tenga demasiado tiempo para compartir, sé que tengo personas que están para mí. Mi familia siempre ha sido un apoyo súper importante y también ciertas amistades que han estado conmigo en diferentes etapas.

Yo siento que algo muy importante es rodearte de personas que entiendan el ritmo de vida que llevas porque no todo el mundo comprende una rutina tan pesada o el hecho de estar estudiando, entrenando y creando contenido al mismo tiempo. Entonces valoro muchísimo a las personas que no me hacen sentir mal por estar ocupada o por no poder siempre estar presente.

También siento que mi red de apoyo me ayuda a mantenerme enfocada porque son personas que siempre quieren verme bien, progresar y cumplir mis metas.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

- ***¿Qué cosas le hacen sentir realizado/a?***
- ***¿Cree que las redes sociales influyen en esa satisfacción?***

Sí, la verdad sí me siento satisfecha conmigo misma actualmente. Obviamente hay días donde me siento agotada, donde siento demasiada presión o donde quisiera tener más tiempo para descansar, pero cuando veo todo lo que he logrado hasta ahora sí me siento orgullosa de mí. Porque siento que no me he quedado estancada, siempre trato de avanzar, mejorar y exigirme más.

A mí me hace sentir realizada el hecho de poder cumplir con tantas cosas al mismo tiempo. O sea, estudiar una carrera que me gusta, mantener mis hábitos, entrenar, crear contenido y ver que poco a poco las cosas sí van dando resultados. También me hace sentir bien saber que he podido inspirar a ciertas personas o motivarlas aunque sea un poquito con mi contenido o con mi disciplina.

Yo siento que las redes sociales sí influyen en esa satisfacción porque gracias a ellas he vivido experiencias que jamás pensé vivir. Me ayudaron a crecer muchísimo como persona, a perder un poco el miedo, a desenvolverme más y también a generar ingresos haciendo algo que me gusta.

Pero al mismo tiempo siento que uno nunca termina de sentirse completamente satisfecho porque las redes también hacen que siempre quieras más. Más alcance, más resultados, verte mejor, crecer más rápido. Entonces es como una mezcla rara entre sentir orgullo por lo que has logrado y al mismo tiempo sentir que todavía tienes que seguir demostrando más cosas.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

• *¿Interrumpen su concentración?*

La verdad, yo le dedico bastante tiempo al estudio porque casi todo mi día gira alrededor de la universidad. Tengo clases casi todo el día y cuando llego a mi casa todavía me toca hacer tareas, estudiar, adelantar trabajos o ponerme al día con cosas de la carrera. Entonces sí siento que gran parte de mi rutina está enfocada en eso.

Las redes sociales durante ese tiempo trato de controlarlas bastante porque si no se vuelve imposible concentrarme. Como yo trabajo con redes, obviamente siempre tengo notificaciones, mensajes o cosas pendientes, entonces sí hay momentos donde me distraigo revisando TikTok o Instagram, pero trato de organizarme para que eso no afecte demasiado mis estudios.

A veces sí interrumpen mi concentración, sobre todo cuando tengo que grabar contenido o responder cosas relacionadas con colaboraciones, porque mentalmente siento que estoy pensando en varias cosas al mismo tiempo. Pero también siento que aprendí a manejarlo mejor porque si no, no podría cumplir con todo lo que hago en el día.

2. *¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?*

• *¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?*

La verdad, el poco tiempo libre que tengo casi siempre lo utilizo para descansar un poco, ir al gimnasio o pasar tiempo con personas cercanas a mí. También me gusta arreglarme, salir a comer, distraerme un rato o simplemente quedarme tranquila viendo algo porque mi rutina normalmente es súper pesada y rápida.

A mí me gusta bastante todo lo relacionado con el ejercicio porque siento que es mi lugar seguro. Incluso cuando estoy cansada o estresada, entrenar me ayuda muchísimo a despejarme mentalmente. También me gusta crear contenido porque aunque sea parte de mi trabajo, también hay momentos donde lo disfruto bastante y me entretiene.

Las redes sociales sí ocupan parte de mi tiempo libre, pero sinceramente no tanto como la gente piensa. Como yo paso ocupada casi todo el día, muchas veces entro solamente por trabajo o por ratos pequeños. No soy una persona que pasa pegada al celular todo el día viendo redes porque la verdad no me alcanza el tiempo para eso.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

• *¿Suele usarlas antes de dormir?*

Sí, totalmente. Yo siento que sí afecta bastante mis horarios de sueño porque el momento en el que más utilizo redes sociales es por las noches. En el día casi no tengo tiempo porque estoy entre clases, gimnasio y otras actividades, entonces ya en la noche es cuando me toca editar, hacer lives, grabar cosas o responder mensajes.

Entonces sí, eso hace que me duerma súper tarde. Normalmente me termino acostando como a las doce o una de la mañana y luego al siguiente día tengo que levantarme temprano otra vez. Es algo que sinceramente sí quisiera cambiar porque siento que a veces no descanso lo suficiente.

Y sí, casi siempre uso redes antes de dormir porque literalmente es el momento en el que más activa estoy en plataformas. A veces incluso digo “voy a entrar un ratito” y termino quedándome mucho más tiempo del que pensaba.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

Yo prefiero muchísimo más interactuar de forma presencial porque siento que las conexiones son más reales. Aunque en redes sociales yo me muestre súper abierta o expresiva, en persona siento que puedo conectar mejor con la gente cercana a mí. Me gusta conversar, salir, compartir momentos y sentir esa cercanía real con las personas.

Las redes sociales para mí son más un trabajo que otra cosa. Obviamente me gusta el cariño que la gente me demuestra ahí y todo eso, pero no reemplaza el hecho de convivir físicamente con alguien. Incluso siento que soy más reservada en mi vida personal que en redes.

Además, en persona siento más tranquilidad porque en redes todo es demasiado rápido, demasiado expuesto y a veces agotador mentalmente.

5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?

• ¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?

Depende mucho del momento, porque hay veces en las que me siento súper bien, motivada y feliz con lo que hago. Sobre todo cuando veo que mi esfuerzo está dando resultados, cuando la gente conecta conmigo o cuando recibo mensajes bonitos. Eso obviamente te hace sentir bien contigo misma y te motiva a seguir.

Pero también hay momentos donde me genera ansiedad o comparación. Porque aunque uno trate de no hacerlo, las redes te exponen muchísimo a estándares irreales. Ves personas que parecen perfectas, vidas perfectas, cuerpos perfectos y llega un punto donde comienzas a exigirte demasiado.

A mí me pasó bastante cuando empecé a tener más alcance porque comencé a preocuparme mucho más por cómo me veía, cómo hablaba o cómo me percibía la gente. Incluso a veces me daba ansiedad salir y encontrarme personas que me reconocieran porque sentía esa presión de tener que verme siempre bien.

Entonces siento que las redes me generan emociones muy mezcladas. Por un lado bienestar, motivación y satisfacción, pero por otro lado también presión, inseguridad y ansiedad a veces.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Sí, algo que se volvió muy importante para mí es el tema del cuidado personal y la imagen. Antes obviamente me arreglaba y todo normal, pero desde que entré más al mundo de redes sociales siento que le doy mucha más importancia a cómo me veo físicamente.

Por ejemplo, siempre trato de mantenerme arreglada, cuidar mi piel, mi cabello, mi ropa, porque al final las redes también te ponen en una posición donde sabes que la gente te está observando constantemente. Entonces se volvió parte de mi rutina el hecho de prepararme, maquillarme o cuidar más mi apariencia.

También aprendí mucho sobre disciplina y organización gracias a las redes porque manejar estudios, gimnasio y creación de contenido al mismo tiempo requiere demasiada organización. Entonces siento que indirectamente las redes hicieron que desarrollara hábitos de responsabilidad y constancia mucho más fuertes.

Participante 29

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

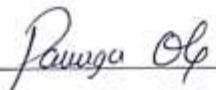
4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.


Firma del participante
Firma del investigador
Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	29
Edad	20
Carrera	Criminología y Ciencias Forenses
Sexo	femenino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza mucho
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza
6	Me ocupo de mi salud.	me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	no me caracteriza
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza mucho
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	no me caracteriza
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	me caracteriza mucho
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	no me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza mucho
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza mucho
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza
38	Frente a los problemas busco al culpable.	me caracteriza mucho
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	no me caracteriza
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	no me caracteriza
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	me caracteriza
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	me caracteriza
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	no me caracteriza
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza mucho
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	me caracteriza mucho
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza mucho
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza mucho
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza mucho
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	me caracteriza mucho
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	me caracteriza

ANECDOTARIO

Anécdota 1

Tengo un recuerdo muy presente de mi abuelita, uno de esos recuerdos que aunque pase el tiempo siguen quedándose muy marcados en mi mente. En ese entonces mi mamá trabajaba casi todo el día y muchas veces yo pasaba sola, entonces era mi abuelita quien me cuidaba y compartía conmigo la mayor parte del tiempo. Recuerdo que ella siempre buscaba la manera de enseñarme cosas sencillas, pero que para mí terminaron siendo muy importantes.

Una de las cosas que más recuerdo es cuando me enseñó a hacer tortilla de huevo. Puede parecer algo pequeño o simple, pero para mí fue un momento muy especial porque ella tenía mucha paciencia y me explicaba todo paso a paso, desde cómo romper el huevo hasta cómo mover la sartén para que no se quemara. Yo me sentía feliz porque estaba aprendiendo algo junto a ella y porque compartíamos ese tiempo conversando y riéndonos. Hasta ahora tengo muy marcada esa escena en mi memoria.

También recuerdo que cocinaba muy rico. Su comida tenía algo especial, no solo por el sabor, sino porque se sentía el cariño con el que hacía todo. Creo que esos momentos fueron importantes para mí porque, aunque eran cosas cotidianas, me hicieron sentir acompañada y querida en una etapa donde mi mamá trabajaba mucho. Son recuerdos sencillos, pero muy significativos, y cada vez que pienso en mi infancia inevitablemente me acuerdo de ella y de todo lo que me enseñó.

Anécdota 2

Otro recuerdo que tengo muy presente es de cuando estaba pequeña, tendría aproximadamente unos siete u ocho años. En ese tiempo solía ir con mis primas, éramos como cuatro en total, a un río que quedaba cerca de mi casa. Recuerdo que para nosotras era algo muy emocionante porque prácticamente pasábamos toda la tarde jugando,

conversando y disfrutando entre todas. El lugar era muy tranquilo y también habían patos, algo que siempre me llamaba mucho la atención y que hacía que el ambiente se sintiera todavía más bonito.

Guardo ese recuerdo con mucho cariño porque eran momentos muy sencillos, pero al mismo tiempo muy felices. Nos entreteníamos con cualquier cosa y sentíamos esa libertad de salir juntas y compartir. Además, después de pasar tiempo en el río, regresábamos cansadas pero contentas a la casa y mi mamá siempre nos recibía de una manera muy especial. Recuerdo que nos esperaba con una taza de café caliente, maduros y queso frito. Ese momento se sentía muy acogedor, como una especie de tradición pequeña pero llena de cariño.

Creo que son recuerdos que me marcaron porque reflejan una etapa muy tranquila y unida de mi infancia, donde compartir en familia y disfrutar de cosas simples hacía que todo se sintiera especial.

Anécdota 3

Otra anécdota que recuerdo y que siempre causa gracia en mi familia pasó cuando yo tenía aproximadamente unos cinco años. Ese día mi mamá estaba recibiendo visitas en la casa y, como mi abuelita y mi mamá siempre acostumbraban ofrecer algo de comer o de tomar apenas llegaba alguien, yo me quedé pendiente de eso. Pasaron como unos veinte minutos y yo veía que todavía no les ofrecían nada, entonces decidí hacerlo por mi cuenta.

Recuerdo que fui, les serví unas galletas con manjar y, muy seria, les dije algo como: “Disculpen, es que mi mami todavía no les había ofrecido nada”. Todos comenzaron a reírse porque yo estaba muy pequeña y hablaba como si fuera la dueña de casa o la persona encargada de atender. Ahora cuando lo recuerdan les parece muy gracioso, pero creo que desde pequeña yo veía mucho cómo mi mamá y mi abuelita trataban a las visitas y, de cierta manera, intentaba imitarlas.

Otra anécdota que también quedó muy marcada en mi familia fue una vez cuando mi hermana estaba durmiendo y yo, siendo muy pequeña, decidí cortarle las trenzas del cabello. Mi hermana me lleva casi tres o cuatro años, así que ella tendría unos cinco o seis años y yo estaba todavía muy chiquita. Según recuerdo, yo decía que le cortaba el cabello “para que no se le ensuciara”, porque las trenzas le llegaban hasta abajo de la cama cuando dormía.

Obviamente, para mí en ese momento tenía sentido y pensaba que la estaba ayudando, pero cuando se dieron cuenta de lo que había hecho todos se sorprendieron muchísimo. Ahora esa historia siempre la cuentan entre risas porque refleja las ocurrencias e inocencia que tenía cuando era niña.

HOJA DEL DÍA

A ver, mi rutina diaria... no sé, normalmente me levanto tipo 9:00 de la mañana. Apenas me despierto, me hago el desayuno y luego me baño. Después de eso, si tengo tareas pendientes, aprovecho para hacerlas en la mañana. A veces me organizo para adelantar deberes antes de ir a la universidad, especialmente cuando tengo trabajos acumulados o cosas que entregar.

Luego, tengo que ir a la U como a las 2:00 de la tarde. Me alisto, reviso que lleve todo lo que necesito y salgo para clases. Generalmente tengo clases de 2:00 a 6:00 y regreso tipo 6:15 o 6:30 al departamento. Cuando llego, descanso unos 15 o 20 minutos porque normalmente vuelvo cansada. En ese rato casi siempre me pongo a ver una serie que se llama 911, que es la que estoy viendo actualmente y me gusta bastante porque me entretiene y me ayuda a despejarme un poco después de las clases.

Después, tipo 8:00 de la noche, ya me hago la comida. A veces cocino algo rápido y otras veces simplemente caliento algo que ya tenga hecho. Luego me baño otra vez o termino de arreglar algunas cosas del día. Después sigo viendo la serie o, si tengo tareas, me pongo a hacerlas en ese tiempo.

Mis rutinas también pueden variar bastante dependiendo de las tareas o actividades que tenga pendientes. Por ejemplo, a veces hago deberes en la mañana, más o menos de 10:00 a 12:00, o también en la noche, desde las 9:00 hasta las 11:00. Todo depende de la carga académica que tenga en ese momento.

Además, paso bastante tiempo en redes sociales, escuchando música o simplemente distraída con el teléfono. Me gusta poner música mientras hago tareas o mientras estoy en el departamento porque me ayuda a no aburrirme. Y bueno, básicamente eso sería mi rutina: lo básico de levantarme, bañarme, arreglarme, ir a clases, descansar un rato y organizarme entre tareas, series y redes sociales.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

• ¿Considera que su uso es más positivo o negativo? ¿Por qué?

Bueno... o sea, yo creo que actualmente las redes sociales sí son una parte súper importante en la vida de los estudiantes universitarios porque... prácticamente todo se mueve ahí ahora. O sea, por ejemplo, uno ve tareas, anuncios, incluso los grupos de la universidad

están en WhatsApp o en Instagram y... no sé, siento que sí ayudan bastante para mantenerse informado y también para distraerse un rato porque a veces la universidad sí estresa mucho.

Aunque... mm... también depende mucho de la persona porque siento que hay personas que sí saben controlar el tiempo y otras que no. Bueno, en mi caso a veces sí me distraigo bastante viendo TikTok o Instagram y digo como que 'ya solo cinco minutos' y después ya pasó como una hora... entonces sí pasa eso.

Pero... o sea, creo que diría que tiene más cosas positivas que negativas... aunque están como ahí, mitad y mitad tal vez. Positivas porque ayudan bastante a comunicarse, a distraerse, incluso uno aprende cosas. Por ejemplo, yo he visto videos relacionados con criminalística o casos y sí me parecen interesantes, entonces también sirven para aprender cosas rápidas o informarse.

Pero lo negativo sería que... no sé... siento que a veces uno se vuelve muy dependiente del celular. Incluso cuando estoy haciendo tareas me pasa que reviso el teléfono a cada rato, aunque no tenga notificaciones. Y también siento que las redes sociales hacen que uno compare mucho su vida con la de otras personas y eso a veces sí afecta.

Entonces... ajá... creo que sí son buenas, pero depende bastante del uso que cada persona les dé y también de cuánto tiempo pase ahí."

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

• ¿Qué aspectos cree que influyen más (tiempo, relaciones, hábitos, etc.)?

Mmm... yo creo que sí se relacionan bastante porque... prácticamente las redes sociales ya forman parte de la rutina diaria de casi todos los estudiantes. O sea, desde que uno se levanta ya revisa el celular, ve mensajes, TikTok, Instagram o cualquier cosa y... no sé, siento que sí terminan influyendo en cómo uno organiza el día.

Por ejemplo, en mi caso sí paso tiempo en redes sociales cuando descanso o cuando ya terminé clases y... aunque uno diga que es poquito tiempo, a veces sí se va bastante rato ahí sin darse cuenta. Entonces creo que el tiempo es una de las cosas que más influye porque muchas veces uno deja tareas para después o se duerme más tarde por quedarse viendo videos o series o hablando con amigos.

También creo que influye mucho en las relaciones. Porque... bueno, ahora casi toda la comunicación es por redes sociales. Incluso hay amigos con los que casi no hablo en persona pero sí por Instagram o WhatsApp. Y siento que a veces ayuda porque uno se mantiene en contacto, pero también... no sé... hace que las personas ya no convivan tanto en persona como antes.

Y en hábitos también bastante. Por ejemplo, el sueño... porque muchas veces uno se acuesta diciendo 'ya voy a dormir' y termina viendo el celular una hora más. O también influye en la alimentación o en la rutina porque uno se distrae y deja las cosas para después.

Aunque... o sea... tampoco pienso que todo sea malo porque también depende de cómo uno se organice. Hay personas que usan las redes para estudiar, buscar información o relajarse un rato y ya. Pero sí creo que terminan influyendo bastante en el estilo de vida porque ya son parte de lo cotidiano, de cómo uno se relaciona, descansa y hasta de cómo se siente emocionalmente a veces."

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

- *¿Ha notado cambios en su rutina desde que las usa con frecuencia?*

Yo creo que sí influyen bastante en mi estilo de vida porque ya son algo que uso todos los días, o sea, literal todos los días. Desde que me levanto reviso el teléfono, veo mensajes o TikTok aunque sea un ratito y ya después sigo haciendo mis cosas.

Siento que influyen más como en mi tiempo y en mi rutina porque... no sé... a veces sí me distraigo bastante. Por ejemplo, digo que voy a entrar solo unos minutos y después ya pasó bastante tiempo viendo videos o publicaciones. Entonces sí me ha pasado que dejo tareas para más tarde o que me duermo más tarde por estar en el celular.

También creo que influyen en cómo me distraigo o me relajo porque cuando llego de la universidad y estoy cansada me pongo a ver redes sociales o series para despejarme un rato. Entonces ya es como una costumbre. Incluso mientras como o antes de dormir casi siempre estoy viendo algo en el teléfono.

Y... mm... sí he notado cambios desde que las uso más seguido. Antes siento que me aburría menos haciendo otras cosas o salía más rápido de mis tareas sin distraerme tanto. Ahora a veces estoy haciendo algo y reviso el celular a cada rato aunque no tenga mensajes. Es como automático ya.

Pero también hay cosas buenas porque... no sé... me ayudan a entretenerme, a hablar con amigos o a ver temas que me interesan, incluso cosas relacionadas con criminalística o casos. Entonces siento que sí tienen cosas positivas, pero también hacen que uno pierda tiempo fácilmente si no sabe controlarlo.

Y... bueno... creo que también afectan un poco el sueño porque sí soy de quedarme viendo el celular antes de dormir y cuando veo la hora ya es tardísimo. Entonces... ajá... sí siento que las redes sociales sí cambiaron bastante mi rutina diaria."

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

- ***¿Cuáles cree que son los más importantes en su caso?***

Bueno... yo creo que el estilo de vida de una persona está formado por todo lo que hace diariamente... o sea, sus hábitos, la rutina, la manera en la que se relaciona con otras personas, cómo se alimenta, cómo descansa... incluso lo que hace en su tiempo libre. Siento que todo eso va formando como la manera de vivir de cada persona.

También creo que influye mucho el ambiente donde uno crece, la familia y las costumbres. Porque... no sé... siento que muchas cosas que uno hace ya vienen desde pequeño. Por ejemplo, en mi caso sí siento que mi familia influyó bastante en cómo soy ahora, en ciertas costumbres o en la forma de tratar a otras personas.

Y... mm... también creo que ahora las redes sociales forman parte del estilo de vida porque prácticamente están presentes en todo. O sea, en cómo uno se comunica, se entretiene o incluso en cómo organiza el tiempo.

En mi caso creo que lo más importante sería... mmm... la rutina diaria, el estudio y también el tiempo de descanso. Porque casi todos mis días giran alrededor de la universidad, las tareas y después buscar un rato para distraerme viendo series, escuchando música o usando redes sociales.

También siento que las relaciones familiares son importantes para mí. Porque aunque ya esté más independiente y viva en departamento, sigo siendo bastante cercana a mi mamá, mi hermana y mi familia en general. Entonces creo que eso influye bastante en mi manera de ser.

Y... no sé... creo que otro elemento importante sería cómo manejo mi tiempo. Aunque a veces sí me distraigo bastante con el celular, trato de cumplir con las tareas y organizarme para hacer mis cosas. Entonces diría que mi estilo de vida está más relacionado con estudiar, mantener mi rutina y también tener espacios para distraerme y descansar.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

- ***¿Lo considera saludable, equilibrado o necesita ajustes? ¿Por qué?***

Diría que mi estilo de vida actualmente es... relativamente tranquilo y rutinario. O sea, casi siempre hago las mismas cosas: universidad, tareas, descansar, ver series, usar redes sociales y así. No siento que tenga una vida como demasiado desordenada, pero tampoco diría que es totalmente saludable.

Creo que sí tiene cosas equilibradas porque... bueno... cumplo con mis responsabilidades de la universidad, trato de organizarme con las tareas y también tengo momentos para descansar o distraerme. Y siento que eso es importante porque si uno solo estudia también termina súper estresado.

Pero... mm... también siento que necesito hacer algunos ajustes. Sobre todo con el tema del sueño y el tiempo en el celular. Porque sí me pasa bastante que me quedo viendo TikTok, Instagram o una serie hasta tarde y después al día siguiente me levanto cansada o con sueño. Entonces siento que ahí sí me falta más organización.

También creo que podría ser más activa físicamente porque... no sé... paso mucho tiempo en clases o haciendo tareas y después el resto del tiempo lo uso descansando o viendo el teléfono. Entonces sí siento que a veces mi rutina se vuelve muy repetitiva.

Aunque... bueno... tampoco siento que esté mal completamente. Creo que estoy como en un punto medio. O sea, sí tengo responsabilidades, mantengo mi rutina, hago mis cosas sola y trato de cumplir con la universidad, pero sí hay hábitos que podría mejorar para sentirme más equilibrada.

Y... no sé... siento que algo bueno es que sí tengo momentos para distraerme y hablar con mi familia o amigos porque eso también ayuda bastante emocionalmente. Entonces diría que mi estilo de vida es estable, pero todavía necesita ciertos cambios para ser más saludable y organizado.

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

• ¿Qué le ha impedido realizar esos cambios?

Bueno... creo que una de las principales cosas que me gustaría cambiar sería organizar mejor mi tiempo. Porque siento que muchas veces sí dejo que las redes sociales o las series me distraigan bastante y después termino haciendo tareas tarde o durmiendo muy poco. Entonces creo que sí quisiera tener horarios más ordenados y... no sé... aprovechar más el tiempo.

También creo que me gustaría cambiar un poco mis hábitos de sueño porque sí me duermo tarde casi siempre. O sea, digo que ya voy a dormir y me pongo a ver TikTok o una serie y cuando reviso la hora ya son las doce o una de la mañana. Entonces al día siguiente sí me siento cansada y eso afecta bastante.

Y... mm... creo que también quisiera hacer más actividad física o salir más porque siento que mi rutina se volvió muy de la casa a la universidad y de la universidad a la casa. Entonces a veces sí siento que todo se vuelve muy repetitivo y agotador mentalmente.

¿Por qué quisiera cambiar eso? Porque siento que tendría más energía y estaría menos estresada. A veces uno cree que descansar es solo estar acostado viendo el teléfono, pero realmente no siempre descanso bien por estar tanto tiempo en pantalla.

Y sobre lo que me ha impedido hacer esos cambios... mm... creo que principalmente la costumbre. Porque ya estoy acostumbrada a esa rutina y es difícil cambiar hábitos cuando ya forman parte de tu día a día. También el tiempo... porque entre tareas, clases y cosas de la universidad uno termina cansado y solo quiere acostarse a ver algo para distraerse.

Y... no sé... también siento que el celular ya se volvió algo automático. O sea, a veces ni siquiera lo reviso porque tenga algo importante, sino por costumbre. Entonces creo que eso sí dificulta un poco hacer cambios porque ya es parte de mi rutina diaria sin darme cuenta.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

Cuando hablamos de roles, nos referimos a los diferentes papeles o funciones que usted cumple en su vida cotidiana, por ejemplo: como estudiante, hijo/a, amigo/a, pareja, trabajador/a, entre otros.

Teniendo esto en cuenta:

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Actualmente creo que uno de los roles más importantes en mi vida es el de estudiante, obviamente, porque casi toda mi rutina gira alrededor de la universidad. O sea, mis horarios, mis tareas, incluso el tiempo que descanso depende mucho de eso. Y siento que ese rol sí influye bastante en cómo uso las redes sociales porque muchas veces las uso para hablar con compañeros, revisar trabajos, grupos o incluso buscar información relacionada con clases.

Aunque... bueno... también están las distracciones ahí porque a veces entro al celular por algo de la universidad y termino viendo TikTok o Instagram por bastante rato. Entonces sí influye bastante en mi organización y en cómo manejo mi tiempo.

Otro rol importante creo que sería como hija y miembro de mi familia porque... no sé... siento que soy bastante cercana a mi mamá, a mi hermana y a mi familia en general. Aunque viva aparte, igual hablo seguido con ellas y eso también forma parte de mi rutina. Creo que eso influye en mi estilo de vida porque me gusta mantener esa conexión familiar y siento que muchas cosas de cómo soy vienen de ahí.

Y... mm... también podría decir que mi rol como amiga es importante porque sí me gusta mantener contacto con mis amistades, aunque muchas veces sea más por redes sociales que en persona. O sea, ahora casi toda la comunicación es por WhatsApp, Instagram o enviándose videos y cosas así. Entonces siento que las redes sociales también ayudan a mantener esas relaciones.

Aunque... no sé... a veces también siento que las redes hacen que uno pase menos tiempo compartiendo realmente en persona porque todo se vuelve más virtual.

Y... bueno... creo que todos esos roles influyen en mi estilo de vida porque prácticamente organizo mi tiempo dependiendo de la universidad, las responsabilidades y también de las personas con las que me relaciono. Y las redes sociales están metidas en casi todos esos espacios, tanto para cosas útiles como para distraerme.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

- *¿Siente que le falta tiempo para cumplir con todo?*
- *¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia?*
- *¿Para qué las usa principalmente (estudio, comunicación, entretenimiento, otros)?*
- *¿Cuánto tiempo aproximado dedica al día a estas redes sociales?*

Mmm... sí, yo creo que las exigencias de esos roles sí influyen bastante en cómo organizo mi tiempo y mis prioridades. Porque, por ejemplo, como estudiante tengo que acomodar casi todo alrededor de los horarios de clases, tareas, exposiciones o trabajos. Entonces muchas veces sí dejo otras cosas para después por cumplir con la universidad.

Y... bueno... también influye en mi rutina diaria porque trato de organizarme dependiendo de lo que tenga pendiente. Hay días en los que estoy más tranquila y otros en los que sí paso más ocupada haciendo tareas o estudiando. Entonces siento que sí cambia bastante cómo distribuyo mi tiempo.

Aunque... mm... sinceramente sí siento que a veces falta tiempo para cumplir con todo. Porque uno quiere descansar, hacer tareas, hablar con amigos, estar en redes sociales, dormir bien y hacer otras cosas, pero al final no siempre alcanza el tiempo para todo. Y creo que por eso muchas veces termino durmiendo tarde o dejando cosas para último momento.

También siento que las redes sociales consumen bastante tiempo sin que uno se dé cuenta. Porque a veces entro al celular por algo rápido y después ya pasó bastante rato viendo videos o publicaciones. Entonces sí afecta un poco la organización.

Las redes sociales que más uso son Instagram, TikTok y WhatsApp. WhatsApp más que todo para comunicarme con compañeros, amigos o mi familia, sobre todo por temas de la universidad o cosas personales. Instagram y TikTok sí los uso más para entretenerme, distraerme o ver videos cuando estoy aburrida o cansada.

Aunque... bueno... también a veces veo contenido relacionado con criminalística o casos reales y sí me llama bastante la atención eso. Entonces no todo es solo entretenimiento.

Y sobre cuánto tiempo les dedico... mm... no sé exactamente, pero sí bastante. Tal vez unas cuatro o cinco horas al día entre todas las redes, incluso más algunos días. Porque aunque no esté usándolas seguido de corrido, sí reviso el celular muchas veces durante el día. Es como algo ya automático.

Entonces... ajá... sí siento que las redes sociales ya forman parte de mi rutina diaria y también de cómo organizo mi tiempo, para bien y para mal.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

• ¿Es más expresivo/a en persona o en redes sociales?

creo que mi forma de comunicarme depende bastante de la confianza que tenga con la persona. Porque al inicio sí soy un poco más callada o reservada, o sea, no soy de hablar muchísimo cuando recién conozco a alguien. Primero observo bastante cómo es la persona y ya después agarro más confianza.

Pero con las personas cercanas sí hablo bastante, hago bromas, cuento cosas y todo eso. Entonces siento que no soy tan seria como aparento al principio.

Y... mm... creo que en redes sociales a veces sí es un poco más fácil expresarme porque uno tiene más tiempo para pensar lo que va a responder o decir. En persona a veces me pasa que me da pena o no sé cómo explicar algo rápido, entonces termino diciendo las cosas más simples.

Aunque también depende del tema. Porque si es algo importante o emocional siento que prefiero hablarlo en persona con alguien de confianza antes que por mensajes. Pero para conversar normal o pasar hablando tonteras sí uso bastante las redes sociales o WhatsApp.

Entonces... no sé... diría que soy un poco más expresiva en redes sociales al inicio porque me siento más cómoda, sobre todo con personas que no conozco mucho. Pero ya cuando tengo confianza con alguien sí puedo expresarme mejor en persona.

Y... bueno... también siento que ahora muchas personas se acostumbraron más a comunicarse por redes que cara a cara, entonces a veces uno termina hablando más por chat incluso con personas que ve todos los días.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

• ¿De qué forma (positiva o negativa)?

sí, yo creo que sí ha cambiado bastante la manera de comunicarse. O sea, no solo en mí, sino en casi todos ahora. Porque antes siento que las personas hablaban más en persona o compartían más tiempo cara a cara, y ahora muchas conversaciones pasan más por mensajes o redes sociales.

En mi caso... mm... creo que sí hizo que me acostumbrara más a comunicarme por chat. Incluso a veces me resulta más fácil escribir algo que decirlo directamente en persona, sobre todo cuando es algo incómodo o cuando no tengo mucha confianza con alguien. Porque por mensaje uno piensa mejor lo que quiere decir y... no sé... se siente menos presión.

Entonces creo que en ese aspecto podría ser algo positivo porque ayuda a mantener comunicación con personas que están lejos o con amigos y familiares con los que no se puede hablar todo el tiempo en persona. También ayuda bastante para la universidad porque prácticamente todo se coordina por WhatsApp.

Pero... también siento que tiene cosas negativas. Porque a veces las personas ya no saben expresarse igual cara a cara o se malinterpretan mucho los mensajes. O sea, algo que escribes puede sonar feo aunque no lo digas con mala intención.

Y... no sé... siento que también hizo que las conversaciones sean más rápidas o más superficiales a veces. Como que uno habla con muchas personas, pero no siempre profundamente.

En mi caso sí creo que cambió mi manera de comunicarme porque ahora uso más mensajes que conversaciones en persona para muchas cosas. Y también siento que me acostumbré a responder rápido, revisar el celular seguido y mantenerme pendiente de las redes casi todo el tiempo. Entonces... ajá... sí hubo cambios, algunos buenos y otros no tanto.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

• ¿Le ayudan a mantener vínculos o generan conflictos?

yo creo que las redes sociales sí cumplen un papel súper importante en mis relaciones actualmente porque prácticamente todo se mantiene por ahí. O sea, con mis compañeros de estudio hablamos por WhatsApp casi todos los días por tareas, trabajos, horarios o cosas de la universidad. Entonces sí ayudan bastante a mantener la comunicación y organizarse.

Con mis amigos también... porque aunque no nos veamos siempre, igual seguimos enviándonos videos, memes o hablando por Instagram y WhatsApp. Entonces siento que

ayudan a que uno no pierda el contacto tan fácilmente. A veces incluso hay personas con las que hablo más por redes que en persona.

Y con mi familia también sirven bastante porque... bueno... aunque esté ocupada o viva aparte, igual puedo hablar con mi mamá o mi hermana durante el día, preguntar cómo están o contarles cosas rápidas. Entonces sí siento que ayudan mucho a mantener los vínculos.

Aunque... mm... también creo que a veces generan conflictos. Sobre todo por malentendidos o porque las personas se acostumbran a responder rápido y si alguien no responde ya piensan cosas. O también por publicaciones, indirectas o cosas así que a veces terminan causando problemas innecesarios.

En mi caso no diría que me generan demasiados conflictos, pero sí me ha pasado que a veces prefiero estar tranquila y no responder rápido y la otra persona piensa que estoy enojada o algo así. Entonces sí siento que las redes hacen que las personas estén pendientes todo el tiempo de la comunicación.

Pero en general creo que para mí tienen un papel más positivo porque me ayudan bastante a mantener contacto con las personas importantes y también a sentirme acompañada aunque esté ocupada con la universidad o en mi rutina diaria.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

• ¿En qué momentos del día las utiliza más?

Mmm... bueno... un día normal para mí empieza como a las 9 de la mañana más o menos. Me levanto, reviso el celular casi siempre apenas despierto... veo mensajes, Instagram o TikTok aunque sea un rato y después ya me hago el desayuno y me baño.

Después, si tengo tareas pendientes, trato de hacerlas en la mañana antes de ir a la universidad. Aunque... bueno... a veces mientras hago tareas también reviso el celular porque ya es como automático.

Ya después me arreglo para ir a la U y entro a clases a las dos. Estoy allá hasta las seis y cuando regreso al departamento normalmente descanso un rato, me acuesto o veo una serie. Ahí también uso bastante las redes sociales porque siento que es el momento en el que más me distraigo después de clases.

Luego ya en la noche hago comida, me baño otra vez y si tengo tareas las hago en ese horario. Y si no tengo muchas cosas pendientes me pongo a ver TikTok, Instagram o la serie que estoy viendo.

Entonces... mm... sí siento que las redes sociales están presentes durante casi todo el día. No es como que pase pegada ocho horas seguidas, pero sí reviso el celular muchas veces durante el día aunque sea unos minutos.

Creo que los momentos en los que más las uso son cuando recién me despierto, cuando regreso de la universidad y sobre todo antes de dormir. Porque ahí sí me quedo bastante tiempo viendo videos o hablando por WhatsApp y cuando reviso la hora ya es súper tarde.

Y... no sé... también las uso mucho cuando quiero distraerme o descansar mentalmente de las tareas o de las clases. Entonces sí forman parte de mi rutina diaria prácticamente todos los días.

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?

• ¿Sus decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro?

Considero que actualmente las cosas más importantes en mi vida son mi universidad, mi familia y también sentirme tranquila emocionalmente. O sea, ahorita siento que gran parte de mi vida gira alrededor de terminar la carrera, cumplir con las materias y tratar de salir adelante profesionalmente. Porque sí me importa bastante poder ejercer algo relacionado con criminalística más adelante.

También mi familia es súper importante para mí porque... no sé... siento que siempre han estado ahí y muchas veces son como mi apoyo cuando estoy estresada o cansada. Entonces sí considero que eso influye bastante en mi vida y en cómo tomo decisiones.

Y... mm... también creo que ahora valoro mucho tener momentos de tranquilidad o descanso porque la universidad a veces sí puede ser agotadora mentalmente. Entonces trato de buscar espacios para distraerme viendo series, usando redes sociales o simplemente descansando.

Sobre si mis decisiones están más enfocadas en el presente o en el futuro... creo que un poco en ambos, pero tal vez más en el futuro. Porque muchas de las cosas que hago ahorita, como estudiar o esforzarme en la universidad, son pensando en tener estabilidad después y trabajar en algo que me guste.

Aunque... bueno... también siento que a veces vivo mucho el presente porque trato de disfrutar momentos simples o distraerme cuando estoy cansada. O sea, no todo el tiempo estoy pensando solo en el futuro porque si no sería demasiado estresante.

Entonces... mm... diría que trato de mantener un equilibrio entre las dos cosas. Pensar en mi futuro profesional y personal, pero también disfrutar mi rutina diaria y las personas que tengo cerca ahora.

8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

• ¿Le motivan o le distraen de sus metas?

Las redes sociales influyen bastante en las prioridades y en las metas porque uno pasa mucho tiempo viendo contenido de otras personas y... no sé... eso a veces sí afecta la manera en que uno piensa o lo que quiere hacer.

En algunas cosas siento que sí me motivan. Por ejemplo, cuando veo personas que estudian, que ya trabajan en algo relacionado con lo que les gusta o contenido sobre criminalística y casos, sí me hace pensar como que... ‘ay, yo también quiero llegar a eso’ o me da curiosidad de aprender más cosas. Entonces en ese aspecto sí siento que pueden servir como inspiración o motivación.

También cuando veo videos de organización, rutinas o personas que se esfuerzan bastante, a veces sí me da ganas de organizarme mejor o ser más productiva.

Pero... mm... también siento que distraen muchísimo. Porque muchas veces entro un rato al celular y termino perdiendo demasiado tiempo viendo videos que ni siquiera eran importantes. Entonces sí me pasa que dejo tareas para después o me desvelo por estar viendo redes sociales.

Y... no sé... creo que también influyen emocionalmente porque a veces uno empieza a compararse con otras personas, con cómo se ven, lo que tienen o lo que hacen y eso sí puede afectar un poco la autoestima o hacer que uno se sienta atrasado en ciertas cosas.

Entonces diría que tienen las dos partes. Por un lado motivan porque uno encuentra información, inspiración o entretenimiento, pero por otro lado también distraen bastante y pueden hacer que uno pierda enfoque si no sabe controlar el tiempo que pasa ahí.

En mi caso creo que sí me motivan en algunas cosas relacionadas con mi carrera o mis metas, pero también reconozco que muchas veces me distraen más de lo que deberían.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

Las redes sociales sí influyen bastante en mi bienestar emocional, tanto de forma positiva como negativa. Porque... no sé... hay momentos en los que sí me ayudan a distraerme o a sentirme más relajada cuando estoy muy cansada o estresada por la

universidad. Por ejemplo, después de clases o cuando tengo muchas tareas, me pongo a ver TikTok, Instagram o una serie y siento como que despejo un poco la mente.

Entonces... sí, cuando me siento estresada normalmente sí recurro a las redes sociales. Más que todo porque siento que me ayudan a desconectarme un rato de todo lo académico y dejar de pensar tanto. A veces solo quiero acostarme y ver videos sin pensar mucho porque siento que mi mente descansa un poco así.

Aunque... mm... también siento que a veces termina siendo contraproducente porque digo que voy a estar un ratito y después paso demasiado tiempo ahí. Entonces termino acostándome tarde o dejando tareas para último momento y eso hace que después me estrese más.

En el tema del descanso sí creo que afectan bastante porque casi siempre uso el celular antes de dormir. O sea, rara vez me acuesto y me duermo de una. Siempre reviso TikTok, Instagram o WhatsApp primero y cuando veo la hora ya pasó bastante tiempo. Entonces sí siento que eso afecta mi sueño y hace que descanse menos.

Y emocionalmente... no sé... depende mucho del contenido que vea. Hay veces que las redes ayudan porque uno se ríe, se entretiene o habla con amigos, pero otras veces también pueden hacer que uno se compare demasiado con otras personas o se sienta mal por ciertas cosas.

Entonces creo que sí son una forma de aliviar el estrés momentáneamente, pero también pueden aumentar el cansancio mental o afectar el descanso si uno no sabe controlarlas bien. En mi caso siento que me ayudan a distraerme, pero también reconozco que a veces abuso del tiempo que paso ahí.

Red de apoyo

10. Cuando tiene problemas o dificultades, ¿a quién suele acudir?

• ¿Las redes sociales forman parte de ese apoyo (grupos, amigos, contenido)?

Cuando tengo problemas o me siento mal normalmente suelo acudir más a mi mamá o a personas cercanas de confianza, como algunas amigas. Creo que depende mucho del tipo de problema, pero generalmente prefiero hablar con personas con las que me siento cómoda y sé que no me van a juzgar.

Con mi mamá, por ejemplo, sí hablo bastante cuando estoy estresada o preocupada por algo de la universidad o cosas personales. Y también tengo amigas con las que puedo desahogarme o simplemente distraerme cuando estoy mal.

Aunque... mm... también hay veces en las que prefiero guardarme las cosas un rato y distraerme sola antes de hablarlo. O sea, me pongo a ver series, escuchar música o usar redes sociales para despejarme primero.

Y sí, creo que las redes sociales también forman parte de ese apoyo de cierta manera. Porque ahí hablo con amigos, comparto cosas o incluso veo contenido que a veces ayuda emocionalmente. Por ejemplo, videos motivacionales, personas hablando sobre estrés, ansiedad o experiencias parecidas y... no sé... a veces eso hace que uno sienta que no es la única persona pasando por ciertas cosas.

También los grupos de amigos o de la universidad ayudan porque uno conversa, se ríe o se distrae un rato y eso sí cambia bastante el ánimo cuando uno está muy estresado.

Aunque... bueno... tampoco siento que las redes sociales reemplacen completamente hablar con alguien en persona. Creo que ayudan, pero cuando uno realmente necesita apoyo emocional más fuerte sí es mejor hablar directamente con alguien de confianza.

Entonces... ajá... diría que mis principales apoyos son mi familia y mis amigas, pero las redes sociales también forman parte de cómo me distraigo, me comunico o busco sentirme mejor cuando estoy mal.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Mmm... sí, yo creo que sí tengo una buena red de apoyo. Tal vez no súper grande, pero sí personas con las que realmente puedo contar cuando necesito algo o cuando me siento mal. Y siento que eso es más importante que tener muchísimas personas alrededor.

Principalmente mi familia... sobre todo mi mamá y mi hermana. Porque aunque a veces no les cuente absolutamente todo, sí siento que están ahí cuando las necesito y que puedo acudir a ellas si tengo algún problema o me siento estresada. Entonces eso me da bastante tranquilidad.

También tengo amigas cercanas con las que puedo hablar, distraerme o pedir consejos. Y... no sé... siento que aunque cada quien esté ocupado con la universidad y sus cosas, igual tratamos de apoyarnos entre todas.

Creo que por eso sí considero que tengo una buena red de apoyo, porque sé que hay personas que se preocupan por mí y que me escuchan. Y también porque no me siento completamente sola cuando tengo problemas o momentos difíciles.

Aunque... mm... a veces sí me cuesta expresar todo lo que siento o pedir ayuda rápido. Muchas veces primero trato de resolver las cosas sola o distraerme antes de hablarlo con alguien. Pero aun así sé que tengo personas a las que podría acudir.

Y... bueno... también siento que las redes sociales ayudan un poco a mantener ese apoyo porque gracias a eso puedo hablar más seguido con personas importantes para mí aunque no las vea todos los días. Entonces sí creo que mi red de apoyo influye bastante en cómo manejo el estrés y las cosas emocionales en mi vida.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho/a con su vida actualmente como estudiante?

Sí me siento relativamente satisfecha con mi vida actualmente como estudiante. O sea... obviamente hay días en los que me estreso mucho o me canso por la universidad, las tareas y todo eso, pero al mismo tiempo siento que estoy avanzando en algo que sí me gusta y eso... no sé... me hace sentir bien conmigo misma.

Creo que una de las cosas que más me hace sentir realizada es ir cumpliendo metas pequeñas. Por ejemplo, pasar materias, terminar trabajos difíciles o sentir que realmente estoy aprendiendo cosas relacionadas con criminalística. Porque a veces uno se siente súper agotado, pero luego ve que sí avanzó y como que... da tranquilidad.

También me hace sentir bien el hecho de haber aprendido a manejarme más sola. O sea, cocinarme, organizar mis horarios, vivir aparte y cumplir con mis responsabilidades. Siento que eso me hizo más independiente y... mm... también me ayudó a madurar bastante.

Y... no sé... también valoro mucho las cosas simples. Como pasar tiempo con mi familia, hablar con amigas o simplemente llegar cansada de clases y descansar tranquila viendo una serie o escuchando música. Creo que esos momentos pequeños sí influyen bastante en cómo me siento emocionalmente.

Aunque... bueno... sí hay momentos en los que me siento agotada o desmotivada, sobre todo cuando tengo muchas responsabilidades acumuladas o cuando siento que no me alcanza el tiempo para todo. A veces sí me abruma un poco pensar en tantas cosas al mismo tiempo.

Sobre las redes sociales... mm... creo que sí influyen bastante en esa satisfacción, tanto positiva como negativamente. Positivamente porque ayudan a distraerme, entretenerme y mantener contacto con personas importantes para mí. También a veces veo contenido que me motiva o personas que cuentan experiencias parecidas y eso hace que uno se sienta identificado.

Pero... también siento que a veces afectan porque uno se compara demasiado. O sea, ves personas que parecen tener una vida perfecta, más éxito o que hacen todo mejor y... aunque uno sepa que no todo lo que se ve en redes es real, igual a veces sí genera presión o inseguridad.

Entonces... mm... diría que las redes sociales sí influyen bastante en cómo me siento conmigo misma y con mi vida diaria. Hay momentos en los que ayudan emocionalmente y otros en los que hacen que uno se distraiga mucho o se compare más de lo necesario.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. ¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?

• ¿Interrumpen su concentración?

Depende bastante del día y de las tareas que tenga. Pero normalmente sí le dedico varias horas al estudio, sobre todo cuando tengo trabajos, exposiciones o exámenes. Hay días en los que estudio solo unas dos horas y otros en los que paso casi toda la mañana o parte de la noche haciendo tareas o leyendo cosas de la universidad.

Por ejemplo, muchas veces hago tareas en la mañana antes de ir a clases o ya en la noche cuando regreso al departamento. Y... no sé... trato de organizarme dependiendo de lo que tenga pendiente.

Sobre las redes sociales... mm... sí intervienen bastante mientras estudio. O sea, aunque no quiera, a veces reviso el celular automáticamente. Me llega una notificación o simplemente agarro el teléfono por costumbre y entro a TikTok, Instagram o WhatsApp aunque haya estado concentrada hace un rato.

Entonces sí, siento que interrumpen bastante mi concentración. Porque a veces digo que voy a revisar solo un mensaje rápido y termino viendo videos o hablando con alguien más tiempo del que pensaba. Y después me cuesta volver a concentrarme otra vez en lo que estaba haciendo.

Aunque... bueno... también uso el celular para cosas de la universidad. Por ejemplo, grupos de WhatsApp, buscar información o revisar materiales que mandan los profesores. Entonces no todo el tiempo es distracción.

Pero sí siento que las redes sociales hacen que estudiar tome más tiempo porque uno se distrae fácilmente. A veces podría terminar una tarea más rápido, pero entre revisar el celular, responder mensajes o ver videos, termino demorándome mucho más.

Y... no sé... creo que ya es algo muy normal en estudiantes ahora porque casi todos estudian con el teléfono al lado. Entonces es difícil no distraerse aunque uno intente concentrarse.

2. ¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?

• ¿Las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo?

En mi tiempo libre normalmente hago cosas bastante tranquilas. O sea, después de la universidad casi siempre lo que más hago es descansar, ver series, escuchar música o estar acostada viendo el celular. También a veces cocino o hablo con mi familia y amigas por WhatsApp.

No soy como de salir demasiado todo el tiempo, entonces muchas veces prefiero quedarme en el departamento descansando porque sí termino cansada de clases o de hacer tareas.

También... mm... me gusta ver contenido relacionado con casos o temas de criminalística porque me llama bastante la atención. Entonces a veces aunque esté “descansando”, termino viendo videos o cosas relacionadas con la carrera.

Y sí... sinceramente creo que las redes sociales sí ocupan gran parte de mi tiempo libre. Porque incluso cuando estoy viendo una serie o haciendo otra cosa, igual estoy revisando Instagram, TikTok o WhatsApp al mismo tiempo. Es como algo ya muy integrado en mi rutina.

A veces entro solo para distraerme un rato y después me doy cuenta de que ya pasó bastante tiempo viendo videos. Entonces sí siento que gran parte de mi tiempo libre se va en eso.

Aunque... bueno... también siento que las uso porque es la forma más rápida de distraerme o despejarme cuando estoy cansada mentalmente. O sea, después de un día pesado en la universidad no siempre tengo ganas de hacer algo más activo, entonces termino usando el celular casi por costumbre.

Y... no sé... creo que sí debería equilibrar más mi tiempo libre con otras actividades porque a veces siento que paso demasiado tiempo en pantalla sin darme cuenta.

3. ¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?

• ¿Suele usarlas antes de dormir?

Sí, yo creo que sí afectan bastante mis horarios de sueño y descanso. Porque... no sé... muchas veces digo que ya voy a dormir, pero antes reviso el celular un rato y ahí es cuando termino quedándome mucho más tiempo del que pensaba.

Sí suelo usar redes sociales antes de dormir casi todos los días. O sea, me acuesto y me pongo a ver TikTok, Instagram, WhatsApp o videos y cuando reviso la hora ya pasó una hora o más. Entonces sí siento que eso hace que me duerma tarde.

Y... mm... también creo que afecta la calidad del descanso porque aunque esté cansada, mi mente sigue activa viendo contenido o respondiendo mensajes. Entonces a veces

siento que no descanso completamente bien y al día siguiente me levanto con sueño o cansancio.

Aunque... bueno... al mismo tiempo siento que usar redes sociales antes de dormir ya se volvió como parte de mi rutina para relajarme o distraerme después de un día pesado. Es como que me ayuda a despejarme un rato de las tareas o del estrés de la universidad.

Pero sí reconozco que muchas veces termina siendo contraproducente porque en lugar de dormir temprano me desvelo más. Y también me pasa que digo 'ya este es el último video' y sigo viendo más y más sin darme cuenta.

Entonces... ajá... sí creo que las redes sociales afectan bastante mis horarios de sueño y descanso, sobre todo porque las uso más en la noche antes de dormir.

4. ¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?

Depende bastante de la persona y de la confianza que tenga. Porque... no sé... al inicio normalmente se me hace más fácil interactuar de forma virtual, sobre todo con personas que no conozco mucho. Siento que por mensajes tengo más tiempo para pensar qué responder y me da menos pena hablar.

Entonces... mm... sí creo que en redes sociales o por chat a veces soy un poco más abierta al comienzo. Porque en persona cuando recién conozco a alguien sí puedo ser más callada o reservada hasta agarrar confianza.

Pero ya con personas cercanas... como amigas, familia o gente con la que tengo confianza, creo que prefiero más lo presencial. Porque siento que las conversaciones se sienten más reales y uno puede expresarse mejor cara a cara. También creo que emocionalmente se siente diferente compartir tiempo en persona que solo hablar por mensajes.

Aunque... bueno... por la rutina de la universidad y todo eso, muchas veces termino interactuando más virtualmente porque es más rápido y práctico. O sea, para tareas, conversaciones rápidas o mantenerse en contacto sí uso muchísimo WhatsApp o redes sociales.

Y... no sé... también siento que actualmente uno ya se acostumbró demasiado a lo virtual. Incluso cuando estoy con amigas o compañeros, muchas veces igual estamos viendo el celular o enviándonos cosas por redes.

Entonces diría que tengo como una mezcla de las dos. Virtualmente me siento más cómoda al inicio o para conversaciones rápidas, pero para relaciones importantes o temas más personales prefiero hablar en persona porque siento que hay más conexión.

5. ¿Cómo se siente consigo mismo/a cuando usa redes sociales con frecuencia?

• *¿Le genera bienestar, ansiedad, comparación u otras emociones?*

A mi perspectiva creo que depende mucho del momento y del tipo de contenido que vea. Porque hay veces en las que usar redes sociales sí me genera bienestar o me ayuda a distraerme. Por ejemplo, cuando estoy cansada o estresada por la universidad y me pongo a ver videos, memes o hablar con amigos, sí siento que me relajo un poco y me olvido del estrés por un rato.

También me pasa que a veces veo contenido que me motiva o me entretiene bastante, entonces ahí sí siento emociones más positivas.

Pero... mm... también hay momentos en los que siento ansiedad o comparación. Sobre todo cuando paso mucho tiempo viendo redes sociales. Porque empiezas a ver personas que parecen tener una vida perfecta, que hacen muchísimas cosas, que se ven súper bien o que ya tienen claro todo en su vida y... no sé... inevitablemente uno a veces se compara.

Y aunque uno sepa que en redes la gente solo muestra una parte de su vida, igual sí afecta un poco emocionalmente. A veces me hace sentir presión o pensar que debería estar haciendo más cosas o siendo más productiva.

También siento que cuando uso mucho el celular termino más cansada mentalmente, como saturada. Porque paso demasiado tiempo viendo información, videos o publicaciones y después siento que ni siquiera descansé bien realmente.

Entonces... mm... creo que las redes sociales me generan emociones mixtas. Hay momentos en los que sí me ayudan a sentirme mejor, distraerme o entretenerme, pero también hay momentos en los que me generan ansiedad, comparación o incluso culpa por perder tanto tiempo ahí.

Y... no sé... siento que todo depende mucho del tiempo que pase usándolas y del estado emocional en el que esté ese día.

6. Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?

Aparte de lo que ya mencioné, creo que otra actividad importante dentro de mi rutina relacionada con redes sociales sería consumir contenido relacionado con temas de criminalística o casos reales. O sea, muchas veces en TikTok, Instagram o incluso YouTube me aparecen videos sobre investigaciones, perfiles criminales, evidencias o análisis de casos y sí me llama bastante la atención porque está relacionado con la carrera que estudio.

Entonces... no sé... aunque esté usando redes sociales para distraerme, muchas veces termino viendo cosas que igual siento que aportan algo a mi interés profesional.

También uso bastante las redes para mantenerme informada sobre cosas de la universidad, trabajos o actividades. Porque actualmente casi toda la información circula por WhatsApp o Instagram, entonces revisarlas constantemente ya forma parte de mi rutina diaria.

Y... mm... otra cosa sería que a veces uso las redes como una forma de desconectarme emocionalmente cuando estoy muy cansada o estresada. O sea, aunque no esté haciendo nada importante ahí, simplemente ponerme a ver videos o escuchar música me ayuda a sentir que descanso un rato mentalmente.

Aunque... bueno... también siento que eso hace que pase demasiado tiempo en pantalla sin darme cuenta. Porque a veces entro por algo específico y termino quedándome mucho más tiempo viendo cualquier cosa.

Entonces diría que las redes sociales ya están integradas en muchas actividades de mi vida diaria, no solo para entretenimiento, sino también para estudiar, comunicarme, informarme y hasta para distraerme emocionalmente cuando estoy estresada.

Participante 30

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

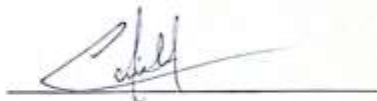
4 DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que he leído de manera completa y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida y redes sociales desde el enfoque personológico en estudiantes de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí".

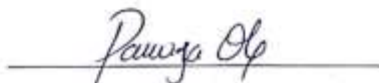
Se me ha explicado claramente el propósito del estudio, los procedimientos a realizar, así como los posibles riesgos y beneficios derivados de mi participación, he tenido la oportunidad de formular preguntas, las cuales han sido respondidas de manera satisfactoria, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi participación.

Manifiesto que mi participación en esta investigación es libre y voluntaria, sin haber recibido ningún tipo de presión, incentivo o coacción. Comprendo que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello implique sanción alguna ni afecte mis derechos académicos, personales o de cualquier otra índole.

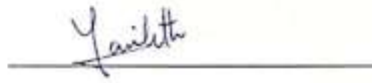
Asimismo, declaro que al firmar el presente consentimiento informado NO renuncio a ninguno de los derechos que me corresponden por ley, se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado por las partes, para mi conocimiento y respaldo.



Firma del participante



Firma del investigador



Firma del investigador

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

ID	30
Edad	20
Carrera	Contabilidad y Auditoria
Sexo	masculino
Ocupación	Estudiante

CUESTIONARIO

Nº	Ítem	Respuesta
1	Soy un(a) buen(a) hijo(a).	me caracteriza
2	Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal	me caracteriza
3	Tengo muchos amigos	me caracteriza
4	Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron	no me caracteriza
5	Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.	me caracteriza mucho
6	Me ocupo de mi salud.	no me caracteriza
7	Soy un(a) buen(a) hermano(a).	me caracteriza
8	Trabajo y/o estudio	me caracteriza mucho
9	Siento que soy importante para varias personas	me caracteriza mucho
10	Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro	no me caracteriza
11	Frente a los problemas, me echo a llorar	no me caracteriza
12	Practico ejercicios físicos	me caracteriza mucho
13	Soy un(a) buen(a) padre (madre).	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
14	Me reúno frecuentemente con mi familia.	no me caracteriza
15	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan	me caracteriza mucho
16	Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.	me caracteriza mucho
17	Frente a los problemas, me echo a llorar.	no me caracteriza
18	Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).	me caracteriza mucho
19	Soy un(a) buen(a) esposo(a).	no me caracteriza
20	Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales..	no me caracteriza
21	Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.	me caracteriza mucho
22	Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado	me caracteriza
23	Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.	me caracteriza mucho
24	Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyanl	me caracteriza mucho
25	Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.	me caracteriza
26	Soy un(a) buen(a) abuelo(a).	no me caracteriza
27	Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.	no me caracteriza
28	Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad	me caracteriza
29	Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana	me caracteriza
30	Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.	no me caracteriza

Nº	Ítem	Respuesta
31	Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales	me caracteriza mucho
32	Soy un(a) buen(a) amigo(a).	me caracteriza
33	Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.	me caracteriza
34	Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.	me caracteriza mucho
35	Soy un(a) buen(a) compañero(a)	me caracteriza
36	Mis relaciones personales armoniosas y cordiales	no me caracteriza
37	Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura	me caracteriza mucho
38	Frente a los problemas busco al culpable.	me caracteriza mucho
39	Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.	me caracteriza mucho
40	Soy un(a) buen(a) líder	me caracteriza mucho
41	Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.	me caracteriza mucho
42	Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado	me caracteriza mucho
43	Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente	me caracteriza mucho
44	Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.	me caracteriza mucho
45	En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
46	Soy un(a) buen(a) religioso(a).	me caracteriza mucho
47	Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.	me caracteriza mucho
48	No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente	me caracteriza mucho
49	Frente a los problemas, pido consejos e información al respeto.	me caracteriza mucho
50	Soy un(a) buen(a) novio(a).	me caracteriza mucho
51	Dedico bastante tiempo a estar plenamente informado de las noticias, leer la prensa, oír la radio, ver la TV. Pensar, reflexionar sobre la vida, hacer planes, etc.	no me caracteriza
52	Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.	me caracteriza
53	Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.	me caracteriza mucho
54	Soy un(a) buen(a) tío(a)	me caracteriza mucho
55	Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas	me caracteriza mucho
56	Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor	no me caracteriza
57	Soy un(a) buen(a) primo(a)	no me caracteriza
58	Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.)	no me caracteriza
59	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
60	Soy un(a) buen(a) ciudadano (a)	me caracteriza mucho

Nº	Ítem	Respuesta
61	Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.	me caracteriza
62	Frente a los problemas , no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo	no me caracteriza
63	Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.	no me caracteriza

ANECDOTARIO

A ver, entonces empecemos. La primera anécdota de la que podría hablar es sobre la muerte de mi perrito, que fue una de las cosas que más marcó mi vida. Él estuvo aproximadamente entre 12 y 13 años con nosotros, acompañándonos prácticamente en toda nuestra infancia y crecimiento como familia. Ya era parte de la casa y todos le teníamos mucho cariño, porque siempre estaba ahí acompañándonos en todo momento.

Fue muy feo porque ocurrió justo un 25 de diciembre. Nosotros habíamos salido a trabajar y, cuando regresamos, me di cuenta de que él ya había muerto. Después entendimos que fue a causa de una explosión de fuegos pirotécnicos, ya que el ruido le provocó un infarto. Eso fue lo que terminó causando su muerte.

Obviamente, en ese momento sentí mucho coraje y tristeza, porque era algo que se salía completamente de mis manos. No podía controlar que otras personas explotaran fuegos pirotécnicos, y eso me hacía sentir impotente. Recuerdo que le decía a mi mamá que nos iba a hacer muchísima falta y que yo estaba muy triste por todo lo que había pasado.

Cuando llegó el momento de enterrarlo, yo realmente no quería ir porque me dolía demasiado verlo así. Al final, mi familia lo enterró en la casa de mi abuelita, en Jipijapa. Creo que esa fue una experiencia que me marcó mucho, porque fue la primera vez que sentí tan de cerca la pérdida de una mascota que había formado parte de mi vida durante tantos años.

Anécdota 2

Otra anécdota puede ser cuando de pequeño me fui de viaje a otra ciudad, obviamente fuera de Quevedo, para jugar fútbol. Creo que esa experiencia marcó mucho mi vida, no solamente por el fútbol en sí, sino también por todo lo que aprendí en otros aspectos. Me hizo entender que cuando eres bueno en algo o destacas por tu esfuerzo y talento, se te pueden abrir muchas oportunidades para conocer otros lugares y vivir experiencias que antes ni imaginabas.

Entonces claro, además de conocer nuevas ciudades y pasarla bien, uno entiende que no está ahí de gratis, sino que todo eso es el resultado del esfuerzo y de lo que poco a poco se va ganando. Recuerdo mucho ese viaje porque fui acompañado de mi abuelita. Primero fuimos a la ciudad de Babahoyo, luego a Jujan y después llegamos a Guayaquil. Fue como una especie de tour mientras teníamos partidos de fútbol en diferentes lugares.

En ese tiempo yo tenía el pensamiento de que, unos años más adelante, iba a convertirme en futbolista profesional. Claramente eso no se dio, pero en ese momento era mi sueño y yo realmente lo creía. Por eso seguía esforzándome bastante para continuar jugando y mejorar cada vez más.

También recuerdo que le comentaba a mi abuelita lo feliz que me sentía y que no podía creer todo lo que estaba viviendo en ese momento. Para mí era algo muy grande salir, viajar y jugar en otras ciudades gracias al fútbol. Creo que esa experiencia me dejó muchos recuerdos bonitos y me enseñó que el esfuerzo puede llevarte a lugares que nunca imaginaste conocer.

Anécdota 3

Y para finalizar, un hecho más reciente puede ser el de hace aproximadamente un mes, cuando me compré mi moto. Para mí fue lo que se puede considerar un logro personal, porque no solamente se trataba de comprar un vehículo, sino de todo el esfuerzo que hubo detrás para poder conseguirlo.

Yo tenía muy presente que esa moto era el resultado de muchos días de trabajo, de sacrificar ciertas cosas, dejar de ir a reuniones por tener que trabajar o incluso esforzarme más en días donde estaba cansado y no tenía muchos ánimos. Entonces, cuando por fin la pude comprar, sentí una satisfacción muy grande porque sabía realmente todo lo que me había costado conseguirla.

No la veía solamente como un objeto material o un simple medio de transporte. Yo le guardo bastante aprecio a mi moto porque, más que nadie, sé el esfuerzo que hubo detrás de eso. Recuerdo que se lo decía mucho a mi mamá, porque ella fue una de las personas que más me apoyó durante todo ese proceso. Ella vio esos momentos donde yo estaba desanimado, cansado o sentía que las cosas no me salían bien, y aun así siempre estaba ahí motivándome para que siguiera adelante.

Por eso también le agradecí bastante, porque de alguna manera ella estuvo acompañándome mientras cumplía esa meta que tenía desde hace tiempo: poder comprarme una moto para movilizarme, ser un poco más independiente y facilitar muchas cosas en mi día a día.

Ahora siento satisfacción de poder tenerla porque no solamente representa el hecho de contar con un medio de transporte para ir al trabajo o a la universidad, sino que también pienso que en un futuro puede ayudarme de otras maneras. Por ejemplo, en algún momento podría servirme para generar un ingreso extra, entregar algún producto o incluso sacarme de un apuro cuando lo necesite. Entonces, más allá de lo material, para mí representa esfuerzo, independencia y una meta personal que pude cumplir después de mucho trabajo.

HOJA DEL DÍA

A ver, cuando yo me levanto, alrededor de las 6:00 o 6:30 de la mañana, voy al baño, me lavo la cara y los dientes. Después bajo a sacar a los perros y, cuando regreso, desayuno. Luego vuelvo al cuarto, me lavo los dientes otra vez y me baño. Después me pongo la ropa y me voy a la universidad.

Paso alrededor de seis horas en la universidad, así que permanezco bastante tiempo ahí. Comparto con mis amigos y, cuando tenemos tiempo libre, nos quedamos en el curso charlando o nos vamos a comer algo.

Después de la universidad voy a mi casa y almuerzo. Dependiendo del horario, a veces voy al gimnasio después de almorzar. Bueno, en realidad primero tomo una pequeña siesta de alrededor de media hora o una hora y después me levanto para ir al gym. Entonces me alisto y me voy. Pero, si no puedo ir al gimnasio, es porque me tocan clases en la tarde; como te digo, todo depende del horario.

Luego regreso del gym o de clases. A veces me quedo por acá cerca del centro y después vuelvo a la casa, meriéndome algo, hago deberes, me baño y ya.

ENTREVISTA

BLOQUE I. ABIERTO – Exploración general

1. ¿Qué opinión tiene sobre el uso de las redes sociales en la vida de los estudiantes universitarios?

Pienso que las redes sociales se han convertido en una herramienta muy importante dentro de la vida universitaria, ya que actualmente forman parte de muchas actividades académicas y personales. A través de ellas los estudiantes pueden comunicarse rápidamente, compartir información, coordinar trabajos grupales y mantenerse actualizados sobre temas relacionados con sus carreras o con la realidad social. Además, facilitan el acceso a contenido educativo, noticias y recursos que pueden aportar al aprendizaje.

Desde mi punto de vista, su uso puede ser positivo cuando existe equilibrio y responsabilidad, porque ayudan a mejorar la comunicación y permiten resolver muchas

actividades de manera más rápida. Sin embargo, también pueden generar efectos negativos cuando se utilizan en exceso, especialmente si ocupan demasiado tiempo y afectan el rendimiento académico, el descanso o la salud mental. En algunos casos, el uso constante de redes sociales puede provocar distracción, estrés o dificultades para concentrarse en las responsabilidades universitarias.

2. ¿Cómo considera que las redes sociales se relacionan con el estilo de vida de los estudiantes universitarios?

Las redes sociales tienen una relación muy cercana con el estilo de vida de los estudiantes universitarios porque forman parte de su rutina diaria y de la manera en que interactúan con otras personas. Influyen en la comunicación, en la organización del tiempo, en los hábitos de estudio y también en las actividades de entretenimiento. Actualmente muchas tareas académicas, reuniones grupales o intercambios de información se realizan mediante plataformas digitales, por lo que las redes sociales se han vuelto una herramienta casi indispensable en la vida estudiantil.

Al mismo tiempo, también afectan la manera en que los estudiantes distribuyen su tiempo y manejan sus responsabilidades. En ocasiones ayudan a mantenerse informados y organizados, pero también pueden convertirse en una distracción cuando se utilizan de forma excesiva. Por eso, pienso que las redes sociales tienen un impacto importante tanto en los hábitos positivos como en algunas dificultades relacionadas con la rutina universitaria.

3. Desde su punto de vista, ¿de qué manera las redes sociales influyen en su estilo de vida personal?

Las redes sociales influyen en mi vida principalmente en aspectos relacionados con la comunicación, el entretenimiento y el acceso a información. Las utilizo para conversar con amigos, familiares y compañeros de estudio, además de buscar contenido relacionado con temas académicos o noticias de interés. También representan una forma de distraerme y relajarme después de actividades universitarias que generan cansancio o estrés.

He notado que sí han producido algunos cambios en mi rutina diaria, porque muchas veces paso más tiempo del que tenía planeado revisando publicaciones, videos o mensajes. Esto puede afectar mi concentración durante el estudio o incluso alterar mis horarios de descanso cuando utilizo las redes sociales hasta altas horas de la noche. Aun así, trato de mantener cierto control para que no interfieran demasiado con mis responsabilidades.

4. ¿Qué considera usted que son los elementos que constituyen el estilo de vida de una persona?

Desde mi perspectiva, el estilo de vida de una persona está formado por diferentes hábitos y actividades que forman parte de su rutina diaria. Entre ellos se encuentran la alimentación, el descanso, la actividad física, las relaciones sociales, los estudios o el trabajo, la organización del tiempo y la manera en que cada persona maneja sus responsabilidades y su bienestar emocional. También influyen las costumbres, las metas personales y la forma en que se enfrenta el estrés o las dificultades cotidianas.

En mi caso, los aspectos que tienen mayor importancia son los estudios, la salud y el equilibrio entre las responsabilidades académicas y el tiempo libre. Pienso que mantener un balance entre estas áreas ayuda a tener una mejor calidad de vida y un mayor bienestar tanto físico como emocional.

5. ¿Cómo definiría su propio estilo de vida actualmente como estudiante universitario?

Definiría mi estilo de vida como relativamente equilibrado, aunque todavía existen aspectos que necesito mejorar. Como estudiante de Contabilidad y Auditoría, dedico gran parte de mi tiempo a las actividades académicas, tareas y estudios, lo que en ciertos momentos genera estrés o cansancio mental. A pesar de eso, trato de mantener espacios para descansar, compartir con mi familia, realizar actividades recreativas e ir al gimnasio para mantenerme activo.

También intento mantener hábitos saludables dentro de mis posibilidades, aunque reconozco que algunas veces la carga académica y el uso frecuente de redes sociales dificultan una mejor organización del tiempo. Por eso, siento que todavía debo trabajar más en mi disciplina y en la distribución de mis actividades diarias para lograr un mayor equilibrio.

6. ¿Qué aspectos de su estilo de vida considera importantes de cambiar o transformar? ¿Por qué?

Uno de los aspectos más importantes que me gustaría cambiar es la organización de mi tiempo, especialmente en relación con el uso de redes sociales. Pienso que necesito reducir el tiempo que paso revisando contenido, sobre todo durante horarios de estudio o antes de dormir, ya que esto puede afectar mi concentración, productividad y descanso.

Aunque reconozco la importancia de realizar esos cambios, muchas veces no es fácil porque las redes sociales representan una forma rápida de distraerme, entretenerme o relajarme después de las actividades académicas. Sin embargo, siento que mejorar ese aspecto me ayudaría a aprovechar mejor el tiempo, disminuir el estrés y mantener una rutina más saludable y organizada en mi vida universitaria.

BLOQUE II. CONCRETO – DIMENSIONES PERSONOLÓGICAS

Sistema de roles

1. ¿Cuáles son los roles que usted considera más importantes en su vida actualmente y cómo cree que estos influyen en su estilo de vida y en el uso que hace de las redes sociales?

Los roles más importantes en mi vida actualmente son el de estudiante, hijo y amigo. Estos roles influyen en mi estilo de vida porque debo organizar mi tiempo entre los estudios, la familia y las relaciones personales. Las redes sociales me ayudan principalmente a comunicarme y coordinar actividades académicas y sociales.

2. ¿Considera que las exigencias de esos roles influyen en la forma en que organiza su tiempo, sus actividades diarias o sus prioridades personales? ¿De qué manera?

Sí, las exigencias académicas y personales influyen de manera significativa en mi rutina diaria, ya que constantemente debo organizar mi tiempo entre tareas universitarias, trabajos, exposiciones, estudios y también responsabilidades personales o familiares. En muchas ocasiones siento que el tiempo no alcanza para cumplir con todo de la manera que quisiera, especialmente cuando se acumulan actividades de la universidad con situaciones de la vida cotidiana. Esto provoca momentos de cansancio, estrés o presión, porque existe la necesidad de responder adecuadamente en todos los ámbitos al mismo tiempo.

Dentro de este contexto, las redes sociales forman parte importante de mi día a día. Las plataformas que utilizo con mayor frecuencia son WhatsApp, Instagram y Facebook, ya que cada una cumple funciones distintas en mi rutina. WhatsApp lo uso principalmente para mantener comunicación constante con compañeros, amigos, familiares y grupos académicos, debido a que gran parte de la información universitaria se comparte por ese medio. Instagram lo utilizo más para entretenimiento, distracción y para mantenerme actualizado sobre contenidos que me interesan, mientras que Facebook lo empleo tanto para entretenimiento como para revisar publicaciones, noticias o información relacionada con actividades académicas y sociales.

El uso que doy a las redes sociales se relaciona principalmente con la comunicación, el entretenimiento y, en ciertos momentos, con actividades académicas. Muchas veces debo ingresar a estas plataformas para revisar tareas, coordinar trabajos grupales o recibir indicaciones de docentes y compañeros. Sin embargo, también las utilizo como una forma de distraerme o despejar la mente después de actividades universitarias que generan tensión o agotamiento mental.

En promedio, dedico entre 5 y 6 horas diarias al uso de redes sociales. Aunque parte de ese tiempo está relacionado con actividades necesarias de comunicación o estudio, también reconozco que en ocasiones el uso se prolonga más de lo previsto, especialmente cuando empiezo a revisar contenido por entretenimiento. Esto puede generar interrupciones durante el estudio o disminuir el tiempo destinado al descanso y otras actividades personales.

Sistema comunicativo

3. ¿Cómo describiría su forma de comunicarse con los demás?

Me considero como una persona tranquila, respetuosa y reservada al momento de comunicarme con los demás. Generalmente trato de expresar mis ideas de manera clara y mantener una buena convivencia tanto con amigos como con compañeros y familiares. Me siento más cómodo comunicándome de forma presencial porque percibo mayor confianza y cercanía en las conversaciones cara a cara. Pienso que en persona puedo expresar mejor mis emociones, opiniones y reacciones. Sin embargo, también utilizo frecuentemente las redes sociales y aplicaciones de mensajería para mantener contacto diario con otras personas, especialmente por motivos académicos o sociales.

4. ¿Cree que el uso de redes sociales ha cambiado esa manera de comunicarse?

Sí, creo que el uso de redes sociales ha cambiado parcialmente mi manera de comunicarme, ya que actualmente muchas conversaciones se realizan mediante mensajes, audios o plataformas digitales. Esto ha hecho que la comunicación sea más rápida e inmediata, permitiendo mantener contacto constante con amigos, familiares y compañeros de estudio. Desde mi punto de vista, esto tiene aspectos positivos, como la facilidad para compartir información o comunicarse en cualquier momento. Sin embargo, también considero que existen aspectos negativos, debido a que la comunicación presencial ha disminuido en algunos casos y muchas veces las conversaciones digitales no transmiten de la misma manera las emociones o intenciones de las personas. Personalmente, sigo sintiéndome más cómodo con la interacción presencial.

5. ¿Qué papel cumplen las redes sociales en sus relaciones con amigos, compañeros de estudio y familiares?

Las redes sociales cumplen un papel importante en mis relaciones personales y académicas porque facilitan la comunicación constante con amigos, compañeros y familiares. Gracias a ellas puedo mantener contacto con personas que no veo frecuentemente, compartir información, conversar y coordinar diferentes actividades. En el ámbito universitario también son útiles para organizar trabajos grupales, enviar tareas o resolver dudas relacionadas con las clases. Sin embargo, considero que en algunos momentos también pueden generar

malentendidos, distracciones o hacer que las personas dependan más de la comunicación virtual que de la convivencia presencial.

Sistema de actividades

6. ¿Cómo es un día habitual en su vida y qué lugar ocupan las redes sociales dentro de sus actividades diarias?

Mi día habitual generalmente se divide entre asistir a clases, estudiar, realizar tareas universitarias, ir al gimnasio y compartir tiempo con mi familia o amigos. Trato de mantener una rutina organizada para cumplir con mis responsabilidades académicas y personales. Dentro de esas actividades, las redes sociales ocupan un espacio frecuente en mi día a día, especialmente durante los momentos de descanso, después de las clases o en la noche antes de dormir. Principalmente las utilizo para comunicarme, entretenerme y revisar contenido relacionado con temas de interés o información académica.

Orientación temporal y valores

7. ¿Qué aspectos considera más importantes en su vida actualmente?

Actualmente considero que los aspectos más importantes en mi vida son mis estudios, mi familia y mi futuro profesional. Gran parte de mis esfuerzos y decisiones están orientados a terminar mi carrera universitaria, prepararme profesionalmente y alcanzar estabilidad laboral en el futuro. También le doy mucha importancia al apoyo familiar, ya que considero que es una parte fundamental para mantenerme motivado y seguir avanzando en mis metas personales y académicas.

8. ¿Cómo cree que las redes sociales influyen en esas prioridades o valores?

Pienso que las redes sociales pueden influir tanto positiva como negativamente en mis prioridades y valores. Por un lado, pueden motivarme mediante contenido relacionado con metas personales, emprendimiento, estudios o crecimiento profesional. Además, permiten acceder a información útil y mantenerse actualizado. Sin embargo, también considero que cuando no existe un control adecuado del tiempo, pueden convertirse en una distracción que afecta el cumplimiento de responsabilidades académicas o personales, alejando la atención de las metas principales.

Estrategias de afrontamiento y bienestar

9. ¿De qué manera el uso de redes sociales influye en su bienestar emocional, su descanso o el manejo del estrés académico?

Las redes sociales influyen de diferentes maneras en mi bienestar emocional y en el manejo del estrés académico. En algunos momentos me ayudan a distraerme, entretenerme y relajarme después de actividades universitarias que generan cansancio o presión. Cuando me

siento estresado, generalmente recorro a las redes sociales para despejar la mente viendo videos, escuchando música o interactuando con otras personas. Sin embargo, también reconozco que el uso excesivo puede afectar mi descanso, especialmente cuando permanezco conectado hasta altas horas de la noche, lo que provoca cansancio o menor energía al día siguiente.

Red de apoyo

10. ¿Cuando tiene problemas o dificultades, a quién suele acudir?

Cuando tengo problemas o dificultades generalmente recorro a mi familia, amigos cercanos o compañeros de confianza. Considero importante contar con personas que puedan escucharme, aconsejarme o brindarme apoyo emocional en momentos complicados. Además, las redes sociales también forman parte de ese apoyo, ya que mediante conversaciones, grupos o mensajes puedo recibir orientación, información o palabras de ánimo cuando lo necesito.

11. ¿Considera que tiene una buena red de apoyo en su vida? ¿Por qué?

Sí, considero que tengo una buena red de apoyo porque cuento con personas cercanas que me brindan ayuda emocional, comprensión y motivación, especialmente en momentos difíciles o de estrés académico. Mi familia y mis amigos representan un apoyo importante para seguir adelante y mantenerme enfocado en mis metas personales y universitarias. Gracias a ello siento que no enfrento las dificultades completamente solo y que siempre existe alguien dispuesto a escucharme o ayudarme cuando lo necesito.

Autorrealización

12. ¿Se siente satisfecho con su vida actualmente como estudiante?

Sí, me siento satisfecho con mi vida actualmente porque considero que poco a poco estoy avanzando en mi carrera universitaria y adquiriendo conocimientos importantes que pueden ayudarme en mi futuro personal y profesional. Aunque existen momentos de estrés, cansancio o dificultades relacionadas con las responsabilidades académicas, también siento que cada esfuerzo realizado vale la pena cuando logro cumplir mis objetivos y seguir progresando.

Lo que más me genera sensación de realización es alcanzar mis metas académicas, aprobar las materias y ver que estoy avanzando en mi formación universitaria. También me motiva sentir que cada aprendizaje adquirido puede servirme más adelante tanto en el ámbito laboral como en mi crecimiento personal.

Considero que las redes sociales influyen parcialmente en esa satisfacción personal y académica. Por un lado, pueden motivarme al mostrar contenido relacionado con metas,

estudios o experiencias de otras personas que inspiran a seguir adelante. Sin embargo, también reconozco que en ocasiones pueden convertirse en una distracción que afecta mi concentración o el tiempo que dedico a mis responsabilidades, por lo que trato de mantener cierto equilibrio en su uso.

BLOQUE III. ESPECÍFICO – SISTEMA DE INDICADORES

1. *¿Cuánto tiempo dedica al estudio y cómo intervienen las redes sociales durante ese tiempo?*

Dedico aproximadamente entre 4 y 5 horas diarias al estudio, aunque el tiempo puede aumentar dependiendo de las tareas, exposiciones o evaluaciones que tenga en la universidad. Durante ese tiempo trato de concentrarme en mis responsabilidades académicas, pero las redes sociales suelen intervenir de manera frecuente, principalmente cuando reviso notificaciones, mensajes o publicaciones mientras estoy estudiando. En ocasiones esto provoca interrupciones en mi concentración y hace que pierda tiempo o me distraiga más de lo previsto. Aun así, también utilizo algunas redes sociales para actividades relacionadas con la universidad, como comunicación con compañeros, coordinación de trabajos y búsqueda de información.

2. *¿Qué tipo de actividades realiza en su tiempo libre?*

En mi tiempo libre generalmente escucho música, veo videos, descanso y comparto tiempo con amigos o familiares. Estas actividades me ayudan a distraerme y liberar un poco el estrés generado por las responsabilidades académicas. Sin embargo, considero que las redes sociales ocupan gran parte de ese tiempo libre, ya que paso varias horas revisando contenido, interactuando con otras personas o entreteniéndome en diferentes plataformas. Muchas veces el uso de redes sociales se convierte en una de las principales formas de entretenimiento dentro de mi rutina diaria.

3. *¿Cree que el uso de redes sociales afecta sus horarios de sueño o descanso?*

Sí, considero que las redes sociales sí afectan en ciertos momentos mis horarios de sueño y descanso. Generalmente suelo utilizarlas antes de dormir, ya sea para revisar mensajes, mirar videos o entretenerme un momento, pero muchas veces termino permaneciendo más tiempo del que tenía pensado. Esto ocasiona que duerma más tarde y que en ocasiones descanse menos de lo necesario, especialmente cuando debo levantarme temprano para asistir a clases o cumplir otras actividades.

4. *¿Prefiere interactuar más de forma presencial o virtual? ¿Por qué?*

Prefiero interactuar de forma presencial porque considero que la comunicación es más directa, cercana y permite expresar mejor las emociones, opiniones y reacciones. Siento que en las conversaciones cara a cara existe mayor confianza y comprensión entre las personas. Aunque la interacción virtual facilita la comunicación rápida y constante, pienso que muchas veces no transmite de la misma manera los sentimientos o la intención de lo que se quiere expresar.

5. *¿Cómo se siente consigo mismo cuando usa redes sociales con frecuencia?*

Cuando utilizo redes sociales con frecuencia, a veces me siento entretenido, relajado o distraído de las preocupaciones diarias. Sin embargo, también reconozco que en ciertos momentos puedo experimentar ansiedad, distracción o incomodidad, especialmente cuando paso demasiado tiempo conectado o me comparo con otras personas. Además, en ocasiones siento que el uso excesivo de redes sociales puede hacer que deje de lado responsabilidades académicas o actividades más importantes dentro de mi rutina diaria.

6. *Además de las actividades que hemos mencionado, ¿realiza alguna otra actividad que considere importante dentro de su estilo de vida y que esté relacionada con el uso de redes sociales?*

Sí, además del entretenimiento y la comunicación, utilizo las redes sociales para informarme sobre temas relacionados con mi carrera universitaria, buscar contenido educativo y mantenerme actualizado sobre noticias económicas y financieras. Considero que las plataformas digitales también pueden ser herramientas útiles para el aprendizaje y el acceso rápido a información importante, siempre y cuando se utilicen de manera responsable y equilibrada.