



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad Proyecto de Investigación

Tema:

Estilo de vida, redes sociales y salud mental en jóvenes

Estudiantes:

Holguín Holguín Katherine

Macías Loor Meiby

Tutor:

Dr. Israel Mayo Parra

Periodo, 2026-1

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Los estudiantes Macias Loor Meiby Liseth y Holguin Holguin Katherine Lisbeth, en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación: "Estilo de vida, salud mental y redes sociales en jóvenes. Estudio exploratorio mixto", modalidad de proyecto de investigación, de conformidad con el Art. 114 del código orgánico de la economía social de los conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabi, licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de esta producción, con fines estrictamente académicos. Así como también, autorizamos a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabi, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el repositorio virtual, de conformidad, dispuesto en el Art. 114 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Los autores declaran que este proyecto, es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberado a la ULEAM.

AUTORES:

Meiby Macias L

Macias Loor Meiby Liseth
CI:1208028876

Katherine Holguin

Holguin Holguin Katherine Lisbeth
CI:1315201028

	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PAT-04-F-010
	CERTIFICADO DE TUTOR(A)	REVISIÓN: 1
	PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	Página 1 de 1

CERTIFICACIÓN

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

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de los estudiantes: **MACIAS LOOR MEIBY LISETH** y **HOLGUIN HOLGUIN KATHERINE LISBETH**, legalmente matriculados en la carrera de Psicología, período académico **2026.1**, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es: **"Estilo de vida, salud mental y redes sociales en jóvenes. Estudio exploratorio mixto"**.

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, 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, 30 de julio del 2026.

Lo certifico,


 Dr. Israel Mayo Parra
 Docente Tutor/a
 Área: Ciencias de la Salud

DEDICATORIA

Primeramente, a Dios por haberme permitido llegar hasta este punto, llena de fortaleza y por guiar cada paso en mi camino

Con todo el amor de mi corazón, dedico este logro a mi mami Rosa Matilde más que mi abuela, fuiste mi mamá que me tomó de la mano desde niña quien creyó en mí, me enseñó a luchar y me dio el amor más puro e incondicional tuviste la alegría de verme crecer y graduarme del colegio el día de tu despedida, con el corazón destrozado, te hice una promesa que, por más difícil que fuera el camino algún día me graduaría y que este título sería por ti y para ti. Hoy con lágrimas en los ojos, puedo decirte que cumplí mi promesa este logro no es solo mío también es tuyo porque detrás de cada esfuerzo siempre estuvo tu amor, tu ejemplo y el recuerdo de todo lo que hiciste por mí. Te amo infinitamente mami

A mi papi Olmedo, quien ha sido un apoyo incondicional en mi vida gracias por estar siempre a mi lado, por cada consejo, por cada sacrificio y por darme la fuerza para seguir adelante su amor, su confianza y su presencia han sido fundamentales para alcanzar esta meta.

A mi mamá Silvia gracias por estar presente en mi vida a pesar de las dificultades que hemos atravesado, valoro cada paso compartido y el apoyo que me has brindado para seguir adelante.

A mi hermana Sheyla gracias por ser una de las razones que me impulsan a dar lo mejor de mí deseo que este logro sea un ejemplo de que, con esfuerzo, fe y perseverancia, los sueños pueden hacerse realidad.

Cada paso que me trajo hasta aquí lleva un poco del amor y las enseñanzas que recibí de ustedes espero que este logro llene sus corazones de orgullo.

Los amo infinitamente y siempre los llevaré conmigo.

Katherine Holguín Holguín

DEDICATORIA

A Dios, por sostenerme, por darme la fortaleza y por guiar cada paso de mi camino.

A mis padres, María y Nestor, por su amor incondicional, por su sacrificio y esfuerzo por ser el pilar fundamental de mi vida por los valores que me enseñaron desde pequeña. Gracias por acompañarme en cada etapa de mi vida este logro es mio, pero el triunfo suyo

A mis hermanos, gracias por ser mis compañeros de vida por impulsarme desde la distancia este logro también lleva un pedacito de ustedes.

A mi familia en general tías, tíos, primos por su apoyo, sus palabras de aliento y por acompañarme de una u otra manera en este proceso. Cada gesto, consejo y muestra de cariño fue importante para motivarme a seguir adelante y no rendirme.

A mis amigas por apoyarme, motivarme, escucharme, juntas hemos compartido risas, desafíos y aprendizajes, y cada uno de esos momentos ha dejado una huella en mi corazón

A las personas que en algún momento formaron parte de mi vida y estuvieron conmigo durante este camino, aunque hoy ya no compartamos el mismo rumbo, les agradezco por los momentos, el apoyo y las enseñanzas que dejaron en mí.

Al final, comprendí que los sueños no se cumplen solos; son el reflejo de cada mano que nos sostuvo, de cada palabra que nos dio fuerza y de cada persona que creyó en nosotros. Hoy, con el corazón lleno de gratitud, celebro este logro sabiendo que cada paso del camino dejó una huella que me convirtió en quien soy.

Por y para ustedes cada uno de mis logros, espero siempre hacerlos sentir orgullosos.

Los amo con todo mi corazón.

Meiby Macías Loor

AGRADECIMIENTOS

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a Dios, por guiarnos, bendecirnos y darnos la fortaleza necesaria para culminar esta importante etapa de nuestra formación académica.

A nuestras familias, gracias por su amor, confianza, apoyo incondicional y por alentarnos a seguir adelante, especialmente en los momentos de mayor dificultad.

A nuestros docentes, por compartir sus conocimientos, orientarnos durante este proceso. Extendiendo nuestro agradecimiento al asesor Israel Mayo, por su dedicación, acompañamiento generoso, su experiencia durante el desarrollo de este proyecto, su paciencia, motivación y orientación. Gracias por ser una guía firme y humana en este proceso académico.

A nuestra amiga Jennifer, por su amistad, compañía y apoyo constante durante esta etapa universitaria. Gracias por compartir con nosotras los buenos y los difíciles momentos, por estar presente y por hacer que este camino fuera mucho más significativo.

De manera especial, quiero expresar mi gratitud a una persona que acompañó en este proceso tanto académico como personal. Gracias por estar siempre ahí para mí, por creer en mis capacidades, brindarme fortaleza en los momentos difíciles y acompañarme en cada paso hasta alcanzar esta meta.

Finalmente, queremos agradecer a nosotras mismas por no rendirnos y mantenernos firmes hasta el final. A lo largo de este camino vivimos momentos de alegría, risas, diferencias, cansancio, enojos y desafíos que pusieron a prueba nuestra paciencia y perseverancia. Cada obstáculo nos permitió crecer, aprender y fortalecer nuestro compromiso con esta meta.

Más que un trabajo de titulación, nos llevamos una experiencia invaluable, recuerdos que permanecerán para siempre y la satisfacción de haber alcanzado juntas un sueño que marcará nuestras vidas. Este logro representa esfuerzo, dedicación, perseverancia y el amor de quienes caminaron junto a nosotras.

Katherine Holguín Holguín

Meiby Macías Loo

Contenido

Resumen	11
Abstract	12
INTRODUCCIÓN	13
CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO	26
1. Redes Sociales en Jóvenes.....	26
1.1. Tipos de Redes Sociales y Preferencias Juveniles.....	27
1.1.2. Redes Sociales como Espacios de Construcción de Identidad	28
1.1.3. Riesgos Psicosociales y Estrategias de Afrontamiento	29
1.2. Redes Sociales y Salud Mental	30
1.2.1. Trastornos Emocionales y Uso Problemático de Redes	31
1.2.2. Factores de Vulnerabilidad y Protección	32
1.2.3. Intervenciones y Estrategias Educativas	33
1.3. Redes Sociales y Estilo de Vida: Enfoque Tradicional y Personológico	34
Ⓐ Enfoque Tradicional del Estilo de Vida y su Relación con las Redes Sociales.....	35
Ⓑ Enfoque Personológico y Constituyentes del Estilo de Vida Digital	36
Ⓒ Relevancia Actual y Aplicaciones Prácticas.....	37
CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA	39
2.1. Tipo de investigación.....	39
2.2. Diseño del estudio	39
2.3. Población y muestra	39
2.4. Operacionalización de variables	42
2.5. Delimitación de los instrumentos	44
CAPÍTULO III. RESULTADOS	50
3.1. Características sociodemográficas de la muestra estudiada.....	50
3.2. Caracterización del riesgo psicosocial por uso de las redes sociales	52
3.2.1. Resultados del Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales...	52

	9
3.2.2. Resultados del Grupo Focal Riesgo Psicosocial	52
3.3. Caracterización del estilo de vida	55
3.4. Análisis Integrativo	63
3.5. Discusión	78
CONCLUSIONES	84
RECOMENDACIONES	87
REFERENCIAS	89
ANEXOS	99

Estilo de vida, redes sociales y salud mental en jóvenes

Resumen

La investigación exploró la relación entre el uso de redes sociales, la salud mental y las configuraciones del estilo de vida, desde un enfoque personológico, en jóvenes de 18 a 30 años de Manta, para este se empleó un diseño mixto anidado concurrente con modelo dominante cualitativo, en una muestra de 102 participantes para el componente cuantitativo y 15 casos para la triangulación cualitativa. Se aplicaron el Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales ($\alpha = .939$), el Inventario EV-4 simplificado, una guía de observación y entrevistas semiestructuradas, junto con tres grupos focales. Los resultados mostraron que el 65,7 % de los jóvenes presentó riesgo psicosocial leve, el 32,4 % moderado y el 2,0 % severo, en el estilo de vida predominaron configuraciones mixtas en roles (65,3 %), actividades (53,5 %), autorrealización (31,7 %) y afrontamiento (49,5 %), mientras que los contactos amplio-funcionales (39,6 %) y la orientación al futuro (53,5 %) fueron las categorías modales. El análisis cualitativo evidenció una configuración ambivalente: las redes favorecen aprendizaje, apoyo y proyección profesional, pero también generan distracción, comparación social y alteraciones del sueño cuando su uso se vuelve automático, se concluye que su funcionalidad depende del sentido personal atribuido, más que del tiempo de exposición.

Palabras clave: estilo de vida; jóvenes; redes sociales; salud mental.

Abstract

This study explored the relationship between social media use, mental health, and lifestyle configurations, from a personological approach, among young people aged 18 to 30 in Manta. A concurrent nested mixed-methods design with a dominant qualitative model was applied to 102 participants for the quantitative component and 15 cases for qualitative triangulation. Instruments included the Psychosocial Risk Questionnaire for Social Media Use ($\alpha = .939$), the simplified EV-4 Lifestyle Inventory, an observational guide, semi-structured interviews, and three focus groups. Results showed 65.7% of participants had mild psychosocial risk, 32.4% moderate, and 2.0% severe. Lifestyle constituents showed mixed configurations predominating in roles (65.3%), activities (53.5%), self-realization (31.7%), and coping strategies (49.5%), while broad-functional contacts (39.6%) and future orientation (53.5%) were the modal categories. Qualitative findings revealed an ambivalent configuration: social media supports learning, support, and professional growth, but also produces distraction, social comparison, and sleep disruption when use becomes automatic. It is concluded that functionality depends on the personal meaning attributed to social media use rather than exposure time alone.

Keywords: lifestyle; youth; social media; mental health.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se enfoca en el análisis del estilo de vida de los jóvenes en relación con el uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental; se delimita el estudio a la población juvenil debido a que este grupo etario es el principal usuario de estas plataformas digitales, cuyas características de desarrollo psicológico y social enfrentan nuevos retos en la era digital (Galarza, 2025). Se aborda además cómo la integración cotidiana de redes sociales en su estilo de vida puede generar tanto beneficios, como la posibilidad de socialización y acceso a información, como riesgos significativos para la salud mental, incluyendo ansiedad, depresión, estrés y conductas asociadas a la baja autoestima y la autoimagen negativa (Manzanero Díaz, 2022).

Si se logra identificar las características, prevalencias y relaciones existentes entre el uso inadecuado o excesivo de las redes sociales y la aparición de problemas de salud mental en jóvenes, sin intervenir en las variables; esta delimitación posibilita un entendimiento contextualizado, atendiendo a múltiples niveles: macro (impacto social global y políticas públicas), meso (instituciones educativas y comunitarias) y micro (experiencias individuales y dinámicas familiares), con el fin de aportar evidencia para estrategias de prevención, promoción y cuidado en salud mental juvenil (APA, 2024).

El universo de este estudio son los jóvenes en edad adolescente y adulta joven, generalmente comprendidos entre los 12 y 24 años, quienes representan el grupo demográfico con mayor uso y exposición a las redes sociales, este grupo está en una etapa crítica del desarrollo psicosocial, donde la influencia de las redes sociales puede tener impactos significativos tanto positivos como negativos en su bienestar emocional y salud mental (Ballón & Somoza, 2024). Se incluye tanto a jóvenes urbanos como rurales para captar diversas realidades y contextos sociales.

El contexto para el estudio es la sociedad contemporánea digitalizada, en la cual las redes sociales forman una parte integral del día a día juvenil, afectando sus interacciones familiares, escolares y comunitarias; se enfatiza el entorno educativo, social y familiar donde se manifiestan los efectos del uso de las plataformas digitales. Además, se considera el contexto de políticas públicas de salud mental y educación digital que orientan estrategias de prevención y promoción dirigidas a esta población (Instituto Nacional de Ciberseguridad y ONTSI, 2023). De esta forma, es posible analizar el problema en toda su complejidad y comprender mejor la conexión entre la vida digital y la salud mental juvenil.

En la actualidad, la rutina de los jóvenes gira en gran medida en torno a las redes sociales, un fenómeno que redefinió su manera de comunicarse, informarse, entretenerse y relacionarse con su entorno familiar y social. Aunque estas plataformas abren espacio para la interacción y la libertad de expresión, su uso constante también plantea serios riesgos, sobre todo en lo que respecta al bienestar emocional y la salud mental de la juventud. (Anchundia-García, Choez-Lucas, & Erazo-Quinde, 2023).

El uso indebido o excesivo de las redes sociales se ha asociado con efectos adversos en la salud mental juvenil, fenómeno documentado de manera transversal en distintos contextos geográficos y socioeconómicos. Organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud han alertado sobre el aumento de trastornos emocionales vinculados a la hiperconectividad, señalando que el impacto de las tecnologías en la salud mental representa un asunto de salud pública (APA, 2024); además, los reportes internacionales subrayan el crecimiento en la prevalencia de síntomas depresivos, ansiosos y conductas suicidas entre adolescentes y jóvenes desde el auge de redes como Instagram, Facebook y TikTok, evidenciando que estas plataformas inciden en el bienestar y la construcción identitaria de la juventud global (Altimira García, 2023).

Según estudios epidemiológicos recientes, la exposición continuada a contenidos digitales, la presión por la validación social y la interacción en entornos digitales hostiles aumentan las dificultades psicológicas y emocionales (Armenta Martínez, Barboza Anaya, & Castilla Niño, 2025). Bernal y Angulo (2013) sostienen que entre 2019 y 2024, los datos internacionales muestran un alarmante incremento, por ejemplo, del 87% en el suicidio femenino juvenil y del 30% en varones jóvenes en países como Estados Unidos, correlacionado con el uso intensivo de redes sociales. La exposición repetida a estándares irreales de belleza, la presencia de ciberacoso y la cultura del FOMO (“miedo a perderse algo”) se han vuelto riesgos psicosociales amplificadas por el entorno digital de alcance global.

Las entidades educativas y sanitarias han registrado un aumento en consultas relacionadas con ansiedad, depresión y trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y jóvenes a partir de la exposición a redes sociales. Varias instituciones y profesionales observan cómo los jóvenes manifiestan conductas adictivas, dificultades para regular el uso del tiempo en línea y problemáticas asociadas a la comparación social permanente, disminuyendo su autoestima y aumentando la sensación de aislamiento, a pesar de la aparente hiperconexión que ofrecen las plataformas (Espinosa Amaya, 2024). En el ámbito escolar, la presencia de ciberacoso y la viralidad de situaciones conflictivas han propiciado intervenciones específicas para la prevención y promoción de la salud mental, aunque muchos programas aún resultan insuficientes frente al ritmo vertiginoso de los cambios tecnológicos (Abjaude, Pereira, Zanetti, & Pereira, 2020).

Existen también efectos positivos documentados, como la posibilidad de recibir apoyo emocional, informativo y social en redes, así como la oportunidad de desarrollar comunidades virtuales de interés y pertenencia (Ávila-Toscano, 2009). No obstante, los efectos dañinos cobran mayor fuerza cuando el consumo digital se torna compulsivo.

Fenómenos como la búsqueda de validación, el acoso virtual y la violencia en línea deterioran el bienestar emocional de los usuarios (Aedo et al., 2020). Anchundia-Garcia et al. (2023) esto repercute directamente en la estabilidad mental de los jóvenes más vulnerables, elevando los índices de insomnio, soledad, inseguridad corporal y riesgo de suicidio.

Hoy en día, la rutina juvenil evidencia cambios profundos en el modo de convivir. Al destinar gran parte de su jornada al entorno digital, la interacción directa pasa a un segundo plano, afectando el desarrollo de habilidades sociales en la vida real. Esta presencia masiva de la tecnología termina trasladándose al hogar, reduciendo el tiempo en familia, provocando tensiones por el uso de los dispositivos y creando una distancia generacional donde los padres difícilmente logran comprender la vida digital de sus hijos. (Calloapaza, 2022).

Numerosos estudios, revisiones y encuestas poblacionales, han identificado que la exposición a redes sociales no afecta de modo uniforme a todos los jóvenes, sino que intervienen factores individuales y contextuales que pueden atenuar o agravar sus consecuencias en la salud mental; existen variables como el género, la edad, el nivel socioeconómico, la historia clínica previa y la disponibilidad de redes de apoyo mismas que moderan el riesgo psicosocial asociado (Anchundia-Garcia et al., 2023). A ello se suma que muchos adolescentes y jóvenes manifiestan sentimientos de ansiedad, depresión y estrés ligados a la interacción digital, especialmente cuando perciben una sobrecarga de información o una constante presión por la autoexposición y el rendimiento social en línea (Martín Rosell, 2016).

A pesar de la proliferación de campañas de concientización y programas educativos para el uso saludable de las redes sociales, la evidencia indica que estos esfuerzos aún no logran frenar del todo el aumento de los trastornos mentales relacionados con la vida digital; la salud psíquica juvenil se enfrenta, en consecuencia, a un entorno ambivalente: por un lado,

la red abre puertas al apoyo, la información y el empoderamiento, pero también multiplica los factores de riesgo a nivel individual y colectivo (Instituto Nacional de Ciberseguridad y ONTSI, 2023). La capacidad de resiliencia, la educación digital y las estrategias de autocuidado se vuelven entonces necesarias para la gestión saludable del uso de redes sociales y la promoción de la salud mental juvenil en la sociedad contemporánea (Abjaude et al., 2020).

En un contexto amplio, la problemática del uso de redes sociales constituye hoy un desafío transversal para la salud pública, la educación y la vida familiar y comunitaria. La evidencia científica, tanto a nivel macro como meso y micro, confirma la necesidad de abordar de manera urgente la prevención, promoción y atención integral de la salud mental juvenil, fortaleciendo los entornos protectores y regulando las prácticas digitales hacia un consumo más consciente, saludable y responsable (Galarza, 2025).

En el contexto actual, los jóvenes universitarios enfrentan un entorno social y tecnológico que transforma profundamente sus hábitos, interacciones y bienestar psicológico, las redes sociales se han convertido en una extensión cotidiana de la vida académica, social y emocional, definiendo en gran medida el modo en que los individuos se perciben, se relacionan y gestionan su identidad.

Esta transformación digital, sin embargo, plantea nuevos desafíos para la salud mental, pues el consumo excesivo o inadecuado de plataformas digitales se asocia con síntomas de ansiedad, depresión y alteraciones del sueño, fenómenos documentados en investigaciones recientes (Berryman, Ferguson y Negy, 2018; Riehm et al., 2019). El estilo de vida de los jóvenes, entendido como el conjunto de actividades, relaciones y decisiones que estructuran su existencia, se encuentra así mediado por las tecnologías de comunicación, generando tanto oportunidades para el desarrollo personal como riesgos para la estabilidad emocional (Khalaf et al., 2023).

El enfoque tradicional del estilo de vida se entiende como el conjunto de patrones observables de conductas, hábitos y roles sociales que estructuran la vida diaria del individuo en función de las condiciones sociales, culturales y económicas en las que se desarrolla. Este enfoque analiza principalmente las acciones externas y objetivables de las personas, tales como sus hábitos alimenticios, actividades recreativas, relaciones sociales y consumo, sin profundizar en las motivaciones internas ni en los significados subjetivos asociados. En este sentido, el estilo de vida se considera un fenómeno sociocultural que refleja a la vez las oportunidades y restricciones propias del entorno social (Mayo Parra y Gutiérrez Álvarez, 2017). Por lo tanto, este modelo resulta especialmente útil para estudiar cómo las transformaciones sociales, como la integración de nuevas tecnologías y redes sociales, moldean las rutinas y conductas manifiestas de los jóvenes en la actualidad, permitiendo así identificar tendencias, problemas de salud públicos y cambios sociales relevantes.

Analizar la relación entre estilo de vida, redes sociales y salud mental permite comprender no solo las conductas visibles del individuo, sino los procesos internos que configuran su subjetividad, su percepción del bienestar y sus estrategias de autorregulación emocional (Mayo Parra, 2021); desde una perspectiva teórica, la obra de Israel Mayo Parra constituye un referente fundamental para abordar el concepto de estilo de vida como una categoría psicológica estructurada en torno al sistema de actividades, roles, comunicación, orientación temporal y autorrealización del sujeto.

Este enfoque personológico sostiene que el estilo de vida es la expresión comportamental de la personalidad y refleja la articulación dinámica entre lo individual y lo social (Mayo Parra y Gutiérrez Álvarez, 2017), bajo esta óptica, las redes sociales se integran como una dimensión emergente del sistema comunicativo y del rol social de los jóvenes, donde la interacción virtual complementa o reemplaza relaciones presenciales. En consecuencia, fenómenos como la autoobjetivación, la comparación social y la búsqueda de

validación externa se convierten en configuraciones comportamentales estructurantes del estilo de vida digital.

La comprensión de estas configuraciones no puede reducirse a la medición del tiempo de exposición a redes, sino que requiere un análisis cualitativo que considere el sentido subjetivo que los jóvenes atribuyen a su participación en estos entornos virtuales y su relación con la construcción de identidad, autonomía y sentido de pertenencia; de este modo, la investigación se inscribe en la necesidad contemporánea de interpretar las dinámicas sociales desde una visión holística que reconozca la interdependencia entre el estilo de vida, la cultura digital y la salud mental juvenil (Nesi, 2020; Mayo Parra, 1999).

El estudio del estilo de vida y su vinculación con las redes sociales y la salud mental en jóvenes universitarios se justifica en la creciente dependencia digital de las generaciones actuales y su impacto directo sobre los hábitos cotidianos, el bienestar emocional y la configuración de la personalidad, diversas investigaciones han demostrado que los estilos de vida en esta población se ven profundamente alterados por el uso intensivo de redes sociales, las cuales se convierten en espacios donde se expresan formas de identidad, se configuran relaciones sociales y se construyen referentes de valoración personal (Mayo Parra, 2021)

Los jóvenes universitarios, además, se encuentran en una etapa de formación de su proyecto de vida y consolidación de su autonomía, lo que los hace particularmente vulnerables a la influencia de los medios digitales en la percepción del cuerpo, las relaciones interpersonales y el sentido de logro personal (Fardouly y Vartanian, 2016; Nesi, 2020). Estudiar esta relación implica reconocer el carácter multidimensional del estilo de vida, comprendido no solo como una suma de comportamientos observables, sino como una configuración comportamental que refleja la subjetividad individual, las elecciones personales y el contexto social en el que se desarrollan los sujetos (Mayo Parra y Gutiérrez Álvarez, 2017).

El análisis de esta temática tiene relevancia social y académica porque el bienestar psicológico de los universitarios incide directamente en su desempeño académico, sus vínculos emocionales y su inserción en la vida adulta; la Organización Mundial de la Salud (2023) subraya que los trastornos de ansiedad y depresión representan las principales causas de carga de enfermedad en jóvenes entre 15 y 29 años, y numerosos estudios asocian su incremento con la sobreexposición a plataformas digitales (Ulvi et al., 2022; Khalaf et al., 2023).

En este sentido, comprender cómo el estilo de vida media los efectos del uso de redes sociales sobre la salud mental contribuyen a delinear estrategias educativas, psicológicas y comunitarias orientadas a la promoción del equilibrio personal y la prevención de conductas de riesgo, la justificación se fortalece en la necesidad de que las universidades implementen programas de bienestar psicológico y alfabetización digital que aborden integralmente las dimensiones conductuales, cognitivas y afectivas del estilo de vida contemporáneo.

Finalmente, este estudio se justifica teóricamente en el enfoque personológico del estilo de vida, desarrollado por Mayo Parra (1999, 2021), que propone un análisis integrador del comportamiento humano a partir de los constituyentes personológicos: sistema de actividades, sistema comunicativo, sistema de roles, orientación temporal y autorrealización; dicho modelo permite comprender cómo los jóvenes organizan su tiempo, definen sus interacciones, jerarquizan sus prioridades y proyectan su futuro, aspectos esenciales para explicar la relación entre sus hábitos digitales y su estado emocional; así, se busca trascender los enfoques reduccionistas centrados en el tiempo de exposición a las pantallas y avanzar hacia una comprensión holística del individuo y su contexto (Mayo Parra & Gutiérrez Álvarez, 2017; González-Rey, 2013).

La novedad del presente estudio radica en su integración teórica y metodológica entre el enfoque personológico del estilo de vida y las tendencias contemporáneas en la

investigación sobre redes sociales y salud mental; mientras que la mayoría de los trabajos previos se han centrado en relacionar el tiempo de uso de redes sociales con síntomas depresivos o ansiosos, esta propuesta busca analizar cómo la configuración comportamental del estilo de vida actúa como mediadora entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico (Berryman, Ferguson y Negy, 2018; Seabrook, Kern y Rickard, 2016).

De acuerdo con la evidencia sistematizada por Karim et al. (2020) y Ulvi et al. (2022), los efectos del uso digital no son uniformes, sino que dependen del contenido consumido, la calidad de la interacción y la percepción subjetiva del usuario, este estudio, por tanto, ofrece una visión contextualizada que reconoce la función reguladora de la personalidad en la construcción de hábitos saludables, en términos metodológicos, la investigación se inscribe en las tendencias emergentes identificadas por De Choudhury et al. (2013) y Nesi (2020), donde se promueve la combinación de enfoques mixtos: cuantitativos para identificar patrones generales, y cualitativos para comprender las experiencias subjetivas asociadas al uso de redes.

Este modelo metodológico, complementado con la teoría fundamentada, permite captar las configuraciones de riesgo y protección asociadas al estilo de vida universitario, superando la visión fragmentaria que predomina en la psicología epidemiológica tradicional (Mayo Parra y Gutiérrez Álvarez, 2017; Angarita, 2014). La aplicación de este marco es especialmente innovadora en el contexto latinoamericano, donde las investigaciones sobre salud mental digital aún presentan vacíos teóricos y empíricos.

Por otro lado, la actualidad del tema se evidencia en la transformación acelerada de los entornos universitarios pospandemia, caracterizados por el incremento de la virtualidad académica, el aislamiento social y la exacerbación de las conductas sedentarias. Estudios recientes de Khalaf et al. (2023) confirman que, tras el confinamiento, el tiempo promedio diario en redes sociales supera las tres horas, generando impactos en los patrones de sueño, la

autoestima y el rendimiento cognitivo; no obstante, las redes también constituyen una fuente de apoyo social, autoafirmación y pertenencia, lo cual reafirma la necesidad de abordar el fenómeno desde una perspectiva dialéctica que considere sus riesgos y potencialidades (Clark, Algoe y Green, 2018); desde esta mirada, la investigación aporta una comprensión contemporánea de la vida universitaria como espacio donde convergen las decisiones individuales, las dinámicas tecnológicas y los procesos de construcción identitaria.

A nivel teórico, la noción de estilo de vida proviene inicialmente de la psicología individual de Alfred Adler, quien la definió como una estructura de comportamiento unificada que articula metas, valores e interpretaciones de la realidad (Adler, 2004 citado en Mayo Parra, 2021); Tiempo después, Max Weber redefinió el término desde la sociología, vinculándolo de forma directa con la estratificación social, el estatus y las oportunidades vitales. (Weber citado en Alvarez, 2012).

En el campo de la psicología, Mayo Parra y Gutiérrez Álvarez (2017) reforzaron el enfoque personológico, que concibe el estilo de vida como la expresión comportamental de la personalidad individual, mediada por la subjetividad y las relaciones sociales; este modelo incorpora constituyentes como el sistema comunicativo, que se manifiesta en la red de vínculos personales y digitales, y la orientación temporal, que refleja la proyección del individuo hacia su futuro, aspectos directamente relacionados con las prácticas actuales de interacción mediada por redes sociales.

En la revisión de antecedentes, diversas investigaciones internacionales respaldan la relación entre la actividad en redes sociales y la salud mental. Berryman, Ferguson y Negy (2018) evidenció que los jóvenes adultos que emplean estas plataformas con mayor intensidad tienden a reportar niveles más altos de depresión y ansiedad. Fisher, Gardella y Teurbe-Tolon (2016) se ha documentado que sufrir cibervictimización eleva el riesgo de desarrollar problemas internalizantes. En este mismo sentido, investigaciones como la de

Reece y Danforth (2017) analizaron las publicaciones en Instagram y descubrieron que ciertos patrones visuales en las fotografías están directamente ligados a la presencia de rasgos depresivos.

En el contexto latinoamericano, Mayo Parra (2017) encontró que los jóvenes universitarios destinan más del 60% de su tiempo libre a actividades mediadas por internet y videojuegos, lo que repercute en su comportamiento social y bienestar psicológico.

Asimismo, estudios recientes de Ulvi et al. (2022) y Nesi (2020) han evaluado la exposición prolongada a redes y su relación con la ansiedad, revelando efectos diferentes según el tipo de interacción y la fuerza de los lazos sociales, en las investigaciones metodológicas más recientes, Tendencias Metodológicas sobre Redes y Salud Mental (2023) sintetiza que los diseños predominantes son transversales correlacionales, aunque aumenta la adopción de estudios longitudinales y de enfoque mixto (Riehm et al., 2019; Przybylski et al., 2020).

El análisis de grandes volúmenes de datos y el empleo de biomarcadores digitales constituyen una frontera de investigación que permite predecir estados emocionales mediante patrones lingüísticos o visuales (De Choudhury et al., 2013), sin embargo, los autores advierten riesgos éticos vinculados a la privacidad y el consentimiento informado (Chancellor et al., 2019); es en este marco que el abordaje personológico adquiere relevancia, ya que aporta una mirada comprensiva de la persona como unidad de análisis, superando los enfoques fragmentarios de los estudios basados exclusivamente en indicadores cuantitativos.

Los efectos que emanan de esta problemática son multidimensionales y abarcan esferas individuales, sociales y académicas, en el plano psicológico, el uso excesivo de redes sociales puede conducir a dependencia digital, alteraciones en la percepción corporal, dificultad para regular emociones y disminución de la atención sostenida (Holland y Tiggemann, 2016; Przybylski et al., 2020); estos efectos se suman a la pérdida de hábitos

saludables, reducción del ejercicio físico y deterioro del sueño, factores que inciden en la salud mental general (Carter et al., 2016).

Desde una perspectiva social, las interacciones mediadas generan nuevos modelos de socialización basados en la aprobación virtual, lo que refuerza la autoobjetivación y el malestar por comparación social (Fardouly y Vartanian, 2016; Clark, Algoe y Green, 2018); sin embargo, también pueden generar soporte emocional, identidad compartida y sentido de pertenencia, dependiendo del tipo de vínculo que el usuario establece dentro de su comunidad digital.

En el ámbito educativo, la influencia de la vida digital es evidente en conductas como la procrastinación académica, la falta de concentración en clase y la presión por el rendimiento. Sobre esto, Meier, Reinecke y Meltzer (2016) propusieron el término “*facebocrastinación*” para explicar cómo los alumnos recurren a las redes sociales para evadir el malestar emocional; una práctica que, si bien suele generar culpa, también puede transformarse en un mecanismo de autorregulación cuando se maneja con las herramientas adecuadas. Ante este panorama, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2024) subraya la urgencia de que las universidades implementen programas de alfabetización digital y salud emocional, con el fin de promover un uso equilibrado de la tecnología en el entorno académico.

Esta investigación responde así a un vacío en la producción científica regional y busca ofrecer un modelo teórico que integre la salud mental, la tecnología y la autoformación integral del joven universitario; los efectos positivos y negativos del uso de redes sociales en los estilos de vida juveniles configuran una paradoja contemporánea: mientras facilitan la comunicación y la inclusión, también pueden potenciar la ansiedad social y la dependencia emocional; por ello, el presente estudio se orienta hacia la comprensión de cómo los jóvenes

universitarios pueden equilibrar su vida digital y presencial a partir del desarrollo de hábitos saludables y de una reflexión crítica sobre su propio proyecto de vida.

Este enfoque permite que el conocimiento obtenido tenga una aplicación práctica en el diseño de estrategias preventivas y de promoción de salud mental, coherentes con las transformaciones culturales y tecnológicas del siglo XXI (Nesi, 2020; Mayo Parra, 2021).

El estudio titulado “Estilo de vida, redes sociales y salud mental en jóvenes” se plantea como una investigación orientada a comprender la relación existente entre el uso de las redes sociales, la salud mental y el estilo de vida en una muestra de jóvenes.

La pregunta científica que guía el estudio es: “¿Qué relación existe entre las redes sociales, la salud mental, el estilo de vida en jóvenes de la ciudad de Manta?”. Para dar respuesta a esta pregunta de investigación en el trabajo se formula el siguiente objetivo general:

Explorar la relación entre el uso de redes sociales, la salud mental y las configuraciones del estilo de vida, desde un enfoque personológico, en jóvenes de 18 a 30 años de la ciudad de Manta.

Para dar cumplimiento a este objetivo general, se abordarán los siguientes objetivos específicos

- Caracterizar los patrones de uso de redes sociales en jóvenes de 18 a 30 años de la ciudad de Manta.
- Caracterizar los constituyentes del estilo de vida predominantes en la muestra de jóvenes de 18 a 30 años de la ciudad de Manta.
- Relacionar los patrones de uso de redes sociales y los indicadores de salud mental con los constituyentes del estilo de vida identificados.

CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO

1. Redes Sociales en Jóvenes

Las redes sociales han consolidado su presencia como el principal medio de interacción y comunicación entre los jóvenes en la era digital, este fenómeno ha sido documentado con un crecimiento exponencial en la adopción y uso diario de plataformas como Instagram, TikTok y WhatsApp, favoreciendo espacios donde los jóvenes pueden expresar su identidad, socializar y consumir contenido variado (Anchundia-García et al., 2023). Esta masiva integración en la vida cotidiana se observa en la alta prevalencia de usuarios jóvenes, alcanzando cifras superiores al 80% en algunos países (Galarza, 2025). La omnipresencia de estas plataformas ha reconfigurado no solo la manera de comunicarse, sino también de formar comunidades basadas en intereses y valores compartidos.

Más allá del simple uso, estas redes cumplen funciones sociales fundamentales. Actúan como catalizadores para la construcción del sentido de pertenencia y validación social, especialmente en un grupo etario que transita por una etapa crítica de desarrollo psicosocial; los jóvenes utilizan estos espacios digitales para construir vínculos afectivos, encontrar apoyo social y explorar nuevas formas de autoexpresión (Anchundia-García et al., 2023; Manzanero Daz, 2022). Paralelamente, permiten un acceso rápido a información cultural, educativa y de entretenimiento, configurándose como un elemento estructural en su estilo de vida y rutina diaria.

Sin embargo, múltiples estudios reportan que el uso intenso o inadecuado de las redes sociales puede generar efectos adversos, entre los riesgos psicológicos señalados están la ansiedad, la depresión y la baja autoestima, frecuentemente relacionados con fenómenos como la comparación social, la búsqueda constante de validación externa y la exposición a contenido dañino o irrelevante (Ballén Somoza, 2024; Manzanero Daz, 2022). El fenómeno del “FOMO” (“fear of missing out”) también se ha identificado como un factor agravante, al

inducir ansiedad ante la percepción de exclusión o desconexión social; la literatura indica que en contextos donde prevalece el ciberacoso, estas plataformas pueden representar un entorno de riesgo para la salud emocional juvenil (Espinosa Amaya, 2024).

A pesar de los aspectos negativos, el uso de redes también presenta beneficios evidentes; se documenta la posibilidad de crear comunidades de apoyo, promover la autoafirmación y facilitar la participación social incluso en contextos de aislamiento físico (Vila-Toscano, 2009; Galarza, 2025). Por lo tanto, el estudio de las redes sociales en jóvenes debe atender a esta dualidad, comprendiendo su potencial para amplificar tantos recursos sociales como vulnerabilidades psicológicas.

1.1. Tipos de Redes Sociales y Preferencias Juveniles

El panorama de las redes sociales utilizadas por jóvenes es diverso, con plataformas que se especializan en diferentes tipos de contenido y modos de interacción, Instagram y TikTok, por ejemplo, resaltan por su enfoque en formatos visuales –videos e imágenes– que fomentan una expresión rápida, creativa y altamente visual (Anchundia-García et al., 2023). Estas redes apelan a la necesidad juvenil de compartir momentos, explorar tendencias y exhibir identidades en construcción, facilitando la popularidad de contenidos efímeros y dinámicos; por otro lado, aplicaciones como WhatsApp o Telegram son preferidas para la comunicación directa y privada, siendo esenciales para mantener vínculos estrechos a través de mensajes grupales y personales, formando así una red social más íntima (Galarza, 2025).

Estas preferencias influyen en las estrategias de socialización, autorepresentación y consumo de contenido, afectando la salud mental y el estilo de vida, diferentes plataformas generan distintos efectos, dado que los jóvenes experimentan la interacción digital como colectivo o como individuos, y con distintos niveles de exposición y tipo de contenido (Anchundia-García et al., 2023). Por ejemplo, TikTok estimula el contenido musical y de

entretenimiento, mientras Instagram otorga un espacio para la idealización estética, potenciando factores tanto positivos como negativos en la autoimagen juvenil; esta pluralidad de espacios exige analizar no solo el tiempo de uso, sino la calidad y naturaleza de las interacciones que se generan.

Finalmente, el dinamismo del entorno digital y la aparición constante de nuevas redes modelan de forma continua los hábitos de la juventud. Según Manzanero Díaz (2022), esta acelerada transformación hace indispensable el estudio permanente de los nuevos patrones de uso y sus repercusiones en la salud mental. Comprender la naturaleza específica de cada plataforma permitirá orientar intervenciones pedagógicas y clínicas mucho más precisas, promoviendo hábitos digitales responsables.

1.1.2. Redes Sociales como Espacios de Construcción de Identidad

Las redes sociales ofrecen a los jóvenes nuevos escenarios para el desarrollo de su identidad, comprendida como un proceso dinámico de autodefinición y presentación pública (Manzanero Daz, 2022). La oportunidad de manejar múltiples perfiles, adaptar mensajes y recibir retroalimentación inmediata crea un espacio único para explorar diferentes aspectos de la personalidad; a su vez, la interacción con pares en estos espacios digitales permite experimentar roles, probar límites y recibir validación social, elementos esenciales en la formación psicosocial juvenil (Anchundia-García et al., 2023).

Este proceso, sin embargo, está mediado por presiones tanto internas como externas. El deseo de ser aceptado socialmente puede llevar a la idealización o distorsión de la identidad, generando tensiones relacionadas con la autenticidad y la percepción externa (Ballén Somoza, 2024). Además, la visibilidad pública puede propiciar ansiedad, ya que los jóvenes se sienten constantemente evaluados y comparados, a pesar de ello, las redes sociales

facilitan la pertenencia a comunidades de interés que refuerzan la autoestima y la sensación de propósito (Vila-Toscano, 2009).

De igual manera, la identidad virtual no se configura como un elemento estático, sino que evoluciona a la par de las experiencias individuales y del entorno digital. Según Galarza (2025), este proceso implica una constante tensión entre lo individual y lo social en un entorno donde el usuario aprende a proyectar su imagen y asumir diversos roles. Dimensionar este fenómeno es fundamental para examinar de manera crítica las repercusiones psicológicas y sociales que acompañan a las redes sociales.

1.1.3. Riesgos Psicosociales y Estrategias de Afrontamiento

El uso intensivo de redes sociales puede desencadenar riesgos psicosociales significativos, incluyendo problemas emocionales, dependencia digital y aislamiento social (Ballén Somoza, 2024). El fenómeno del “FOMO” o miedo a perderse algo genera ansiedad constante, mientras la sobreexposición a contenido dañino o competitivo puede deteriorar la autoestima y provocar estados de angustia o depresión (Manzanero Daz, 2022). Además, el ciberacoso se perfila como una grave problemática, con efectos profundos en la salud mental y el bienestar psicológico.

No obstante, los jóvenes no son meros receptores pasivos, sino que desarrollan habilidades y estrategias para afrontar estos riesgos, las prácticas de autorregulación del tiempo en redes, el establecimiento de límites personales y la búsqueda de apoyo social favorable son ejemplos de mecanismos de conútilidad activa (Espinosa Amaya, 2024). La educación digital y la promoción de competencias socioemocionales juegan un papel clave en fortalecer estas estrategias, promoviendo un uso más consciente y saludable.

El reconocimiento de estas prácticas y la incorporación en programas preventivos es necesario para mitigar impactos negativos, la colaboración entre familias, escuelas y

profesionales de la salud mental es esencial para crear entornos protectores y recursos adecuados para los jóvenes; así, la investigación y la acción social deben centrarse en una perspectiva integral que considere tanto los riesgos como las capacidades adaptativas en la vida digital juvenil (Anchundia-García et al., 2023).

1.2. Redes Sociales y Salud Mental

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes ha sido objeto de numerosas investigaciones recientes, que evidencian una relación estrecha entre el uso problemático de estas plataformas y la incidencia de trastornos emocionales; estudios científicos coinciden en que la exposición prolongada a redes sociales puede aumentar síntomas de ansiedad, depresión y trastornos relacionados con la autoimagen corporal (Cuadra, 2019; Castillo, 2024). La comparación constante con estándares sociales irreales y la presión por mantener una imagen ideal representan factores psicológicos estresantes que afectan la autoestima y el bienestar.

Los mecanismos que explican esta vulnerabilidad incluyen la búsqueda problemática de validación social, el miedo al rechazo y la constante comparación con otros usuarios (Anchundia-García et al., 2023). Sin embargo, también se señala que el efecto en la salud mental puede variar según la calidad y naturaleza de las interacciones, redes con soporte social positivo pueden funcionar como amortiguadores frente a problemas emocionales, ofreciendo contención y espacios de reflexión (Galarza, 2025). Lo que demuestra que la calidad del contenido e interacción es tan crucial como el volumen de uso.

Desde la perspectiva de las políticas públicas y el sector educativo, este escenario plantea un reto de enorme complejidad. Para responder a él, resulta indispensable diseñar intervenciones que fomenten tanto la alfabetización digital como la educación emocional desde las primeras etapas del desarrollo (Instituto Nacional de Ciberseguridad & ONTSI,

2023). En este sentido, la prevención del ciberacoso y el impulso de hábitos tecnológicos equilibrados son claves para reducir los riesgos en entornos virtuales. Asimismo, las familias, la escuela y la comunidad deben consolidar redes de apoyo que fortalezcan la resiliencia y la autorregulación emocional en la juventud.

En última instancia, el impacto del entorno digital rebasa lo psicológico e incide sobre el entorno social y académico del estudiante. La afectación en la salud emocional no solo altera la capacidad de concentración y la calidad de los vínculos afectivos, sino que condiciona la visión de futuro del individuo (Abjaude et al., 2020). Por consiguiente, abordar la relación entre las plataformas virtuales y el bienestar psicológico resulta indispensable para articular estrategias integrales que respondan a la complejidad del entorno digital contemporáneo.

1.2.1. Trastornos Emocionales y Uso Problemático de Redes

Uno de los hallazgos más consistentes en la literatura es la asociación entre el uso excesivo de redes sociales y el incremento de síntomas de ansiedad y depresión en jóvenes (Cuadra, 2019). Este fenómeno se explica en parte por la exposición repetida a contenido idealizado y la perpetua comparación social que induce sentimientos de insuficiencia o inseguridad (Castillo, 2024). Estudios longitudinales sugieren que el uso problemático puede desregular emociones y afectar la capacidad de afrontamiento ante situaciones estresantes, generando un círculo vicioso que deteriora progresivamente la salud mental (Anchundia-García et al., 2023).

Asimismo, los trastornos relacionados con la autoimagen corporal, como los trastornos alimentarios, han aumentado en paralelo al auge de redes visuales como Instagram y TikTok (Cuadra, 2019). La exposición continua a estándares de belleza poco realistas altera la percepción corporal y debilita la autoestima, un impacto que se agrava en las poblaciones

más vulnerables. Desde una perspectiva neurobiológica, la estimulación frecuente de los circuitos de recompensa al recibir interacciones como los “likes” favorece conductas compulsivas y puede inducir patrones de dependencia hacia estas plataformas. (Galarza, 2025).

Las implicaciones de estos desequilibrios emocionales sobre el desarrollo juvenil son de gran alcance. La convergencia de la sintomatología depresiva, la ansiedad y el deterioro de la autoestima incrementa el riesgo de enfrentar problemas sociales y de conducta, como el retraimiento afectivo y el abandono escolar (Abjaude et al., 2020). Frente a este escenario, resulta indispensable articular estrategias multidisciplinarias adaptadas a las particularidades del ecosistema digital y la realidad psicosocial de los jóvenes.

1.2.2. Factores de Vulnerabilidad y Protección

La vulnerabilidad a los efectos negativos del uso de redes sociales no es uniforme; está modulada por múltiples factores individuales y contextuales; entre los factores de riesgo se encuentran la baja autoestima previa, la historia de trastornos emocionales y la falta de apoyo social (Anchundia-García et al., 2023). El miedo al rechazo, la búsqueda de aprobación externa y la sensibilidad a la crítica pueden intensificar el impacto psicológico, predisponiendo a algunos jóvenes a experimentar mayor malestar ante las dinámicas virtuales.

Por otro lado, la existencia de redes de apoyo social y ambientes familiares y educativos seguros actúan como factores protectores importantes (Galarza, 2025). Cuando los jóvenes perciben un soporte emocional sólido, desarrollan mayor resiliencia y habilidades para manejar adecuadamente el tiempo y las experiencias en redes, esta contención social puede amortiguar los efectos de la exposición a contenido adverso y fomentar una relación más saludable con la tecnología (Instituto Nacional de Ciberseguridad y ONTSI, 2023).

Adicionalmente, el desarrollo de la educación digital y las habilidades socioafectivas favorece la formación del pensamiento crítico y la gestión de las emociones en los estudiantes (Espinosa Amaya, 2024). La facultad de reconocer las amenazas del espacio virtual e implementar conductas preventivas actúa como un elemento central en la mitigación de riesgos. De ahí que cualquier estrategia orientada al bienestar psicológico en la era digital deba contemplar, de manera simultánea, las amenazas potenciales y las fortalezas individuales y sociales del joven.

1.2.3. Intervenciones y Estrategias Educativas

El creciente reconocimiento del impacto de las redes sociales en la salud mental ha impulsado la creación de estrategias de intervención en los ámbitos educativo y de salud pública, la alfabetización digital, que incluye el conocimiento sobre privacidad, seguridad y uso responsable, es una herramienta preventiva esencial (Instituto Nacional de Ciberseguridad y ONTSI, 2023). A su vez, las escuelas y comunidades deben incorporar programas de educación socioemocional que preparen a los jóvenes para gestionar conflictos, emociones y relaciones en el entorno digital.

Enfrentar el ciberacoso exige estrategias focalizadas que articulen la sensibilización comunitaria, la formación del personal docente y campañas dirigidas a los propios jóvenes (Galarza, 2025). Esta perspectiva tiene como objetivo proporcionar a los estudiantes recursos prácticos para reconocer, denunciar y mitigar el impacto de la violencia digital. Para potenciar estos esfuerzos, el trabajo conjunto entre los hogares y los servicios especializados en salud mental se consolida como un eje fundamental para ofrecer una contención amplia y coordinada.

Finalmente, el seguimiento y evaluación continua de estas intervenciones son necesarios para adaptar las estrategias a las nuevas realidades tecnológicas y sociales

(Abjaude et al., 2020). Fomentar la colaboración interdisciplinaria entre profesionales de la psicología, el ámbito educativo, la tecnología y el diseño de políticas públicas resulta esencial para optimizar los recursos existentes. Esta sinergia estratégica permite articular soluciones efectivas y de gran alcance, orientadas a salvaguardar y potenciar el bienestar psicológico de la juventud en la era digital.

1.3. Redes Sociales y Estilo de Vida: Enfoque Tradicional y Personológico

El concepto de estilo de vida se define tradicionalmente como el conjunto de hábitos, comportamientos y patrones de interacción que estructuran la existencia de un individuo; en el contexto de las redes sociales, este concepto toma relevancia al observarse cómo estas plataformas influyen en la organización del tiempo, las relaciones interpersonales y las prioridades de los jóvenes (Mayo Parra y Gutiérrez Álvarez, 2017). Desde una perspectiva sociológica, el estilo de vida refleja las oportunidades y limitaciones impuestas por el contexto social, cultural y tecnológico en el que se desarrolla el individuo.

En contraposición, el enfoque personológico propone una visión más integral que considera el estilo de vida como la expresión comportamental de la personalidad y la subjetividad del sujeto, este enfoque destaca la importancia de los constituyentes personológicos, tales como el sistema de actividades, el sistema comunicativo, el sistema de roles, la orientación temporal y la autorrealización (Mayo Parra, 2021). En este marco, las redes sociales forman parte del sistema comunicativo y de los roles sociales que el joven asume, configurando su estilo de vida digital.

La importancia del enfoque personológico radica en que permite analizar no solo los comportamientos observables sino el significado subjetivo que el joven atribuye a su interacción con las redes sociales, este modelo contribuye a entender cómo se integran las

plataformas digitales a la estructura del estilo de vida, influyendo en la identidad, el sentido de pertenencia y la autorregulación emocional (Fardouly y Vartanian, 2016; Clark et al., 2018). Así, el estudio del estilo de vida digital se vuelve fundamental para comprender la dinámica entre los hábitos tecnológicos y la salud mental juvenil.

Finalmente, la relevancia de este análisis estriba en la creciente digitalización pospandemia y la necesidad de construir estrategias eficientes de prevención y promoción de la salud mental basadas en una perspectiva holística; investigar el uso de redes sociales desde una mirada que integre el enfoque tradicional y el personológico enriquece el conocimiento sobre las configuraciones comportamentales y emocionales de los jóvenes en el siglo XXI (Mayo Parra y Gutiérrez Álvarez, 2017). Este enfoque brinda un marco robusto para la intervención psicológica y educativa orientada al bienestar integral.

1.3.1. Enfoque Tradicional del Estilo de Vida y su Relación con las Redes Sociales

El enfoque tradicional entiende el estilo de vida como el patrón observable de conductas y hábitos en la vida diaria del individuo, influenciado por factores sociales y culturales estructurales (Mayo Parra y Gutiérrez Álvarez, 2017). Desde esta perspectiva, el análisis del uso de redes sociales se centra en la cantidad de tiempo dedicado, las actividades realizadas en ellas, y cómo estas afectan la rutina y sociabilidad de los jóvenes, este enfoque ha sido utilizado para medir la prevalencia de conductas de riesgo o beneficiosas relacionadas con el uso tecnológico, tales como el aislamiento o la cohesión social (Galarza, 2025).

La crítica principal a esta perspectiva es que tiende a reducir el estudio a patrones externos y conductuales, sin captar la complejidad de la experiencia subjetiva (Mayo Parra, 2021). Por ejemplo, solo cuantifica la frecuencia de uso, pero no entiende el significado personal que las redes tienen para el joven ni cómo estas influyen en su desarrollo emocional;

sin embargo, sigue siendo útil para la detección de tendencias y problemas visibles en grandes poblaciones, constituyendo un primer paso en la investigación sobre estilos de vida digitales.

Este enfoque también permite identificar cómo la incorporación masiva de las redes sociales transforma el estilo de vida colectivo, modelando nuevas formas de consumo, ocio y socialización en la juventud (Vila-Toscano, 2009). Desde esta óptica, las redes son un espacio donde se reproducen normas sociales, dinámicas de poder y roles grupales, que moldean la conducta observable y expresan tendencias sociales emergentes en el siglo XXI.

1.3.2. Enfoque Personológico y Constituyentes del Estilo de Vida Digital

El enfoque personológico amplía la comprensión del estilo de vida más allá de lo observable hacia una dimensión interna que incluye las motivaciones, valores y significados personales (Mayo Parra, 2021). En este sentido, las redes sociales no son meramente espacios de interacción externa, sino que también constituyen lugares donde se configura la identidad, el autoreconocimiento y la autorregulación emocional del joven, los constituyentes personológicos —sistemas de actividades, comunicación, roles, orientación temporal y autorrealización— configuran un entramado que define como un individuo percibe y organiza su vida (Clark et al., 2018).

Por ejemplo, el sistema comunicativo integra las redes sociales como espacios de diálogo, escucha y construcción de sentido, influyendo en la manera en que el joven se relaciona consigo mismo y con los demás, el sistema de roles presente en estas plataformas redefine las expectativas sociales y personales, permitiendo asumir diversas identidades con distintos grados de autenticidad (Fardouly y Vartanian, 2016). Además, la dimensión de autorrealización incluye la búsqueda de sentido y propósito a través del uso de redes sociales, que puede contribuir o perjudicar el bienestar psicológico.

Este enfoque facilita la identificación de procesos psicológicos subyacentes en la interacción digital, como la autorrepresentación, la motivación intrínseca o extrínseca, y la capacidad de resiliencia emocional; en consecuencia, provee una base conceptual sólida para diseñar intervenciones que apunten más allá de los comportamientos, considerando la riqueza y complejidad de la experiencia juvenil contemporánea (Mayo Parra y Gutiérrez Álvarez, 2017).

1.3.3. Relevancia Actual y Aplicaciones Prácticas

La digitalización acelerada tras la pandemia ha incrementado notablemente el uso de redes sociales, haciendo indispensable un enfoque multidimensional del estilo de vida juvenil que combine ambas perspectivas: tradicional y personológica (Mayo Parra y Gutiérrez Álvarez, 2017). Esta integración permite comprender mejor los cambios profundos en las formas de relacionarse, trabajar, aprender y vivir que enfrentan los jóvenes, reconocer cómo se configura subjetivamente el espacio digital es fundamental para abordar los retos en salud mental, educación y desarrollo personal.

Desde la práctica profesional, este enfoque combinado provee herramientas para la psicoterapia, la orientación educativa y la formulación de políticas públicas, permite elaborar estrategias de prevención que consideren tanto patrones objetivables como la experiencia subjetiva del usuario, mejorando la efectividad de programas de bienestar y promoción psicosocial (Clark et al., 2018). Asimismo, ayuda a identificar factores de riesgo y protección derivados del estilo de vida digital y su impacto en la salud mental.

Aportaciones en esta dirección respaldan la adopción de un enfoque holístico, indispensable en la práctica clínica y pedagógica contemporánea, donde la división entre la conducta manifiesta y la vivencia subjetiva es superada por una visión relacional y contextual (Mayo Parra, 2021). Así, este marco analítico pone de manifiesto la necesidad de renovar los

perfiles de formación profesional, capacitándolos para intervenir eficazmente frente a las dinámicas emergentes de la realidad digital

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación será mixto, el cual permite la recolección, análisis e integración de datos cualitativos y cuantitativos en un mismo estudio (Hernández Sampieri et al., 2014). Este enfoque es el más apropiado para abordar la relación entre el uso de redes sociales, la salud mental y el estilo de vida, ya que permite captar tanto la frecuencia de los comportamientos digitales como los comportamientos subjetivos que los adultos de Manta les confieren.

2.2. Diseño del estudio

Para el diseño de investigación, si bien es cierto existe una diversa variedad clasificaciones, en este caso se opta por un enfoque exploratorio por la naturaleza de la escasez que el tema de investigación tiene, junto con un diseño mixto de estrategia Anidada o Incrustada Concurrente de modelo dominante cualitativo (cuali-cuanti), dado que se combinan tanto elementos cualitativos como cuantitativos para proporcionar una comprensión más completa y enriquecida de tema. (Creswell, 2008; Ascona & Mencia, 2023; Haro Sarango et al., 2024), orientando el proyecto hacia la comprensión de la subjetividad y los constituyentes personológicos del estilo de vida dentro de esta estructura cualitativa con un método secundario cuantitativo de menor prioridad, destinado a proporcionar indicadores específicos de riesgo psicosocial y patrones de uso que sirvan de apoyo a la interpretación de los hallazgos principales.

2.3. Población y muestra

La unidad de análisis (Hernández Sampieri et al., 2014) estará constituida por una muestra no probabilística de tipo intencional y de tamaño reducido, compuesta por aproximadamente 100 jóvenes residentes en la ciudad de Manta de 18 a 30 años, etapa que

comprende la adolescencia y la adultez joven. Los criterios contemplarán la edad dentro del rango establecido, el uso regular de al menos una red social y la residencia en Manta

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión.

Para que un individuo sea considerado apto para participar en la muestra, debe cumplir estrictamente con los siguientes requisitos:

- Pertenecer al rango de edad de la adultez joven, establecido entre los 18 y 30 años.
- Acreditar la residencia actual en la ciudad de Manta.
- Ser usuario activo de, al menos, una red social digital (como Facebook, Instagram, WhatsApp o TikTok).
- Aceptar voluntariamente la participación en el estudio mediante la firma del consentimiento informado.

Criterios de exclusión.

- Se excluirán de la investigación a aquellas personas que presenten las siguientes características:
- Personas que presenten discapacidades cognitivas o alteraciones psicológicas severas que les impidan comprender o responder de manera autónoma a los instrumentos de recolección de datos.

Procedimiento

El proceso de recolección y tratamiento de los datos se estructuró a lo largo de varias fases:

Grupo focal: Esta actividad inicial se ejecutó con el propósito de aproximarse cualitativamente al contexto sociocultural de la muestra, lo que permitió identificar las percepciones, discursos comunes y tendencias generales que los adultos confirieron al entorno digital y a sus dinámicas de interacción en las RRSS.

Promoción y distribución del Inventario Autodescriptivo del Estilo de Vida (EV-4 simplificado) y del Cuestionario de Riesgos Psicosociales: Por un lado, alcanzar una muestra extendida de 100 participantes forma asincrónica a lo largo del desarrollo de la investigación y, por otro lado, se realizó la selección intencional de los 15 casos de estudio para el abordaje cualitativo, de los cuales se contabilizan dentro del total de los 100 cuestionarios, asegurando la homogeneidad en el registro.

Fase de observación de las RRSS: Mediante la Guía de Registro Observacional del Estilo de Vida en Redes Sociales, en la cual se examinaron de forma estructurada los perfiles, contenidos e interacciones digitales de los 15 participantes durante un periodo acotado a los últimos dos meses anteriores a la fecha de revisión.

Entrevista semiestructurada: Aquí se contrastó las convergencias y divergencias entre el Inventario Autodescriptivo del Estilo de Vida (EV-4 simplificado), Cuestionario de Riesgos Psicosociales y la conducta observada en RRSS en los 15 participantes, lo que permitió profundizar en elementos subjetivos, contradicciones o vacíos teóricos.

Levantamiento de la totalidad de los datos cualitativos y cuantitativos: Se procedió a la fase de procesamiento, se utilizó Excel para el análisis estadístico de las 100 encuestas, lo cual permitió obtener las frecuencias, medias y niveles de riesgo que constituyeron el margen o marco de referencia normativo del contexto grupal estudiado. A partir de esta base descriptiva general, se ejecutó la interpretación y discusión final de los datos en su totalidad,

analizando detalladamente las configuraciones comportamentales funcionales o disfuncionales de los 15 casos a la luz del marco referencial previamente establecido.

2.4. Operacionalización de variables

Tabla 1.

Operacionalización de la variable Estilo de Vida

Concepto de estilo de vida	Dimensiones (constituyentes, personológicos)	Indicadores	EV-4 Simplificados (ítems)
Sistema relativamente estable de formas de actividad, regulación y relación del sujeto que expresa la integración de lo biológico, psicológico y social en la vida cotidiana, manifestándose en la manera habitual de desempeñar roles, organizar actividades, establecer contactos comunicativos, orientarse temporalmente, afrontar las demandas y proyectarse hacia la autorrealización (enfoque personológico de Israel Mayo).	Sistema de roles	Desempeño de roles familiares, sociales, laborales y comunitarios; coherencia satisfacción con los roles.	7,11, 17,18, 19,25, 29,31
	Sistema de actividades	Nivel de actividad, psicósomática, funcional, sociopsicológica y espiritual.	6, 10,16, 23,26, 32, 38,45, 49,52, 57,60, 63,68
	Sistema de contactos comunicativos	Frecuencia, calidad y estabilidad, de los vínculos interpersonales y comunicativos.	37,40, 41,46, 50,53, 58,61, 65,67
	Orientación temporal	Predominio pasado, presente, futuro; combinaciones temporales; coherencia temporal de la conducta	8,14, 20,27, 33,36, 42,47, 56,59
	Autorrealización	Metas personales, aspiraciones, sentido de vida, proyección futura y satisfacción personal	20, 36,42, 44,51, 55,59

Tabla 2.

Operacionalización de la variable Redes sociales

Definición	Dimensión	Indicador	Ítems
Se refiere a las plataformas digitales y la actividad que permite la interacción, el intercambio de información y la construcción de redes vinculares. Mide el tiempo de conexión o las plataformas utilizadas, sino también el sentido y significado que el sujeto le otorga a dicha interacción, e implica procesos de autopresentación, comparación social y gratificación inmediata que pueden potenciar o tensionar la estructura de la personalidad.	1. Uso Automático y Pérdida de Control	Monitoreo impulsivo.	Ítems: 1, 2, 3, 16
		Dificultad para poner límites. Procrastinación.	Ítems: 6, 7, 8, 9
	2. Interferencia en la Rutina Diaria	Alteración del sueño.	
	3. Productividad y Rendimiento	Uso en horarios de descanso.	Ítems: 12, 13, 14, 15
		Desgaste energético.	
		Distracción en tareas.	
		Conflictos laborales.	
		Disminución de la productividad.	

Tabla 3.*Operacionalización de la variable Salud mental*

Definición	Dimensión	Indicador	Ítems
Se entiende como un estado de bienestar físico, emocional y psicosocial que permite al individuo ser consciente de sus propias capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir	1. Afectación Emocional y Estado de Ánimo	Sobrecarga de información.	Ítems: 4, 5, 10
		Irritabilidad / Estrés.	
		Empeoramiento del ánimo.	Ítems: 11, 28

a su comunidad. trasciende la mera ausencia de trastornos o afecciones, constituyéndose como la presencia de recursos psicológicos y capacidades autorreguladoras esenciales para el desarrollo personal y la integración social efectiva del sujeto.	2. Afrontamiento y Regulación Estresora	Uso de redes para evadir estrés.	Ítems: 22, 23, 24, 25
		Enganche en discusiones nocivas.	
	3. Entorno Relacional y Social	Control o vigilancia en la pareja.	Ítems: 17, 18, 20, 21
		Hostigamiento y ciberacoso.	
	4. Exposición a Violencia o Conflicto Digital	Evitación por temor a agresión.	
		Discusiones familiares.	

2.5. Delimitación de los instrumentos

Inventario del Autodescriptivo del Estilo de Vida, EV-4 (simplificado)

Para la caracterización del estilo de vida se empleó una variante simplificada del Inventario Autodescriptivo del Estilo de Vida (EV-4), instrumento elaborado desde el enfoque personológico del estilo de vida. Desde esta perspectiva, el estilo de vida se comprende como una configuración conductual estable, recurrente e identitaria, mediante la cual se exterioriza la personalidad del individuo. En coherencia con dicho planteamiento, el instrumento diseñado prescinde de la evaluación de hábitos aislados; en su lugar, se orienta a examinar la articulación de los diversos componentes personológicos que estructuran el estilo de vida, tales como las funciones de rol, la dinámica comunicativa, la orientación temporal, los mecanismos de afrontamiento y la proyección hacia aspiraciones e intereses futuros. La fundamentación metodológica del enfoque señala que la evaluación del estilo de vida debe atender a la recurrencia, selectividad y jerarquización de los comportamientos, así como a su integración configuracional en la vida cotidiana del sujeto.

La variante simplificada del EV-4 utilizada en este estudio está compuesta por ítems autodescriptivos referidos a diferentes aspectos de la vida diaria, el sujeto debe responder cada afirmación seleccionando una de tres opciones: No me caracteriza, Me caracteriza o Me caracteriza mucho. Al precisar en las instrucciones que no hay respuestas acertadas o erróneas y solicitar un juicio basado en la vivencia actual, se promueve un autoreporte auténtico. Esta estructura favorece la recolección eficiente de datos sobre cómo el participante se reconoce en sus hábitos, interacciones, funciones de rol y orientaciones de vida, insumos clave para trazar la configuración personológica de su estilo de vida.

La estructura del instrumento se articula en diversos bloques analíticos que operacionalizan las dimensiones del estilo de vida. En primer lugar, el sistema de roles examina los ámbitos familiares, de pareja y social. Por su parte, el sistema individual de actividades distingue entre manifestaciones psicósomáticas, funcionales, sociopsicológicas y espirituales. Asimismo, la dimensión de contactos comunicativos evalúa la amplitud, la calidad y el soporte percibido en los vínculos interpersonales, mientras que la orientación temporal pondera la focalización en el pasado, presente y futuro. Finalmente, las formas de afrontamiento discriminan respuestas evitativas, emocionales y centradas en el problema, al tiempo que el bloque de proyectos y satisfacción vital integra indicadores vinculados con la salud, la actividad física, el ocio, la imagen personal, las metas individuales y la existencia de conflictos significativos.

La calificación del instrumento se efectúa mediante la asignación de valores ordinales a las opciones de respuesta, permitiendo que las puntuaciones reflejen con precisión la representatividad de cada ítem en el participante. Posteriormente, los reactivos se suman por dimensión o subdimensión atendiendo a la clave de agrupación establecida. En la versión revisada, por ejemplo, la dimensión de roles familiares congrega los ítems 1, 7, 13, 25, 53 y 56; la de roles de pareja integra los ítems 19 y 49; mientras que los roles sociales agrupan los

ítems 31, 34, 39, 45 y 59. Del mismo modo, el sistema de actividades se clasifica en manifestaciones psicosomáticas, funcionales, sociopsicológicas y espirituales; la orientación temporal se divide en pasado, presente y futuro; y las estrategias de afrontamiento se categorizan en las vertientes evitativa, emocional y centrada en el problema.

Aunque los resultados del EV-4 simplificado admiten un tratamiento descriptivo mediante frecuencias, medias y puntuaciones por dimensión, su alcance interpretativo fundamental reside en una lógica cualitativo-configuracional. Bajo este prisma, los puntajes obtenidos no se contemplan como rasgos independientes o estáticos, sino como indicadores sintomáticos que revelan tendencias en la estructuración del estilo de vida. Así, el análisis requiere examinar la convergencia entre sus dimensiones: por ejemplo, cómo interactúan la prevalencia de ciertos roles, la tipología de actividades vitales, la orientación hacia el tiempo, la solidez de las redes comunicativas y las estrategias dominantes de afrontamiento. Esta aproximación sintética facilita la identificación de patrones vitales con variados niveles de funcionalidad, coherencia interna y capacidad de autorregulación.

En el presente proyecto, el EV-4 simplificado será utilizado como instrumento de autoinforme para obtener información inicial sobre la organización del estilo de vida de los participantes. Su aplicación puede realizarse de forma individual o colectiva, en formato impreso o digital, previa explicación de los objetivos del estudio, garantía de confidencialidad y consentimiento informado. Para fortalecer la validez interpretativa, se recomienda complementar sus resultados con entrevistas, grupos focales u otros procedimientos cualitativos que permitan profundizar en el sentido subjetivo de las respuestas y en la manera en que los participantes explican la organización de su vida cotidiana.

Cuestionario de Riesgos Psicosociales

Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales por elaboración propia, ya que no se encontró algún otro que satisfaga las necesidades de la investigación. Este instrumento de autorreporte evaluar los factores de riesgo asociados a la salud mental consta de 30 ítems que se evalúan mediante una escala tipo Likert de cinco niveles, 0 (Nunca) hasta 4 (Siempre), permitiendo cuantificar la frecuencia de conductas y estados emocionales vinculados al entorno digital durante los últimos 30 días.

La estructura del cuestionario se organiza en seis ejes, el primero aborda el uso desregulado y el estrés digital, analizando la pérdida de control y la irritabilidad; el segundo se enfoca en el sueño, la fatiga y las fluctuaciones del estado de ánimo tras el uso de plataformas; el tercer eje mide la interferencia con el funcionamiento laboral y la vida cotidiana, mientras que los tres restantes evalúan los riesgos relacionados con control y acoso, la disminución de la red de apoyo frente al aislamiento social, y la disposición relacionada con la búsqueda de validación externa.

Finalmente, la interpretación de los resultados se basa en la sumatoria de puntajes, clasificando el nivel de riesgo en cuatro categorías: bajo (0–24%), moderado (25–49%), alto (50–74%) y muy alto (75–100%).

Guía de entrevista Semiestructurada

El objetivo es corroborar los elementos obtenidos en los cuestionarios, tanto el Inventario del Autodescriptivo del Estilo de Vida, EV-4 (simplificado) como el Cuestionario de riesgos psicosociales, para así poder profundizar en aspectos relevante.

Guía de Registro Observacional del Estilo de Vida en Redes Sociales

Para la recogida de información se empleó el método de observación, mediante la técnica de observación estructurada, aplicada a perfiles, publicaciones, interacciones,

recursos expresivos y regularidades comunicativas visibles en redes sociales. Como instrumento se utilizó el Guía de Registro Observacional del Estilo de Vida en Redes Sociales, diseñado para registrar indicios observables de los principales constituyentes del estilo de vida: sistema de roles, sistema de actividades, sistema de contactos comunicativos, orientación temporal, autorrealización y estilos de afrontamiento, donde cada caso observado se registró de manera individual, consignando datos generales como código del caso, edad o grupo etario, género, ocupación, red social observada, tipo de perfil y período de observación, así como la presencia de indicadores específicos en cada constituyente.

El proceso de medición empleó una escala ordinal de cuatro gradientes para valorar los indicadores observables: 0 = no se observa, cuando no existen evidencias del indicador; 1 = se observa débilmente, cuando aparece de forma aislada, ambigua o poco consistente; 2 = se observa claramente, cuando el indicador aparece de manera reconocible y suficientemente sustentada en publicaciones o interacciones; y 3 = se observa de forma predominante, cuando el indicador es recurrente, central y coherente con otros elementos del perfil observado. A partir de la sumatoria de estos valores en cada constituyente, se derivaron puntuaciones parciales que sirvieron de base para categorizar las dimensiones del estilo de vida. Dicho procedimiento permitió precisar los roles con mayor nivel de evidencia, el carácter de las actividades cotidianas (psicosomáticas, funcionales, sociopsicológicas o espirituales), el anclaje temporal (pasado, presente o futuro), el estilo de autorrealización en términos de apropiación y objetivación, así como la orientación del afrontamiento hacia el problema, la emoción o la evitación.

La interpretación de los resultados se realizó con criterio descriptivo-comparativo. Se consideró predominio bajo cuando los indicadores de un constituyente aparecieron de forma escasa o fragmentaria; predominio medio cuando existieron evidencias claras, aunque no centrales ni sistemáticas; y predominio alto cuando los indicadores fueron frecuentes,

consistentes y articulados con el conjunto de la actividad digital observada. Para determinar el predominio de una categoría sobre otra se compararon las puntuaciones parciales dentro de cada constituyente, considerando no solo la suma numérica, sino también la coherencia cualitativa entre contenido, lenguaje, frecuencia, destinatarios e interacciones, el instrumento no se orienta al diagnóstico psicológico, sino a la sistematización de evidencias observables que permitan caracterizar la expresión del estilo de vida en redes sociales y facilitar la comparación entre casos bajo criterios comunes de registro e interpretación.

Tratamiento de datos y requerimientos éticos

La investigación se rigió principalmente bajo los principios éticos de confidencialidad, anonimato y respeto a la autonomía, garantizados mediante la obtención del consentimiento informado de cada participante antes de la recolección de información. La información recolectada de la muestra de 15 jóvenes en la ciudad de Manta fue gestionada bajo un enfoque mixto, asegurando el resguardo ético tanto de los datos cuantitativos provenientes de cuestionarios como de los hallazgos cualitativos derivados del análisis de patrones de conducta digital y entrevistas.

Se protegió los datos sensibles vinculados a la salud mental, tales como indicadores de ansiedad, depresión o alteraciones en la regulación emocional asociados al uso de redes sociales, asegurando que su manejo no vulnere la integridad del sujeto. Finalmente, la gestión de la información buscó identificar configuraciones del estilo de vida mediante el análisis del contenido y la triangulación de datos para fines académicos planteados en este estudio exploratorio.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

El presente capítulo expone los hallazgos empíricos obtenidos en la investigación sobre la relación entre el estilo de vida, la salud mental y el uso de redes sociales en la población jóvenes de 18 a 30 años de la ciudad de Manta.

En primer lugar, se presentan las características sociodemográficas de la muestra estudiada, seguidas de los resultados del Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales (JRRS), el análisis cualitativo derivado de los grupos focales, los hallazgos del Cuestionario Estilo de Vida 4 Simplificado, los resultados de la guía de observación y, finalmente la información subjetiva de las entrevistas semiestructuradas aplicadas a la submuestra de 15 casos esta estructura permite triangular la información cuantitativa y cualitativa, en coherencia con el diseño mixto de tipo anidado concurrente adoptado para el estudio, con el propósito de responder a la pregunta científica planteada sobre la relación entre redes sociales, salud mental y estilo de vida en esta población.

3.1. Características sociodemográficas de la muestra estudiada

Se analizaron 102 casos con consentimiento informado de los 111 registros recibidos. Las tablas presentan frecuencias absolutas y porcentajes para el nivel de riesgo y las principales variables sociodemográficas.

Tabla 4

Disposición de los registros de la muestra

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Incluidos en el análisis	102	91.9%
Excluidos por falta de consentimiento	9	8.1%
Total de registros recibidos	111	100.0%

Tabla 5

Distribución de los participantes según género

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	68	66.7%
Hombre	31	30.4%
Prefiere no responder	3	2.9%
Total	102	100.0%

Tabla 6*Distribución de los participantes según grupo etario*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
18–20 años	43	42.2%
21–25 años	50	49.0%
26–30 años	6	5.9%
31 años o más	3	2.9%
Total	102	100.0%

Tabla 7*Distribución de los participantes según estado civil o situación de pareja*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Soltero/a	88	86.3%
Casado/a o unión de hecho	12	11.8%
Separado/a/divorciado/a	1	1.0%
Prefiere no responder	1	1.0%
Total	102	100.0%

Tabla 8*Distribución de los participantes según ocupación principal*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Estudia	56	54.9%
Estudia y trabaja	24	23.5%
Trabajo remunerado	9	8.8%
Trabajo independiente	4	3.9%
Trabajo no remunerado/doméstico o de cuidado	5	4.9%

Desempleado/a	3	2.9%
Agricultor	1	1.0%
Total	102	100.0%

3.2. Caracterización del riesgo psicosocial por uso de las redes sociales

3.2.1. Resultados del Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes

Sociales

El cuestionario de 28 ítems alcanzó un alfa de Cronbach de $\alpha = .939$ en los 102 casos analizados. Este valor indica una consistencia interna excelente, es decir, un elevado grado de covariación entre los ítems de la escala. No obstante, el alfa no demuestra por sí solo que el instrumento sea unidimensional ni confirma su validez de constructo; por ello, debe interpretarse junto con la estructura teórica, el análisis por dimensiones y otras evidencias de validez. Los niveles leve, moderado y severo utilizados en estas tablas corresponden a puntos de corte operativos derivados del rango teórico y no constituyen diagnósticos clínicos.

Tabla 9

Nivel de riesgo psicosocial asociado al uso de redes sociales

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Leve	67	65.7%
Moderado	33	32.4%
Severo	2	2.0%
Total	102	100.0%

3.2.2. Resultados del Grupo Focal Riesgo Psicosocial

El objetivo central radicó en comprender los significados compartidos acerca del papel que desempeñan las redes sociales en la cotidianidad juvenil, así como su articulación con los constituyentes del estilo de vida y sus eventuales repercusiones psicosociales. Para ello, se implementó un análisis de contenido temático de corte cualitativo mediante un procedimiento de codificación mixto: deductivo, fundamentado en los seis constituyentes

personológicos del modelo, e inductivo, orientado a captar los patrones relacionales y los riesgos emergentes que emergieron directamente del discurso de los participantes.

El proceso de segmentación definió como unidad de registro la unidad de sentido o idea analítica, y como unidad de contexto las preguntas y ejes temáticos de la guía. Para dotar de rigor a la interpretación, se evaluaron la frecuencia de los hallazgos en cada sesión, la consistencia cruzada entre los tres grupos, la variabilidad de las ilustraciones discursivas y la congruencia contextual. En consonancia con este enfoque, los testimonios se examinaron en tanto manifestaciones de significados compartidos por el colectivo, y no como indicadores de diagnóstico clínico o individual.

Tabla 10

Características del corpus analizado

Sesión	Información disponible	Cobertura temática
Grupo focal 1	13 de mayo de 2026; 6 participantes; 12:00–13:18	Comportamiento del usuario, constituyentes personológicos, salud mental, configuraciones funcionales/inadecuadas y viñetas.
Grupo focal 2	15 de mayo de 2026; 4 participantes; 12:00–13:21	Mismos bloques temáticos; resultados consolidados
Grupo focal 3	22 de mayo de 2026; 6 participantes; 15:00–16:18	Mismos bloques; mayor desarrollo de automatización, algoritmo, aprobación, sueño y crecimiento personal.

Las narrativas de los participantes convergen en una configuración marcadamente ambivalente: si bien las plataformas digitales son valoradas como instrumentos cotidianos para la interacción, el aprendizaje y la proyección personal, simultáneamente corren el riesgo de transformarse en agentes estructurantes que dictan la rutina, gestionan el tiempo y condicionan la autoestima. Desde este prisma, la línea divisoria no reside en el mero acceso o frecuencia de uso de las redes, sino en la capacidad del sujeto para integrarlas de forma

consciente, autorregulada y supeditada a sus proyectos de vida, vínculos afectivos y necesidades reales.

Tabla 11

Patrones conceptuales emergentes e interpretación del contenido

Categoría	Manifestaciones recurrentes	Interpretación	Evidencia empírica
Uso ubicuo y automatizado	Revisión de dispositivos al despertar, durante el estudio, trabajo, comidas y antes de dormir; uso acentuado en noches y fines de semana.	Transición de la tecnología de una actividad delimitada a un eje transversal que atraviesa e interfiere en el <i>sistema cotidiano de actividades</i> .	“Lo primero que hacemos es revisar el celular”.
Captura atencional y pérdida de tiempo	Prolongación del consumo guiada por algoritmos (videos cortos, contenido viral); emergencia de dinámicas de procrastinación y culpa	Predomina la gratificación inmediata sobre la regulación temporal y las responsabilidades mediatas.	“Solo veremos unos minutos y terminamos pasando horas”.
Distracción y escape emocional	Recurso frente al aburrimiento, estrés, tristeza, fatiga o tensiones familiares; alivio sintomático sin resolución de la causa.	Predominio de estrategias de afrontamiento emocionales de carácter evitativo, cuya funcionalidad depende de su brevedad y del grado de intencionalidad.	“Una forma de escape emocional”.
Validación, comparación y presión normativa	Dependencia de la aprobación digital (likes, interacciones); cotejo con estándares ideales de apariencia, éxito y estatus social.	Externalización de la autovaloración personal, lo que incrementa la vulnerabilidad a la frustración, el rechazo y la baja autoestima.	“Relacionan su autoestima con las reacciones”.
Conectividad amplia, cercanía desigual	Uso estratégico de plataformas (WhatsApp, Instagram) para la coordinación remota, contrapuesto a la percepción de frialdad y distanciamiento presencial.	La amplitud del contacto no garantiza profundidad ni funcionalidad del vínculo.	“Conectado con muchas personas, pero... distante”.
Aprendizaje y oportunidades	Empleo de redes para la autoformación, gestión académica, visibilización de talentos, iniciativas emprendedoras e ingresos.	Proceso de autorrealización mediante la apropiación de recursos culturales y la objetivación de competencias y proyectos personales.	“Mostrar talentos o promocionar emprendimientos”.
Alteración del sueño y desempeño	Desplazamiento del descanso, activación mental, miedo a perderse contenidos, cansancio, cefalea y menor concentración.	El uso nocturno desorganiza ritmos psicobiológicos y repercute en estudio, trabajo y autorregulación.	“Al día siguiente aparecen cansancio... y falta de concentración”.
Equilibrio como criterio	Límites, selección de contenido, desconexión,	La funcionalidad depende de autonomía, flexibilidad y	“Que formen parte de la

de funcionalidad	ejercicio, descanso y relaciones presenciales.	coherencia con metas y bienestar, no de prohibición total.	vida... y no que controlen”.
------------------	--	--	------------------------------

3.3. Caracterización del estilo de vida

3.3.1 Cuestionario Estilo de vida 4 Simplificado

Variables sociodemográficas

Tabla 12

Distribución de edad

Categoría	n	%
18-29 años	95	94,1
30-49 años	5	5,0
50-65 años	1	1,0
Total	101	100,0

La distribución se concentra en 18–29 años. El 5,9 % restante queda fuera de ese intervalo y debe revisarse antes de generalizar resultados a una población estrictamente joven.

Tabla 13

Distribución de sexo

Categoría	n	%
Femenino	74	73,3
Masculino	25	24,8
Prefiere no responder	1	1,0
Otro	1	1,0
Total	101	100,0

La composición muestral presenta un marcado predominio del sexo femenino. Dicha desproporción exige prudencia al establecer comparaciones analíticas futuras y restringe la transferencia de las conclusiones, limitando su aplicabilidad directa a grupos poblacionales que exhiban una configuración de sexo heterogénea o distinta.

Tabla 14*Distribución de estado civil o situación de pareja*

Categoría	n	%
Soltero/a	88	87,1
Casado/a o unión de hecho	11	10,9
Prefiere no responder	2	2,0
Total	101	100,0

La condición de soltería se presenta de forma hegemónica, guardando estricta coherencia con la estructura de edad de los participantes. Esta concordancia sitúa al grupo en una etapa vital enfocada en la formación y la consolidación de su autonomía.

Tabla 15*Distribución de ocupación principal*

Categoría	n	%
Estudia	57	56,4
Estudia y trabaja	22	21,8
Trabajo independiente	11	10,9
Trabajo remunerado	9	8,9
Desempleado/a	2	2,0
Total	101	100,0

La actividad de estudio es modal, en conjunto, quienes estudian y quienes estudian y trabajan representan el 78,2 % de la muestra.

Constituyentes del estilo de vida

Desde el enfoque personológico, la personalidad regula el estilo de vida y se expresa en la configuración singular de sus constituyentes. Así, aunque las métricas grupales delatan tendencias generales, el valor interpretativo fundamental reside en el análisis configuracional de la subjetividad individual.

Tabla 16

Distribución del sistema de roles

Clasificación	n	%
Mixta	66	65,3
Roles familiares	23	22,8
Roles sociales	8	7,9
Roles ocupacionales	4	4,0
Roles de pareja	0	0,0
Total	101	100,0

Los resultados muestran que el 65,3 % de la muestra se sitúa en una clasificación mixta de roles, seguida por un 22,8 % asociado a roles familiares. Desde el punto de vista analítico. Ningún patrón alcanzó la suficiente prevalencia; en consecuencia, este hallazgo no presupone autorregulación, equidad ni convergencia funcional entre los roles asumidos.

Tabla 17

Distribución del sistema de actividades

Clasificación	n	%
Mixta	54	53,5
Psicosomáticas	19	18,8
Psicofuncionales	13	12,9
Sociopsicológicas	8	7,9
Espirituales	7	6,9
Total	101	100,0

La modalidad mixta representa el 53,5 %. Entre los predomios específicos destacan las actividades psicosomáticas (18,8 %) y psicofuncionales (12,9 %). La categoría principal no implica ausencia de las restantes actividades.

Tabla 18

Distribución de los contactos comunicativos

Clasificación	n	%
Amplio-funcional	40	39,6
Estrecho-inoperante	27	26,7
Amplio-inoperante	17	16,8
Estrecho-funcional	17	16,8

Total	101	100,0
-------	-----	-------

La modalidad amplio-funcional es la más frecuente (39,6 %). En agregación, los contactos amplios representan el 56,4 % y los estrechos el 43,6 %; la misma proporción corresponde a funcionales y disfuncionales. “Disfuncional” expresa baja presencia de indicadores funcionales y no equivale a patología.

Tabla 19

Distribución de la orientación temporal

Clasificación	n	%
Futuro	54	53,5
Mixta	27	26,7
Pasado	13	12,9
Presente	7	6,9
Total	101	100,0

Predomina el futuro (53,5 %), seguido de la modalidad mixta (26,7 %). El resultado indica predominio relativo de contenidos futuros, no integración temporal demostrada.

Tabla 20

Distribución de la autorrealización

Clasificación	n	%
Mixta	32	31,7
Amplia con predominio de la apropiación	25	24,8
Estrecha con predominio de la objetivación	20	19,8
Estrecha con predominio de la apropiación	15	14,9
Amplia con predominio de la objetivación	9	8,9
Total	101	100,0

La modalidad mixta resulta la más representativa (31,7 %), acompañada por una proporción equivalente entre amplitudes amplias (33,7 %) y estrechas (34,7 %). Aunque la apropiación prevalece (39,6 %) sobre la objetivación (28,7 %), la comprensión de su sentido

real queda supeditada a la triangulación cualitativa con los proyectos y las dinámicas prácticas de los participantes.

Tabla 21

Proporción de los patrones de afrontamiento

Clasificación	n	%
Mixta	50	49,5
Centradas en el problema	28	27,7
Evasivas	14	13,9
Centradas en las emociones	9	8,9
Total	101	100,0

La modalidad mixta (49,5 %) y las estrategias centradas en el problema (27,7 %) concentran la mayoría. La clasificación no permite inferir por sí sola eficacia, flexibilidad o adecuación contextual.

Síntesis comparativa

Tabla 22

Categorías modales de los seis constituyentes

Constituyente	Categoría modal	n	%
Sistema de roles	Mixta	66	65,3
Sistema de actividades	Mixta	54	53,5
Contactos comunicativos	Amplio-funcional	40	39,6
Orientación temporal	Futuro	54	53,5
Autorrealización	Mixta	32	31,7
Estrategias de afrontamiento	Mixta	50	49,5

En los constituyentes predominan las clasificaciones mixtas en roles (65,3 %) y actividades (53,5 %); la modalidad amplio-funcional en contactos comunicativos (39,6 %); la orientación al futuro (53,5 %); la autorrealización mixta (31,7 %); y el afrontamiento mixto

(49,5 %). Estas categorías expresan predominio relativo según las reglas operativas y no constituyen diagnósticos individuales.

La pauta grupal combina baja diferenciación predominante en roles y actividades, mayor peso de contactos amplios y funcionales, orientación al futuro, heterogeneidad en la autorrealización y afrontamiento principalmente mixto.

3.3.2. Resultados del Grupo Focal Estilo de Vida

Lectura desde los constituyentes personológicos

Tabla 23

Matriz interpretativa de los seis constituyentes del estilo de vida

Constituyente	Contenido identificado	Síntesis personológica
Sistema de actividades	Redes incrustadas en estudio, trabajo, comidas, descanso y ocio; multitarea, sedentarismo y desplazamiento de sueño, tareas y convivencia.	Configuración mixta: Dimensión psicofuncional y sociopsicológica activa cuando optimiza el aprendizaje y la comunicación; dimensión psicosomática disfuncional cuando altera el descanso, la energía y la actividad corporal.
Sistema de contactos comunicativos	Ampliación del alcance relacional y mantenimiento de vínculos a distancia; facilitación de la expresión en sujetos inhibidos. En contraposición, reducción de claves emocionales, propensión a malentendidos y sustitución de interacciones presenciales.	Predominio amplio con funcionalidad variable: Variante amplio-funcional cuando complementa y fortalece los lazos afectivos; variante amplio-disfuncional cuando reemplaza la cercanía o deriva en aislamiento relacional.
Sistema de roles	Proyección de identidades digitalizadas (imagen exitosa, popular o feliz); adopción de roles de creador, emprendedor u opinante; modulación y adaptación de la conducta según el canal o la audiencia.	Predominio de roles sociales digitales: Marcada sobreadaptación a expectativas externas, evidenciando una tensión constante entre la búsqueda de autenticidad, la necesidad de pertenencia y la autopresentación idealizada.
Orientación temporal	Prevalencia de la inmediatez, el flujo continuo y la procrastinación, seguidos de culpa por el tiempo perdido. En sentido inverso, empleo de plataformas para el acceso a oportunidades, la planificación y el impulso de metas.	Predominio del presente inmediato: Prevalece en dinámicas desreguladas; evoluciona hacia una orientación mixta cuando la actividad presente se subordina a procesos de aprendizaje y proyectos a futuro.

Autorrealización	Apropiación activa de saberes, modelos e ideas; objetivación mediante la difusión de talentos, iniciativas, contenidos e ingresos. Sin embargo, la comparación social y la dependencia de aprobación externa obstaculizan las metas propias.	Potencialmente amplia (apropiación y objetivación): La autorrealización se consolida al materializar proyectos; no obstante, tiende a estrecharse cuando la identidad queda supeditada a métricas de validación o estándares ajenos.
Estrategias de afrontamiento	Distracción ante estrés, tristeza, aburrimiento o soledad; búsqueda de compañía y alivio. Como alternativas aparecen límites, desconexión, selección consciente y actividades presenciales.	Predominio emocional-evitativo: Fuerte recurso a la evasión ante situaciones de malestar afectivo; las estrategias centradas en la solución del problema suelen formularse como intenciones, pero carecen de consolidación práctica.

Configuraciones funcionales y disfuncionales

Tabla 24

Configuraciones del uso de redes identificadas

Configuración	Descripción	Indicadores diferenciales
Funcional-integrada	Uso deliberado y limitado; comunicación complementaria; aprendizaje; organización; expresión de talentos; preservación de sueño, estudio, actividad física y convivencia.	Autonomía personal, flexibilidad autorreguladora, selección consciente de contenido útil, orientación hacia metas propias, solidez en los vínculos presenciales y alta capacidad de desconexión voluntaria.
Ambivalente-compensatoria	Recurso a la mediación digital como mecanismo de contención o alivio ante el malestar emocional y la soledad. Genera gratificación inmediata, pero conlleva el riesgo de postergar el afrontamiento directo de las problemáticas y el cumplimiento de responsabilidades.	Duración progresiva del tiempo de pantalla, automatización del uso, sensación de alivio breve y transitorio, vivencia de culpa posterior y dependencia situacional según el estado afectivo.
Disfuncional-desorganizadora	Pérdida recurrente del control temporal, privación crónica de sueño, dispersión en el ámbito académico, vulnerabilidad ante la comparación social, subordinación a la validación externa, tendencia al aislamiento y desatención de las responsabilidades vitales.	Interferencia persistente en múltiples áreas del desarrollo, malestar emocional sostenido y drástica reducción de actividades protectoras de la salud física y mental.

Integración de riesgos y factores protectores

La dimensión de mayor vulnerabilidad se estructura a partir de dos bucles procesales interconectados. El primero describe una trayectoria de descompensación conductual: malestar/aburrimiento → acceso automático → captura atencional → postergación de tareas → culpa y agotamiento → evasión compensatoria. El segundo corresponde a un bucle de dependencia socioafectiva e identitaria, donde la exposición pública en plataformas digitales suscita dinámicas de comparación y validación contingente, supeditando la autovaloración del sujeto al monitoreo continuo de indicadores de aprobación externa.

Los riesgos psicosociales predominantes articulan una compleja red de vulnerabilidades socioafectivas y autorregulatorias, caracterizada por la dependencia de la validación externa, la comparación social ascendente, la presión por la imagen, el temor al rechazo y la recurrencia de conflictos comunicativos, a lo que se suma la erosión del sueño, la procrastinación y la contracción de la interacción presencial. En contraposición, los propios participantes reconocen un conjunto de factores protectores de carácter agencial: el ejercicio del autocontrol, el establecimiento de límites temporales, la alfabetización crítica sobre la lógica algorítmica y la idealización de contenidos, la selección consciente de información, la diversificación de actividades, la consolidación de vínculos cara a cara, la actividad física, el descanso reparador y la orientación sostenida hacia metas de vida.

Los hallazgos del grupo focal confirman que las redes sociales constituyen un eje estructural de la vida juvenil cuya influencia atraviesa la temporalidad, la afectividad, los roles y la autorrealización. Esta infraestructura actúa de manera dual: potencia el desarrollo personal o desorganiza el estilo de vida según la autonomía del sujeto y la articulación entre sus diversos sistemas de actividad.

La configuración más crítica se estructura mediante la alineación entre automatismo, inmediatez, afrontamiento evitativo, vínculos frágiles, roles dependientes y autorrealización

alienada. Por el contrario, la configuración funcional articula la tecnología como una herramienta instrumental para el aprendizaje y la objetivación de metas, preservando la autorregulación del tiempo, el descanso, las responsabilidades y la presencialidad.

Los resultados demuestran que la intervención preventiva debe superar la simple limitación del tiempo de pantalla para centrarse en la capacidad agencial del sujeto: autorregulación, análisis crítico de algoritmos y métricas, autenticidad identitaria, afrontamiento afectivo directo, higiene del sueño, revalorización de la presencialidad y proyectos de vida guiados por criterios autónomos.

3.4. Análisis Integrativo

3.4.1. Resultados del Guía de Observación

Se efectuó un análisis de contenido dirigido e inductivo. El análisis dirigido empleó como categorías previas los seis constituyentes del estilo de vida: sistema de roles, sistema de actividades, contactos comunicativos, orientación temporal, autorrealización y estrategias de afrontamiento. El análisis inductivo permitió reconocer contenidos de riesgo, protección y funciones del uso de redes.

La unidad de análisis fue la síntesis de cada caso, no las publicaciones originales. Los recuentos reflejan reiteraciones en la muestra analizada y no equivalen a tasas de prevalencia en la población general.

Se distinguieron contenidos observados, riesgos potenciales e inferencias que requieren verificación.

Tabla 25

Caracterización y calidad del corpus observado

Indicador	Resultado
Casos	15
Edad	13 datos válidos: 20–25 años; media aproximada = 22,8

Indicador	Resultado
Edad ausente	2 casos
Sexo	8 mujeres y 7 hombres
Red social	Facebook: 8; Instagram: 5; TikTok: 2
Situación principal	15 vinculados con estudios; 3 también trabajan
Categorías de actividad por revisar	3 registros codificados como “Funcional”

Contenidos emergentes de riesgos psicosociales

A nivel metodológico, la caracterización de los siguientes contenidos responde a la identificación de condiciones de exposición y vulnerabilidad. Solo se categorizan como indicadores de daño ante la presencia confirmada de consecuencias o conductas concretas en la síntesis del sujeto; en los demás casos, se consideran hipótesis analíticas pendientes de contrastación.

Uso evasivo ante el estrés académico

Dos perfiles evidencian el uso de las redes sociales como mecanismo de evitación frente al estrés académico, lo que amenaza con desplazar el estudio, el descanso y la resolución de problemas. Aunque esto constituye un riesgo directo de desorganización del estilo de vida, la ausencia de indicadores sobre pérdida de control, duración o secuelas graves impide tipificarlo concluyentemente como un comportamiento problemático o adictivo.

Búsqueda de aceptación y dependencia factible de reacciones

Dos perfiles muestran una búsqueda explícita de interacción (comentarios y reacciones) motivada por necesidades de validación y sostén afectivo. Pese a su función integradora, esta dinámica se torna de riesgo cuando condiciona la autoestima a la respuesta de la audiencia, genera malestar por ausencia de reacciones o amplifica la comparación social.

Exposición emocional, académica y personal

La publicación de contenidos emocionales, cotidianos y académicos fomenta el apoyo social y la construcción de la identidad, pero amplía la huella digital del individuo. Esta sobreexposición visibiliza información sensible, rutinas y vulnerabilidades afectivas frente a audiencias no controladas, configurando un riesgo para la privacidad y la seguridad relacional.

Comparación corporal, social y aspiracional

Tres perfiles muestran una orientación hacia contenidos de ejercicio y autocuidado; acompañados en dos de los casos por el seguimiento activo de influencers. Si bien estas prácticas pueden actuar como catalizadores de aprendizaje, representan asimismo un canal potencial para el desencadenamiento de procesos de comparación corporal, idealización de estándares de vida y exigencia de autoafirmación mediante el progreso visible. No obstante, al no registrarse indicadores de insatisfacción corporal ni de distorsión alimentaria, se tipifica de manera cautelar como una posibilidad analítica no patógena.

Exposición a conflicto, polarización y calidad informativa

Dos casos participan en debates o difunden noticias y opiniones sobre temas sociales. Uno declara utilizar información basada en evidencia y argumentos fundamentados, lo que constituye un recurso protector. Aun así, la participación pública puede exponer a conflicto, hostilidad, polarización o desinformación; la síntesis no registra incidentes de este tipo.

Superposición de roles y reputación digital

La presentación simultánea como estudiante, trabajador, profesional en formación, miembro de la familia, voluntario o participante comunitario reúne audiencias diferentes. Compartir certificados, proyectos, opiniones, logros y vida cotidiana puede favorecer

oportunidades y coherencia identitaria, pero también reducir el control sobre los límites entre lo personal, académico y laboral.

Tabla 26

Riesgos potenciales y criterios necesarios para verificarlos

Contenido emergente	Indicadores observados	Criterio de verificación
Evitación académica	Mayor conexión durante exámenes o estrés para distraerse	Tiempo, pérdida de control, postergación, rendimiento, sueño y malestar
Validación social	Búsqueda de comentarios, reacciones, aceptación y apoyo	Dependencia de respuestas, comparación y efecto sobre autoestima
Privacidad	Estados emocionales, familia, rutinas, clases, proyectos y metas	Audiencia, consentimiento, configuración de privacidad y consecuencias
Comparación corporal	Ejercicio, autocuidado, hábitos e influencers	Insatisfacción corporal, presión, conductas de riesgo y malestar
Conflicto digital	Debates, opiniones y difusión de noticias	Hostilidad, polarización, desinformación y repercusiones

Características del estilo de vida expresadas

Sistema de roles

El rol estudiantil es el núcleo más recurrente y se articula con roles de amistad, recreativos, profesionales, familiares y comunitarios. Las plataformas virtuales actúan como un dispositivo de objetivación de dichos roles a través de la visibilización de dinámicas académicas, logros académicos, certificaciones, iniciativas laborales, voluntariados y espacios de esparcimiento. Aunque esta multiplicidad evidencia una amplia diversificación de contextos de actuación, el alcance observacional del estudio no permite inferir la jerarquía motivacional del sujeto ni la emergencia de conflictos entre roles.

Sistema de actividades

En lo concerniente al Sistema de Actividades, la tipificación cualitativa arroja una distribución configurada por seis casos de orientación sociopsicológica, tres de carácter psicosomático y tres orientados a la dimensión espiritual. Asimismo, tres registros fueron consignados bajo la etiqueta “Funcional”, categoría ajena a la clasificación prevista y probablemente equivalente a psicofuncional por su contenido de estudio, trabajo, organización y logro. En este marco, las plataformas virtuales actúan como mediadores transversales del aprendizaje, el autocuidado, la interacción y el proyecto vital; no obstante, debe asumirse que la actividad observable responde a una auto-presentación selectiva y no a la totalidad del repertorio cotidiano.

Sistema de contactos comunicativos

La totalidad de los perfiles analizados exhibe una red de contactos claramente identificable: amistades, compañeros, familia, docentes, profesionales, colegas, influencers y comunidades académicas o sociales. Predominan las redes de pares y los vínculos académico-profesionales. Se observan apoyo, coordinación, intercambio de información y comunicación frecuente. Por consiguiente, resulta metodológicamente improcedente adscribir a estas configuraciones relacionales categorías concluyentes de amplitud (amplio/estrecho) o de funcionalidad (funcional/disfuncional).

Orientación temporal

La orientación al presente destaca en nueve casos, mientras que la proyección hacia el futuro se constata en seis; no se identifican marcas temporales asociadas al pasado. El presente se expresa en actividades cotidianas, clases, salidas, amistad, entretenimiento y autocuidado. El futuro se manifiesta en organización académica, certificaciones, proyectos, cursos, metas laborales y crecimiento personal. La combinación sugiere articulación potencial

entre actividad actual y proyección, pero la integración temporal debe comprobarse en cada sujeto.

Autorrealización

La matriz no contiene una categoría explícita de autorrealización. Por un lado, la *apropiación* se evidencia en dinámicas de aprendizaje autodidacta, reflexión sobre salud mental y derechos, autocuidado y consumo de contenidos educativos. Como indicadores de objetivación se observan proyectos, certificaciones, voluntariado, logros académicos, actividades laborales y difusión de conocimientos. Pese a evidenciar procesos de crecimiento personal, los datos no permiten establecer la dominancia entre apropiación u objetivación ni su extensión en términos de amplitud.

Estrategias de afrontamiento

Siete casos se clasificaron con un afrontamiento centrado en el problema, seis de tipo emocional y dos evitativo. Las estrategias orientadas al problema se reflejan en acciones de organización, planificación, aprendizaje, búsqueda de información y consolidación de contactos profesionales. Las emocionales se manifiestan en la expresión de estados afectivos, la búsqueda de apoyo social, el autocuidado y el uso de contenidos motivacionales. Por su parte, las evitativas se relacionan directamente con la distracción digital para hacer frente al estrés académico. Es importante señalar que esta clasificación no determina por sí misma la eficacia ni la flexibilidad de estas estrategias.

Tabla 27

Síntesis psicológica de los constituyentes observados

Constituyente	Expresión principal	Alcance interpretativo
Sistema de roles	Estudiantil, recreativo, amistad y profesional	Diversidad de roles; jerarquía personal no confirmada

Constituyente	Expresión principal	Alcance interpretativo
Sistema de actividades	Sociopsicológicas; presencia espiritual, psicosomática y probablemente psicofuncional	Tres registros requieren recodificación
Contactos comunicativos	Pares, familia y redes académico-profesionales	No permite clasificar amplitud y funcionalidad con rigor
Orientación temporal	Predominio del presente con proyección futura	Integración temporal potencial, no constatada
Autorrealización	Apropiación de estrategias, proyectos, formación, voluntariado y logros	Indicadores indirectos; clasificación no posible
Afrontamiento	Problema y emocional; dos casos evitativos	Eficacia y flexibilidad no evaluadas

Integración interpretativa

El corpus comprende 15 perfiles de jóvenes, la totalidad de los cuales mantiene vínculos académicos y un subconjunto de tres combinas estudios con actividad laboral. Las redes digitales operan como plataformas para la preservación de lazos amicales y académicos, la divulgación de vivencias cotidianas, el entretenimiento, el autocuidado, así como para la proyección de logros, iniciativas, contenidos informativos y aspiraciones profesionales. Respecto a la distribución por plataforma, Facebook agrupa ocho casos, Instagram cinco y TikTok dos.

Entre los riesgos psicosociales emergentes destacan la prolongación deliberada de la conectividad como mecanismo distractor ante periodos de evaluación o estrés académico donde se identificaron dos casos, la búsqueda de validación externa mediante interacciones digitales y la exposición pública de estados afectivos, sintomatología ansiosa, rutinas diarias y trayectorias formativas. Asimismo, se identifican como factores de riesgo la comparación social con perfiles de influencia o modelos de bienestar, así como el conflicto potencial derivado de debates sociales. En contraposición, emergen recursos protectores clave: el soporte social, la planificación, la búsqueda activa de información, la práctica de actividad física, los hábitos saludables, el aprendizaje y la consolidación de la identidad profesional.

Desde una perspectiva personológica, los datos revelan una configuración subjetiva articulada en torno a roles estudiantiles, recreativos, de amistad y profesionales; actividades sociopsicológicas, psicofuncionales, espirituales y psicosomáticas; contactos con pares, familia y comunidades académicas; predominio del presente, acompañado por una orientación futura relevante; y afrontamiento principalmente centrado en el problema o emocional. Por su parte, la autorrealización no se constata de forma explícita, sino que se deduce de manera indirecta mediante la formulación de proyectos, la trayectoria formativa, las acciones de voluntariado, las prácticas de autocuidado y la objetivación de metas alcanzadas.

Las plataformas digitales operan como una extensión de las dimensiones académica, relacional y proyectiva de los sujetos. El despliegue de actividades sociopsicológicas y formativas, la interacción con pares y comunidades académicas, así como una temporalidad anclada en el presente pero articulada a una proyección futura definida. En este marco, la actividad virtual actúa en diversos casos como un catalizador para la gestión de tareas, el fortalecimiento vincular, la divulgación de contenidos y la visibilización de logros concretos.

La principal tensión analítica radica en el contraste entre el uso instrumental y de desarrollo, por una parte, y el uso como distracción, búsqueda de validación o exposición personal, por otra. Ambas dinámicas no resultan excluyentes y pueden coexistir en la estructura subjetiva de un mismo sujeto. En consecuencia, la emergencia del riesgo psicosocial no está determinada por el medio en sí, sino que depende de la recurrencia del comportamiento, el significado personal atribuido a la interacción, el control sobre la audiencia digital, la capacidad de autorregulación y el impacto efectivo sobre el rendimiento académico o laboral, la higiene del sueño y la calidad de las relaciones interpersonales fuera de línea.

3.4.2. Resultados de las entrevistas

Se realizó análisis de contenido dirigido e inductivo. Las categorías dirigidas fueron los seis constituyentes del estilo de vida, en el orden personológico: sistema de roles, sistema de actividades, contactos comunicativos, orientación temporal, autorrealización y estrategias de afrontamiento. De forma inductiva se codificaron riesgos, beneficios, consecuencias, control del uso y funciones atribuidas a las redes.

Metodológicamente, la entrevista proporcionó el acceso a motivos, significados y consecuencias declaradas; la observación, fuente de contenidos y conductas visibles. La integración cualitativa se estructuró a partir de relaciones de convergencia cuando ambas coincidieron, complementariedad cuando una amplió a la otra, y contradicción, ante discrepancias sustantivas entre las conductas registradas y la narrativa de los participantes.

Riesgos psicosociales emergentes en las entrevistas

Tiempo excesivo, distracción y afectación académica

La manifestación de riesgo más persistente en los perfiles analizados se vincula con la extensión no intencionada de la conectividad digital. Y.L., H.Z., D.CH., A.A., C.L., R.Q., S.C. y J.M. reconocen pérdida de tiempo o posibilidad de distracción. En L.CH. y E.T. el patrón se intensifica durante exámenes o presión académica y se asocia con afectación de los estudios. La mayoría conserva conciencia del problema y menciona la necesidad de organizar o moderar el uso.

Uso evitativo para regular el estrés

L.CH. y E.T. utilizan videos, memes o tendencias para dejar de pensar temporalmente en preocupaciones, en concordancia con el afrontamiento evitativo observado. Otros jóvenes recurren a contenido divertido o motivacional antes de volver a la tarea. La distracción breve

puede ser reguladora; se vuelve riesgosa cuando desplaza la solución, prolonga la conexión o interfiere con responsabilidades.

Comparación social y bienestar emocional

M.V. identifica de forma explícita la comparación de la propia vida con la de otras personas. M.L. señala que algunas publicaciones pueden generarle preocupación o tristeza. Los contenidos de logros, hábitos saludables, experiencias y metas pueden inspirar, pero también favorecer comparación, presión o sentimientos de insuficiencia. Las entrevistas no informan consecuencias persistentes ni deterioro de autoestima.

Información falsa, sobrecarga y calidad del contenido

L.Q. y Y.P. advierten sobre información falsa o poco confiable; S.M. refiere que el exceso de información puede resultar agotador. A la vez, estos participantes buscan fuentes educativas, comunidades académicas y puntos de vista diversos. El nivel de riesgo está supeditado a las habilidades de verificación del usuario, la calidad de las fuentes consultadas y el grado de exposición reiterada a contenidos confusos o saturantes.

Privacidad, huella digital y presentación selectiva

En las publicaciones se incluyen aspectos diversos como clases, salidas, dinámica familiar, amistades, proyectos, certificados, actividades laborales y metas personales. Algunos participantes reconocen que solo muestran una parte de sí o reservan ciertos contenidos, lo que indica selectividad. No obstante, la observación directa del material revela una huella digital lo suficientemente visible como para reconstruir sus roles, contactos y rutinas habituales.

Validación y dependencia de la interacción

La observación atribuyó a D.CH. búsqueda de aceptación y apoyo mediante comentarios y reacciones. En la entrevista confirma que la red forma parte de su rutina y que la usa para mantener cercanía con sus amigos, pero no declara que su bienestar dependa de las reacciones. La necesidad de aceptación debe tratarse como hipótesis no corroborada, no como resultado confirmado.

Tabla 28

Síntesis de riesgos, evidencias y recursos protectores

Riesgo	Evidencia en entrevistas	Recursos o límites declarados
Distracción académica	Más tiempo del previsto; mayor conexión en exámenes	Moderación, organización y reconocimiento del problema
Evitación	Videos o memes para dejar de pensar	Retorno a tareas y búsqueda de soluciones en otros casos
Comparación y malestar	Comparación de vidas; preocupación o tristeza	Apoyo de familia/amigos y uso equilibrado
Desinformación	Contenido falso, poco confiable o excesivo	Fuentes educativas, comunidades y contraste de opiniones
Privacidad	Rutinas, familia, estudios, trabajo, logros y metas	Presentación selectiva y reserva de algunos contenidos
Validación	Interacción y cercanía con pares	Dependencia de reacciones no demostrada

Características del estilo de vida expresadas

Sistema de roles

El rol estudiantil atraviesa todo el corpus y se articula con roles de amistad, recreativos, profesionales, familiares, laborales y comunitarios. Las redes sociales objetivan estas posiciones mediante la publicación de actividades universitarias, logros, proyectos, trabajo, voluntariado, encuentros y dinámicas familiares. Si bien la visibilidad de un rol determinado no permite establecer su jerarquía motivacional interna, sí evidencia los distintos contextos en los cuales la persona decide presentarse y actuar.

Sistema de actividades

Las actividades sociopsicológicas comprenden la comunicación, la amistad, la familia, la participación y la coordinación grupal. Las psicofuncionales se expresan en estudio, trabajo, la búsqueda de información, la organización y la resolución de problemas, contenido que respalda la recodificación probable de los casos C.L., J.M. y R.Q. Asimismo, las actividades espirituales abarcan la reflexión, los valores, los derechos, el crecimiento y el aprendizaje; las psicosomáticas se relacionan con ejercicio, alimentación, autocuidado y bienestar.

Sistema de contactos comunicativos

Todos los casos describen contactos con amistades, compañeros, familia, docentes, profesionales o comunidades. Los vínculos sirven para apoyo, orientación, coordinación y oportunidades. La observación identifica composición y aparente amplitud, mientras la entrevista añade función y significado. Sin embargo, la ausencia de indicadores consolidados sobre reciprocidad, niveles de confianza, dinámicas conflictivas y soporte efectivo limita la posibilidad de clasificar de forma exhaustiva la extensión y el rendimiento funcional de estos vínculos.

Orientación temporal

La observación permitió clasificar nueve casos enfocados en el presente y seis orientados al futuro. Las entrevistas confirman esta diferenciación: el presente se plasma en el ámbito de las amistades, el entretenimiento, las actividades cotidianas y la comunicación; el futuro, en tanto, se manifiesta en metas, certificaciones, proyectos, organización, aprendizaje y crecimiento profesional. En algunos casos ambos tiempos se articulan, por lo que la categoría modal no agota la temporalidad personal.

Autorrealización

Las entrevistas aportan indicadores de apropiación —aprendizaje, valores, metas, autocuidado, procesos reflexivos y configuración de la identidad — y de objetivación — proyectos, certificados, voluntariado, trabajo, rutinas autorreguladas y transferencia de saberes—. Y.P., R.Q., S.M., J.M., A.A. y C.L. muestran expresiones especialmente claras. Sin embargo, no es posible determinar amplitud ni predominio estable sin explorar proyectos, sentido personal, continuidad y realización en otros contextos.

Estrategias de afrontamiento

En correspondencia con la observación, siete casos se orientan principalmente al problema, seis muestran estrategias de tipo emocional y dos presentan un patrón evitativo. Las estrategias centradas en el problema incluyen buscar información, materiales, consejos, orientación y apoyo instrumental. Por su parte, las emocionales comprenden el conversar, buscar apoyo, recurrir a la motivación, realizar ejercicio o consumir contenido positivo. Las evitativas consisten en distraerse y dejar de pensar durante el estrés. Varios casos combinan estrategias, lo que matiza las etiquetas únicas.

Tabla 29

Síntesis de los constituyentes a partir de ambas fuentes

Constituyente	Contenido integrado	Precaución interpretativa
Sistema de roles	Estudiantil, amistad, recreativo, profesional y familiar	Visibilidad no equivale a jerarquía personal
Sistema de actividades	Sociopsicológicas, psicofuncionales, espirituales y psicosomáticas	Tres etiquetas originales requieren revisión
Contactos comunicativos	Pares, familia y redes académico-profesionales	Amplitud y funcionalidad no medidas completamente
Orientación temporal	Presente articulado con proyección futura	La categoría modal no agota la temporalidad
Autorrealización	Aprendizaje, metas, proyectos, voluntariado y trabajo	Indicadores indirectos; clasificación no posible
Afrontamiento	Problema y emocional; evitación en dos casos	Se observan combinaciones situacionales

Triangulación con la guía de observación de jóvenes

La correspondencia completa de códigos permite comparar cada caso. Predominan las convergencias: la entrevista confirma las conductas observadas y añade motivos, beneficios, desventajas y consecuencias. Las tensiones principales provienen de inferencias observacionales no confirmadas o de categorías demasiado generales.

Tabla 30

Matriz de triangulación entre observación y entrevista

Eje	Observación	Entrevista	Resultado
Plataforma y contenido	Facebook, Instagram o TikTok; temas definidos por caso	Confirma plataforma y contenidos en los 15 casos	Convergencia total
Roles	Estudiantiles, de amistad, recreativos, profesionales y familiares	Confirma esos escenarios y explica su importancia	Convergencia fuerte
Actividades	Sociopsicológica, espiritual, psicosomática o “Funcional”	Añade estudio, trabajo, organización y solución de problemas	Convergencia y corrección conceptual
Contactos	Pares, familia y comunidades	Explica apoyo, orientación, coordinación y oportunidades	Complementariedad
Temporalidad	Nueve presentes y seis futuros	Confirma vida cotidiana y metas/proyectos	Convergencia fuerte
Afrontamiento	Siete problema, seis emocional y dos evitativo	Confirma la distribución y muestra combinaciones	Convergencia con matices
Validación	D.CH. interpretado con necesidad de aceptación	Declara cercanía e interacción, no dependencia de reacciones	Inferencia no corroborada
Riesgos	Evitación visible en L.CH. y E.T.	Confirma distracción en exámenes y añade tiempo, comparación y desinformación	Convergencia y ampliación
Privacidad	Perfiles permiten observar rutinas y vínculos	No se explora privacidad ni consentimiento	Vacío de la entrevista

Coincidencias individuales destacadas

A.A. confirma ejercicio, alimentación, organización y búsqueda de soluciones; Y.L., autocuidado, motivación y regulación emocional; L.Q. y S.M., reflexión, información, comunidades y afrontamiento centrado en el problema; Y.P. y R.Q., certificaciones,

proyectos y proyección profesional; C.L. y J.M., articulación de trabajo, estudio, familia y organización; L.CH. y E.T., entretenimiento y distracción durante exámenes; M.V., S.C. y M.L., centralidad de familia, amistades y apoyo; H.Z. y D.CH., sociabilidad universitaria y posibles excesos de tiempo.

Tensiones y matices

La entrevista de M.L. completa la edad ausente y muestra que el contenido de bienestar emocional coexiste con apoyo familiar, no solo con actividad psicosomática. En Y.L., la motivación y el ejercicio permiten tranquilizarse y luego continuar responsabilidades, por lo que la etiqueta emocional no implica pasividad. En D.CH., la búsqueda de aceptación permanece como hipótesis observacional. En C.L., J.M. y R.Q., el término “Funcional” debe sustituirse, tras verificación, por psicofuncional.

Integración interpretativa

Las entrevistas muestran que las redes sociales forman parte de la vida académica, relacional, recreativa y proyectiva de los jóvenes. Se utilizan para comunicarse, organizar tareas, aprender, buscar soluciones, acceder a oportunidades, expresar intereses, mantener vínculos, compartir logros y regular el estrés. Todos los participantes reconocen beneficios, aunque varios advierten pérdida de tiempo, distracción, comparación social, información falsa o saturación informativa.

Los riesgos que cuentan con mayor sustento comprenden el exceso de tiempo invertido y la distracción académica, con especial incidencia durante los periodos de exámenes; la exposición de momentos personales, rutinas y trayectorias académicas; la circulación de información falsa o poco confiable; y el impacto emocional generado por ciertas publicaciones. No obstante, estos factores de riesgo coexisten con diversos recursos

protectores como el apoyo social, la búsqueda de información, la planificación, el cultivo de hábitos saludables.

La triangulación con la guía de observación es altamente convergente en los quince casos. Las entrevistas confirman plataformas, tipos de contenido, contactos, orientación temporal y afrontamiento. También corrigen o matizan algunas inferencias: la “necesidad de aceptación” atribuida a D.CH. no queda confirmada; las actividades registradas como “Funcional” en C.L., J.M. y R.Q. se corresponden mejor con actividades psicofuncionales; y varias clasificaciones emocionales incluyen acciones de apoyo o reanudación de responsabilidades.

Las redes sociales se integran en una configuración de vida centrada en estudio, amistades, familia, aprendizaje, autocuidado y proyección profesional. Aunque amplían recursos de información, apoyo y objetivación de logros, también introducen distracción, comparación y exposición. Su función depende del sentido personal, la autorregulación, la calidad de los contactos y la relación entre la actividad digital y las responsabilidades cotidianas.

La triangulación muestra que la observación identifica con precisión los contenidos visibles, mientras que la entrevista explica su función. Ninguna fuente por separado permite reconstruir completamente la configuración personalógica: se requiere integrar conducta, motivo, recurrencia, jerarquía, consecuencias y contexto.

3.5. Discusión

Explorar la relación entre el uso de redes sociales, la salud mental y las configuraciones del estilo de vida, desde un enfoque personalógico, en jóvenes de 18 a 24 años de la ciudad de Manta.

El 65,7 % de los 102 jóvenes fue clasificado en el nivel leve de riesgo psicosocial asociado al uso de redes sociales, el 32,4 % en el nivel moderado y el 2,0 % en el severo. En

total, 35 participantes (34,4 %) superaron el umbral del nivel leve. Si bien la escala de 28 reactivos reflejó una consistencia interna elevada ($\alpha = .939$), dicho valor no asegura la unidimensionalidad ni la validez del constructo. De igual forma, al provenir del rango teórico mediante un criterio operativo, los puntos de corte no deben interpretarse como diagnósticos clínicos. De este modo, aunque los datos sitúan a la mayoría en una condición de bajo riesgo, ponen de manifiesto la presencia de un segmento representativo que exige examinar a fondo su grado de interferencia funcional.

Los datos obtenidos muestran una cifra cercana a la reportada por Rodríguez-Sáez et al. (2025), cuyo estudio con 727 estudiantes universitarios en España identificó un 28,7 % de uso problemático de internet, si bien conviene aclarar que las métricas empleadas no son estrictamente equiparables. En esta misma línea, Valecillos Vázquez y López-Navas (2024) señalan, además, que la literatura universitaria relaciona el uso problemático con depresión, ansiedad y conductas adictivas, pero insiste en precisar el límite entre vulnerabilidad, uso problemático y adicción. Este apartado se suma a dicha prudencia analítica: la presencia de dos casos severos no justifica inferencias de carácter clínico, mientras que las puntuaciones moderadas cobran sentido solo al contrastarlas con aspectos como la higiene del sueño, el desempeño académico, las relaciones interpersonales, las estrategias de afrontamiento y la capacidad de autorregulación. Las diferencias de instrumento, muestra y criterios de demarcación impiden comparar las prevalencias como si midieran el mismo objeto de estudio.

En la evaluación EV-4 destacan los patrones mixtos como la tendencia predominante en el sistema de roles (65,3 %), la organización de actividades (53,5 %), la autorrealización (31,7 %) y las estrategias de afrontamiento (49,5 %); por su parte, los contactos de tipo amplio-funcional constituyeron la categoría modal (39,6 %), mientras que la orientación volcada al futuro se posicionó en un 53,5 %. El rol de estudiante se manifiesta de forma

transversal en la totalidad de los 15 casos cualitativos, articulándose con la esfera amical, familiar, laboral y la proyección profesional. Bajo la lente del enfoque personológico, se asume que la personalidad opera como reguladora del estilo de vida y se materializa en la articulación singular de sus componentes. Bajo esta premisa, la etiqueta «mixta» solo da cuenta de la falta de un predominio estadístico suficiente según el algoritmo empleado, mas no debe interpretarse como un estado de equilibrio o integración psicológica.

En un estudio con estudiantes de Comunicación de Colombia, Ecuador y España, Tejedor et al. (2021) señalaron que la comunicación, la socialización, la información, la expresión y el entretenimiento constituyen los principales motores de uso, destacando cómo el alumnado concibe las plataformas digitales como plataformas para el desarrollo y la actualización profesional. Este hallazgo se alinea con lo observado en este capítulo respecto a la asimilación de saberes y su concretización a través de certificados, proyectos, voluntariados, empleo y la visibilización de logros. Sin embargo, la lectura personológica introduce un matiz clave: el mero acceso a oportunidades digitales no garantiza una autorrealización integral. Esta depende de que las apropiaciones se reconfiguren en prácticas y proyectos con significación intrínseca, y de que la actividad presente se subordine a metas futuras sin desplazar descanso, estudio ni relaciones en entorno físico.

Los grupos focales describen una conexión ubicua desde el despertar hasta la noche, capturada por videos cortos, contenido viral y recomendaciones algorítmicas. En ocho de las entrevistas se admite de forma implícita la pérdida de tiempo y la dispersión; incluso, en dos de ellas el uso de pantallas se intensifica ante la presión académica o las evaluaciones, asumiendo un rol evasivo. El corpus evidencia además secuelas como el desvelo, la fatiga, dolores de cabeza y una marcada caída en la concentración. Este ciclo habitual —gatillado por el aburrimiento o el malestar, seguido del ingreso automatizado, la captura del foco atencional, la postergación de tareas, el remordimiento o el agotamiento, y el posterior

refugio en la red— confirma que la vulnerabilidad emerge cuando la búsqueda de satisfacción inmediata desestructura la rutina de actividades e impacta de lleno en el desempeño del rol estudiantil.

Lunahuana Rosales (2025) encontró en 223 universitarios de Lima reveló una correlación positiva moderada entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica ($r = .49$), explicando el 26,4 % de la varianza. En Ecuador, Rivera Flecher y Guijarro Orozco (2025) hallaron una relación negativa moderada entre el consumo excesivo de pantallas y la calidad del descanso ($\rho = -.538$), en tanto que Aldea-Parra et al. (2024) identificaron una asociación más débil en alumnos chilenos. La convergencia respalda la cadena observada en el capítulo, pero la diferencia de magnitudes confirma que el efecto no es uniforme. En este sentido, el valor del análisis local radica en develar la dinámica funcional del fenómeno: un uso puntual puede actuar como regulador del malestar emocional, pero resulta disfuncional en tanto prolonga la conectividad, posterga la resolución de problemas y acaba por desplazar el tiempo dedicado al estudio o al reposo. Los diseños transversales no permiten afirmar causalidad.

Aunque las interacciones de tipo amplio-funcional encabezan los resultados (39,6 %), el panorama cambia al consolidar las distintas variantes: el alcance amplio termina abarcando al 56,4 % de la muestra, con una distribución idéntica entre relaciones de corte funcional y disfuncional. La evidencia cualitativa respalda la existencia de nexos dinámicos con el entorno cercano y académico —amistades, núcleo familiar, pares, docentes, profesionales y espacios comunitarios— que facilitan el intercambio informativo, la logística y la contención. Sin embargo, en un plano paralelo emergen dinámicas marcadas por la distancia afectiva, malentendidos comunicativos y una paulatina erosión de los encuentros cara a cara. Esto demuestra que ni la abundancia ni la visibilidad de las redes de contacto garantizan la existencia de apoyo real, confianza mutua o vínculos significativos.

Alvarez Haro y Cueva Rubio (2024) quienes observaron en universitarios una correlación negativa leve entre el apoyo social percibido y la adicción a las redes sociales, sugiriendo que una mayor contención percibida reduce la vulnerabilidad al uso adictivo. Rodríguez-Sáez et al. (2025) también identificaron influencia del apoyo familiar en el riesgo de uso problemático de internet. Estos hallazgos respaldan el valor protector de los vínculos observado en el capítulo, pero permiten precisar que el apoyo no depende de la mera amplitud digital. Desde una perspectiva personológica, el impacto del contacto está supeditado a su sentido, a la accesibilidad real del vínculo y a cómo se integra en la estructura de roles. Un entorno digital puede ser funcional si complementa la cercanía, o disfuncional si reemplaza encuentros, empobrece la comunicación o mantiene una sensación de conexión sin brindar contención auténtica.

El afrontamiento fue principalmente mixto (49,5 %) mientras que el análisis de los 15 casos triangulados evidenció una orientación repartida en siete casos con sesgo hacia el problema, seis de carácter emocional y dos de índole evitativa. Las redes se emplean para aliviar estrés, tristeza, cansancio o soledad; también sirven para buscar información, orientación y apoyo. Junto a estas funciones aparecen comparación con vidas idealizadas, preocupación ante determinadas publicaciones, saturación cognitiva, contenido falso y una huella digital que expone rutinas, familia, estudios y las proyecciones personales del individuo. La búsqueda de aceptación atribuida observacionalmente a un caso no fue corroborada en la entrevista, lo que confirma la necesidad de distinguir entre una manifestación visible y su sentido personal.

Díaz-Moreno et al. (2023) encontraron que la ansiedad y el uso problemático aumentaban la comparación social negativa, mientras que la regulación emocional actuaba como factor protector; su modelo explicó el 32,7 % de la varianza. Osorio-Andrade et al. (2025), en 591 universitarios colombianos pone de manifiesto que las asociaciones difieren

según la plataforma utilizada y que su alcance explicativo sobre la ansiedad, la depresión, el estrés y el desempeño académico es moderado o bajo, lo que previene contra la tendencia a adjudicar efectos homogéneos a la conectividad general. El capítulo coincide con ambos trabajos: el uso de las redes como vía de distracción oscila entre la pausa reparadora y la evasión sistemática, así como la comparación con el entorno puede actuar como estímulo motivacional o como detonante de insuficiencia personal. La interpretación depende de la recurrencia, la flexibilidad, la calidad informativa, las consecuencias y la capacidad de retornar a estrategias de resolución, apoyos y metas propias.

Los cinco hallazgos configuran una dinámica ambivalente. Si bien las redes potencian el acceso a información, apoyo, aprendizaje y logro personal, también imponen ritmos externos, fragmentan la atención y subordinan el bienestar a la inmediatez o a referentes ajenos. El riesgo no estriba en el mero uso digital, sino en su función dentro de los componentes del estilo de vida: sistema de roles, sistema de actividades, contactos comunicativos, orientación temporal, autorrealización y afrontamiento.

La contrastación con la evidencia reciente ratifica los nexos con procrastinación, descanso, soporte social y comparación desfavorable, aunque expone divergencias según la muestra, las escalas o la red analizada. En consecuencia, la lectura más sólida es de carácter configuracional y contextual: exige articular puntuaciones, motivaciones, frecuencia, prioridad de actividades, efectos y entorno. Este enfoque previene la asimilación del uso intensivo como adicción y permite distinguir esquemas funcionales, ambivalentes o disfuncionales, rehusando tipologías estáticas o diagnósticos clínicos individuales.

El estudio exhibe condicionantes metodológicos vinculados con el alcance y la conformación de la muestra. Los datos provienen de jóvenes de Manta mediante un muestreo no probabilístico, lo que impide extender los hallazgos a la población juvenil local, provincial o nacional. La preeminencia del sexo femenino en el cuestionario de riesgo como en el EV-4,

lo que debe considerarse en futuras comparaciones por sexo. Además, se emplearon denominadores diferentes —102 casos para el riesgo psicosocial y 101 para el estilo de vida— y una pequeña proporción de registros quedó fuera del intervalo etario previsto, por lo que conviene depurar edad y criterios de inclusión antes de realizar análisis asociados. El diseño transversal y el predominio del autoinforme impiden establecer relaciones causales y pueden incorporar sesgos de recuerdo o deseabilidad social. Asimismo, los niveles leve, moderado y severo se derivaron de puntos de corte operativos y no equivalen a categorías clínicas. Pese a estas fronteras, la investigación brinda una caracterización sistemática e inédita sobre un fenómeno clave para la salud mental, el desempeño académico y la vida cotidiana de la juventud local.

La vertiente cualitativa también reúne salvedades particulares. La triangulación intensiva se concentró en 15 casos, dos de ellos omitieron la edad en la fase inicial, y la observación analizó síntesis de perfiles en lugar de publicaciones primarias o trazas longitudinales. Por ello, no se midieron de forma uniforme el tiempo real de conexión, la recurrencia, la audiencia, la privacidad, el consentimiento de terceros, la respuesta algorítmica o las consecuencias fuera de línea. Tres actividades fueron codificadas como «Funcional», etiqueta ajena a la clasificación prevista y susceptible de recodificación como psicofuncional; además, una inferencia de búsqueda de aceptación no fue corroborada por la entrevista. Estas restricciones obligan a distinguir entre contenidos observados, riesgos potenciales y daños confirmados. Estas acotaciones exigen deslindar contenidos observados, riesgos latentes y daños verificados. Con todo, la solidez metodológica del trabajo radica en la articulación de cuestionarios, tres grupos focales, observación y entrevistas, lo cual permitió cotejar el comportamiento manifiesto con sus motivaciones y efectos para formular una lectura personológica más rigurosa.

CONCLUSIONES

En la muestra de 102 jóvenes prevaleció el nivel leve de riesgo psicosocial asociado a redes sociales (65,7 %), seguido por el moderado (32,4 %) y el severo (2,0 %). El instrumento reportó una consistencia interna notable ($\alpha = ,939$), si bien este índice no ratifica de manera aislada la unidimensionalidad ni la validez teórica del constructo. La distribución confirma que el riesgo dista de ser uniforme: aunque la mayoría se sitúa en el nivel leve, más de un tercio registra manifestaciones moderadas o severas que exigen un abordaje pormenorizado. En consecuencia, las categorías deben utilizarse como referencias de tamizaje y no como diagnósticos o pruebas de afectación clínica.

Desde el enfoque personológico, la configuración grupal del estilo de vida fue predominantemente mixta. Esta modalidad alcanzó el 65,3 % en el sistema de roles, el 53,5 % en el sistema de actividades, el 31,7 % en la autorrealización y el 49,5 % en las estrategias de afrontamiento; los contactos amplio-funcionales constituyeron la categoría modal (39,6 %) y la orientación al futuro predominó en el 53,5 %. La categoría mixta refleja únicamente la falta de una tendencia dominante según las pautas operativas, sin que ello constituya evidencia de equilibrio o integración. El rol estudiantil desempeña un papel central articulado con funciones familiares, laborales, profesionales, sociales y comunitarias, en tanto que las plataformas digitales pueden potenciar el aprendizaje, la interacción y los proyectos, o bien colisionar con los compromisos y el descanso.

Los hallazgos cualitativos evidencian una dinámica ambivalente en el uso de las redes sociales. Dichas plataformas se incorporan en el ámbito académico, laboral, comunicativo, recreativo, de autocuidado y de desarrollo profesional; propician la aprehensión de conocimientos y la materialización de competencias a través de certificaciones, proyectos, voluntariados, emprendimientos y divulgación de éxitos. No obstante, la navegación automatizada y la coacción atencional generan dispersión temporal, procrastinación,

desvelos, fatiga y un detrimento en la concentración. También emergen comparación social, exposición de rutinas, sobrecarga informativa y circulación de contenido poco confiable, aunque no todos estos indicadores se acompañan de consecuencias persistentes o de una dependencia demostrada de las reacciones.

La integración de las fuentes permite concluir que las redes sociales no constituyen una actividad aislada, sino una práctica incorporada a la configuración del estilo de vida. Su funcionalidad depende del sentido personal, la autonomía, la posición que ocupan en la jerarquía de motivos, la calidad de los contactos, la orientación hacia metas y la flexibilidad del afrontamiento. La personalidad modula el estilo de vida y se materializa en la forma singular en que convergen el sistema de roles, el sistema de actividades, los nexos comunicativos, la orientación temporal, la autorrealización y los esquemas de afrontamiento. En consecuencia, conductas digitales análogas consiguen expandir recursos en ciertas configuraciones o desestructurar el descanso, el desempeño académico, los vínculos y el bienestar en otras; por ende, la lectura más rigurosa exige situarse en el nivel casuístico y articularse mediante triangulación.

RECOMENDACIONES

Dirección teórica. Se recomienda profundizar en la explicación del uso de redes sociales como una actividad mediadora que adquiere sentidos distintos dentro de la configuración del estilo de vida, sin convertirla en un constituyente independiente. Resulta necesario precisar cómo se relacionan la jerarquía de roles, la regulación temporal, la calidad de los contactos, la apropiación y objetivación de proyectos y la flexibilidad del afrontamiento en configuraciones funcionales, ambivalentes o desorganizadoras. También conviene diferenciar conceptualmente uso frecuente, uso problemático, riesgo psicosocial y adicción, evitando equivalencias que excedan la evidencia.

Orientación metodológica. Resulta aconsejable extender la muestra mediante esquemas probabilísticos o multicéntricos, homologar los denominadores entre instrumentos y efectuar análisis diferenciados según edad, sexo, condición académica y estatus laboral. Las puntuaciones de corte del cuestionario precisan validación empírica, complementando el coeficiente alfa de Cronbach con exámenes de estructura interna y otros estimadores de fiabilidad. Las investigaciones futuras tendrían que integrar seguimiento longitudinal, diarios de actividad, registros objetivos autorizados, revisión directa de publicaciones primarias y entrevistas reiteradas, sumados a protocolos estandarizados sobre privacidad, audiencias, consentimiento, calidad informativa e impactos funcionales.

Orientación práctica. Conviene implementar programas universitarios de bienestar digital orientados a la autorregulación, la gestión temporal, la higiene del descanso, el afrontamiento del estrés académico y la reactivación de dinámicas presenciales. Estas iniciativas deben incorporar alfabetización sobre mecánicas algorítmicas, comparación social, verificación de contenidos, privacidad y deslinde de audiencias personales, académicas o laborales. Resulta pertinente consolidar los canales de soporte presencial y capacitar a los jóvenes para adscribir las plataformas al aprendizaje, la captación de oportunidades y el

desarrollo de proyectos autónomos. Quienes registren riesgo moderado o severo, pérdida continuada del control o perturbaciones en el estudio, trabajo, descanso, relaciones o bienestar precisan evaluación individual, seguimiento y canalización profesional según corresponda.

REFERENCIAS

- Abjaude, S., Pereira, L., Zanetti, M., & Pereira, L. (2020). Cómo influyen las redes sociales en la salud mental. *SMAD*, 16(1), 3. <https://core.ac.uk/download/pdf/288188584.pdf>
- Aldea-Parra, V. V., Anabalón-Henríquez, J. A., & Henríquez-Figueroa, S. C. (2024). Calidad de sueño y su relación con la adicción a internet en estudiantes universitarios en Ñuble, Chile, 2023. *Aquichan*, 24(3), e2436. <https://doi.org/10.5294/aqui.2024.24.3.6>
- Alvarez Haro, M. J., & Cueva Rubio, M. A. (2024). Apoyo social percibido y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 199–209. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1132>
- Anchundia, M., Choez, S. Erazo, A. (2023). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *REVICC - Revista de Investigación Científica Para Todas las Ciencias*, 34, 60-68. <https://www.fgalatea.org/UploadDocuments/1010075.PDF>
- Anchundia-García, A., Choez-Lucas, L., & Erazo-Quinde, A. (2023). Influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios. *Hacedor*, 7(1), 1–15. <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/2997>
- Ballén Somoza, A. M., & Somoza, A. R. C. (2024). El impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de jóvenes peruanos. *Apuntes de Ciencia y Sociedad*, 122(2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9743929>
- Castillo, R. N. L. (2024). Redes sociales y salud mental en adolescentes. *Revista de Estudio Social Fronteriza*, 4(5). [https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4\(5\)428](https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(5)428)
- Clark, M. S., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2018). Redes sociales y estilo de vida digital. *Revista de Psicología Social*, 34(2), 115-133.

https://www.researchgate.net/publication/322033163_Social_Network_Sites_and_We
[ll-Being_The_Role_of_Social_Connection](#)

Cuadra, N. (2019). Redes sociales y salud mental. *Revista Atlus*,

15. <https://bioetica.uft.cl/revista-altus-edicion-no-15-bioetica-y-redes-sociales/redes-sociales-y-salud-mental>

Díaz-Moreno, A., Bonilla, I., & Chamarro, A. (2023). Comparación social negativa: La influencia de la ansiedad, la regulación emocional y el uso problemático de redes sociales. *Ansiedad y Estrés*, 29(3), 181–186. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a22>

Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.

<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>

Elizalde, R., & cols. (2024). El impacto de las redes sociales en la salud mental: Revisión narrativa. *Sanum*, 7(1), 1–12. https://revistacientificasanum.com/wp-content/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos-PDF/sanum_v7_n1_ImpactoRedesSociales.pdf

Espinosa, K. (2024). Relación entre el uso de redes sociales y la autoestima en adolescentes. Universidad Politécnica

Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/28611/1/TTQ1717.pdf>

Galarza, N. D. V. (2025). Análisis del impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. *Revista Científica Internacional Arandu UTIC*, 12(1), 2857-2869. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10338620.pdf>

García, A. Silva, P. (2024). El papel de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes de 10 a 19 años, mediante un análisis de estudiantes de la Universidad Ean y el colegio instituto psicológico integral IPS.

<https://repository.universidadean.edu.co/handle/10882/13906>

- García, D. García, G. Tapiero, Y. Ramos, D. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0121-75772012000200012&script=sci_arttext
- García, E. (2015). El uso de las redes sociales en salud mental. <https://ruc.udc.es/items/28e196f6-70e6-4f12-a790-8cc2beaf83f6>
- González, R. Bernal, C. Palomero, M. (2020). Uso de las redes sociales entre los jóvenes y ciudadanía digital: Análisis tras la COVID-19. <https://burjcdigital.urjc.es/items/5762157d-6e7c-4abc-a87c-626b12be537b>
- Healthcare, U. of Utah (2025, enero 28). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2023/01/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes>
- Hernán, M. Fernández, A. Ramos, M. (2004). La salud de los jóvenes. *Gaceta Sanitaria*, 18, 47-55. <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/2997>
- Hernández Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., Valencia, S. M., & Torres, C. P. M. (2014). Metodología de la investigación. McGraw Hill Interamericana de México. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Huertas Perez, B. D., & Cuadros Lienes, B. J. (2024). Uso de las redes sociales y su relación con la salud mental en estudiantes del Colegio Bertolt Brecht-Barranca, 2023. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/10264>
- Hurtado López, P. (2025). Análisis de la influencia del contenido de redes sociales en la salud mental y física de los jóvenes. <https://idus.us.es/bitstreams/50441eb1-dd1d-4a1d-9d9f-f07c69b39e8b/download>

- Iglesias, M. L., & Villada, J. L. C. (2024). Principales alteraciones en la salud que provocan las redes sociales. In *Una mirada al futuro en la enseñanza en ciencias de la salud* (421-443). Dykinson. <https://matiaslopeziglesias.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/07/2024-capitulo-principales-alteraciones-en-la-salud-que-provocan-las-redes-sociales-dykinson.pdf>
- Iglesias, M. Tapia, A. Velasco, C. (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de comunicación y salud*, 13, 1-22. <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/301>
- Instituto Nacional de Ciberseguridad y ONTSI (2023). Impacto del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de adolescentes y jóvenes. <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>
- Ives, L. Patón, A. Buratti, M. Pitti, J. Salmerón, M. Hernández, P. Real, M. (2025). Impacto de las pantallas y las redes sociales en la salud mental. In *Anales de Pediatría* (p. 503909). Elsevier Doyma. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403325001444>
- León, D., & Hidalgo, M. (2025). Redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios. *Educación, Psicología y Salud Integral en Red*, 7(2), 198–214. <https://epsir.net/index.php/epsir/article/view/1585>
- López García, P. (2022). Influencia de las Redes Sociales en la autoestima de dos generaciones diferentes (Generación Z y Millennials). [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28381/Influencia%20de%20las%20Redes%20Sociales%20en%20la%20autoestima%20de%20dos%20generaciones%20diferentes%20\(Generacion%20Z%20y%20Millennials\).pdf?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28381/Influencia%20de%20las%20Redes%20Sociales%20en%20la%20autoestima%20de%20dos%20generaciones%20diferentes%20(Generacion%20Z%20y%20Millennials).pdf?sequence=1)

- Lozano, R. Mira, M. Gil, M. (2023). *Redes sociales y su influencia en los jóvenes y niños: Análisis en Instagram, Twitter y YouTube* (No. ART-2023-130198).
<https://zaguan.unizar.es/record/120052>
- Lunahuana Rosales, M. A. (2025). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 25(1), 122–142. <https://doi.org/10.21134/967>
- Manzanero Daz, S. (2022). Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Universidad Europea de Madrid. [http://stitula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3193/Se
lina Manzanero Tfg.pdf](http://stitula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3193/Se%20lina%20Manzanero%20Tfg.pdf)
- Manzanero, S. (2022). Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Universidad Europea de Madrid. [https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3193/Se
lina Manzanero Tfg.pdf](https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/3193/Se%20lina%20Manzanero%20Tfg.pdf)
- Marañón, C. (2012). Redes sociales y jóvenes: una intimidad cuestionada en internet. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, (54), 1-16.
<https://www.redalyc.org/pdf/4959/495950250003.pdf>
- Martín, M. (2016). Jóvenes y redes sociales. Universidad de la Laguna. [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2511/Jovenes%20Y%20redes%20socia
les.pdf](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2511/Jovenes%20Y%20redes%20sociales.pdf)
- Martins, M. Figueroa, M. (2020). Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *MOTRICIDADES: Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana*, 4(3), 297-310. [Estilos-de-vida-de-los-
estudiantes-universitarios-una-revision-sistemica.pdf](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2688212920300031)

- Mayo Clinic. (2024). Los adolescentes y el uso de los medios sociales. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437>
- Mayo Parra, I. (2019). Estilo de vida y educación. *Luz*, 18(2), 45–60. <https://luz.uho.edu.cu/index.php/luz/article/view/77>
- Mayo Parra, I. (2021). *Estilo de vida y personalidad: aproximación al estudio personológico del estilo de vida*. Ediciones An-basis. <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.10104>
- Mayo Parra, I., & Gutiérrez Álvarez, A. K. (2017). Estudio del estilo de vida: teoría fundamentada e inducción analítica. *Revista Iberoamericana de Psicología*. <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.10104>
- Mayo Parra, I., & Gutiérrez Álvarez, A. K. (2017). Estudio del estilo de vida: teoría fundamentada e inducción analítica. *Revista Iberoamericana de Psicología*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6781641>
- Mayo Parra, I., & Gutiérrez Álvarez, A. K. (2017). Estudio del estilo de vida: Teoría fundamentada e inducción analítica. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 11(2), 83–98. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6644369>
- Mayo Parra, I., Chávez Jurado, Y. Z., & Gutiérrez Alvarez, A. K. (2025). Educación para la salud y su impacto en el estilo de vida de adolescentes con obesidad. *Mikarimin*, 11(2), 115–135. <https://doi.org/10.61154/mrcm.v11i2.3967>
- Mebarak, M., De Castro, A., Salamanca, M. Quintero, M. (2009). Salud mental: un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología desde el Caribe*, (23), 83-112. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2009000100006&script=sci_arttext

- Monteiro, M., et al. (2021). Uso problemático de las redes sociales y su relación con la autoestima. Estudios recientes presentan la validación social como constructo fundamental. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10338655.pdf>
- Moreno, M., & Novoa, M. (2025). El impacto emocional del uso de las redes sociales en la salud mental. <https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/7353>
- Moreno, M., Osete, Y., Martínez, G. Rada, M. Fernández, M. Macarrón, L. Asesores, A. (2011). El sentido de vida en los jóvenes: redes sociales, relaciones significativas y actividades de ocio. *Revista de estudios de juventud*, 95, 59-72.
https://www.injuve.es/sites/default/files/Revista95completa_0.pdf#page=60
- Odriozola, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 4, 435-48. https://red.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2025). La salud mental de los adolescentes.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud. (2025). Salud mental. OPS/OMS.
<https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Osorio-Andrade, C. F., Arango-Espinal, E., & Candelo Viafara, J. M. (2025). Redes sociales: Impacto psicológico y académico en estudiantes universitarios. *Pedagogía y Saberes*, (63), 100–113. <https://doi.org/10.17227/pys.num63-22031>
- Pauca, M. (2023). Efecto de las redes sociales en la salud mental. *Revista Científica Disciplinarias*, 2(2), 37-37.
<https://revistas.unsa.edu.pe/index.php/disciplinarias/article/view/252>
- Payares, M. Chamorro Posso, M. (2024). Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes.
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/62710>

- Pinedo, A. L. R. (2016). Una mirada a la interacción en las redes sociales. *Avances en Psicología*, 24(1), 51-57.
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/143>
- Posada, S., de Souza, M., López, J. Toro, M. (2021). Las redes sociales como estrategia de formación en salud mental para jóvenes universitarios. Una revisión sistemática. *Revolución en la formación y la capacitación para el siglo XXI*, 270.
https://www.academia.edu/download/76145674/2021_Revolucion_en_la_formacion_y_la_capacitacion_para_el_siglo_XXI_Vol._I_1_.pdf#page=270
- Prieto Gutiérrez, J. J., & Moreno Cámara, A. (2015). Las redes sociales de internet, ¿una nueva adicción?. <https://docta.ucm.es/entities/publication/e57513af-02d6-4cac-8ed6-a8da79c36d3a>
- Pulido, M. B., Soto, Á. D., Lozano, F. M., & Peña, W. Q. (2021). Redes sociales y relaciones digitales, una comunicación que supera el cara a cara. *Revista internacional de pedagogía e innovación educativa*, 1(1), 123-148.
<https://editic.net/journals/index.php/ripie/article/view/81>
- Ramírez Acosta, M. (2012). *Calidad de vida relacionada con salud y redes sociales de los pescadores del Corregimiento La Playa* (Master's thesis, Maestría en Desarrollo Social). <https://manglar.uninorte.edu.co/handle/10584/678>
- Rivera Flecher, L. R., & Guijarro Orozco, C. A. (2025). Uso de redes sociales y calidad de sueño en estudiantes universitarios. *Revista Científica Internacional Arandu UTIC*, 12(3), 1074–1090. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i3.1365>
- Rodríguez-Sáez, J. L., Martín-Antón, L. J., Salgado-Ruiz, A., & Carbonero-Martín, M. Á. (2025). Uso problemático de internet en personas universitarias: Influencia de la inteligencia emocional, depresión, ansiedad, estrés, apoyo social percibido y

rendimiento académico. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, (32), 185–209.

<https://doi.org/10.51302/tce.2025.24035>

Sala, A. (2024). Uso de las redes sociales y salud mental y bienestar de los adolescentes.

ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S245195882400037>

[X](#)

Sandoval-Obando, E., González Navarro, D., González Riffo, N., Ortiz Palacio, C., & Ortiz

Gutiérrez, V. (2025). Impacto de la Infodemia sobre la Salud Mental de Jóvenes

Universitarios en Temuco (Chile): Un Estudio Exploratorio. *Revista de Ciencias*

Humanísticas y Sociales (ReHuSo), 10(2), 121-135.

http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2550-

[65872025000200121](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2550-65872025000200121)

Sanum Revista Científica (2024). El impacto de las redes sociales en la salud mental. *Revista*

Científica Sanum, 7(1). [https://revistacientificasanum.com/wp-](https://revistacientificasanum.com/wp-content/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos-PDF/sanum_v7_n1_ImpactoRedesSociales.pdf)

[content/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos-](https://revistacientificasanum.com/wp-content/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos-PDF/sanum_v7_n1_ImpactoRedesSociales.pdf)

[PDF/sanum_v7_n1_ImpactoRedesSociales.pdf](https://revistacientificasanum.com/wp-content/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos-PDF/sanum_v7_n1_ImpactoRedesSociales.pdf)

Sañudo, J. De Biava, Y. (2007). Relación del rendimiento académico con la salud mental en

jóvenes universitarios. *Psicogente*, 10(18), 113-128.

<https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552352003.pdf>

Sellan Oquendo, G. N., & Villalva Reyes, A. O. (2025). *El uso de las redes sociales y la*

salud mental en los jóvenes (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2025).

<https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/18230>

Tejedor, S., Cervi, L., Martínez, F., & Tusa, F. (2021). Principales motivaciones en el uso de

redes sociales en estudiantes de Comunicación: Perspectiva comparada entre

Colombia, Ecuador y España. *Journal of Iberian and Latin American Research*, 27(1),

163–182. <https://doi.org/10.1080/13260219.2021.1947353>

Valecillos Vázquez, C. A., & López-Navas, C. (2024). El uso problemático de redes sociales en estudiantado universitario: Nuevas perspectivas y necesidades de estudio.

European Public & Social Innovation Review, 10, 1–13.

<https://doi.org/10.31637/epsir-2025-717>

Vargas, L. D. A., Solano, M. I., Rogel, D. E. R., & Godoy, D. C. Y. (2021). Jóvenes y redes sociales: Entre la democratización del conocimiento y la inequidad

digital. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, (69), 85-95.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8061001>

Vila-Toscano, J. H. (2009). Redes sociales, generación de apoyo social ante la pobreza y calidad de vida. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 22, 65-

74. <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.2207>

Villanueva, D. N., Feced, S. C., Calvo, B. R., & Barranco, I. B. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión

bibliográfica. *Psicología y salud*, 27(2), 255-267.

<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2531>

Zambrano, P., & Vargas, L. (2025). Redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entornos escolares. *Revista de Investigación Psicosocial*, 4(2), 198–215.

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-01692025000200198

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento Informado



República
del Ecuador



CEISH
CENTRO ECUATORIANO
DE INVESTIGACIÓN EN SALUD HUMANA

Ministerio de Salud Pública
Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud
Dirección Nacional de Investigación en Salud

ANEXO 3. Consideraciones mínimas que debe tener un documento de consentimiento informado.

PARTE I: INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE/REPRESENTANTE LEGAL

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estilo de vida, redes sociales y salud mental en jóvenes.

- **NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL:** Meiby Liseth Macías Loo.
- **NOMBRE DEL PATROCINADOR ((N/A))**
- **NOMBRE DEL CENTRO O ESTABLECIMIENTO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN:** La presente investigación se desarrollará en el barrio "La Aurora" ubicado en la ciudad de Manta, provincia de Manabí, durante el período comprendido entre mayo de 2026 y agosto de 2026. El estudio se llevará a cabo en espacios comunitarios y entornos sociales de jóvenes residentes en dicha localidad, considerando las condiciones contextuales propias del entorno urbano.
- **NOMBRE DEL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS QUE EVALUÓ Y APROBÓ EL ESTUDIO:** CEISH – ULEAM
- **INTRODUCCIÓN:**
La etapa juvenil, particularmente en el ámbito educativo, representa un periodo clave de transformación personal, social y emocional, en el cual los individuos configuran estilos de vida que influyen directamente en su bienestar psicológico, en la actualidad, el uso de las redes sociales se ha integrado de forma significativa en la vida cotidiana de los jóvenes, influyendo en sus hábitos, formas de comunicación y relaciones interpersonales. Desde el enfoque personalológico, el estilo de vida se comprende como una expresión de la personalidad que se manifiesta en la organización de las actividades, los roles sociales, la comunicación, la orientación temporal y la autorrealización, en este contexto, el presente estudio busca analizar la relación entre el estilo de vida, el uso de redes sociales y la salud mental en jóvenes, con el propósito de aportar conocimientos que contribuyan al diseño de estrategias de prevención, promoción y acompañamiento del bienestar psicológico en contextos educativos.
- **PROPÓSITO DEL ESTUDIO**
 1. Explorar la relación entre el uso de redes sociales, la salud mental y las configuraciones del estilo de vida, desde un enfoque personalológico, en jóvenes de 18 a 24 años de la ciudad de Manta.
 2. Caracterizar los patrones de uso de redes sociales en adultos de 18 a 24 años de la ciudad de Manta.
 3. Caracterizar los constituyentes del estilo de vida predominantes en la muestra de adultos de 18 a 24 años de la ciudad de Manta.
 4. Relacionar los patrones de uso de redes sociales y los indicadores de salud mental con los constituyentes del estilo de vida identificados..
- **PROCEDIMIENTOS A REALIZAR**
La investigación se desarrollará mediante una serie de actividades organizadas de forma secuencial, en una primera etapa se realizará la planificación del estudio y la organización del trabajo de campo, con el fin de definir el enfoque metodológico, los instrumentos, el cronograma y los criterios éticos que orientarán la investigación, esta actividad se llevará a cabo en el espacio de trabajo del investigador principal durante el mes de mayo. Posteriormente, se efectuará la difusión del estudio e invitación a la participación voluntaria, con el propósito de informar a los jóvenes sobre los objetivos de la investigación y garantizar su consentimiento informado.

Dirección: Av. Quitumbal Fier y Av. Aravena Fier. Código postal: 170446 / Quito Ecuador
Teléfono: 593-2-3814-400 - sp@ms.salud.gob.ec



**Gobierno
del Encuentro** | Juntos
lo logramos



Ministerio de Salud Pública
 Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud
 Dirección Nacional de Investigación en Salud

Como parte del proceso de recolección de información, se aplicarán entrevistas semiestructuradas para comprender el estilo de vida y el uso de redes sociales desde la experiencia subjetiva de los participantes, así como instrumentos cuantitativos orientados a identificar patrones de uso de redes sociales, configuraciones de estilo de vida e indicadores de salud mental, estas actividades se desarrollarán en espacios comunitarios de la ciudad de Manta y mediante modalidad virtual, entre los meses de mayo y julio, bajo la responsabilidad del investigador principal.

Una vez concluida la recolección de datos, se procederá a la organización, análisis e interpretación de la información, integrando los resultados obtenidos, consecutivamente, se elaborará el informe final y las conclusiones del estudio, actividades que se realizarán en el espacio de trabajo del investigador principal durante los meses de julio y agosto. Finalmente, se llevará a cabo la socialización de los resultados y recomendaciones, con el objetivo de contribuir a la promoción del bienestar psicológico juvenil, mediante espacios comunitarios y modalidad virtual en la ciudad de Manta, durante el mes de agosto.

• RIESGOS Y BENEFICIOS DE LA PARTICIPACIÓN

La participación en el presente estudio implica riesgos mínimos para los participantes, entre ellos se contempla la posible aparición de malestar emocional leve al reflexionar sobre el uso de redes sociales, el estilo de vida o aspectos relacionados con la salud mental, así como cansancio físico o mental durante la aplicación de entrevistas o cuestionarios. Asimismo, podría presentarse incomodidad psicológica transitoria al abordar experiencias personales, para mitigar estos riesgos, los participantes serán informados previamente sobre el contenido de los instrumentos, podrán omitir preguntas que generen incomodidad o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que ello implique consecuencias, además, las actividades se realizarán en horarios previamente acordados, con una duración moderada y en un ambiente de respeto, confidencialidad y comunicación clara.

En cuanto a los beneficios, la participación permitirá a los jóvenes obtener una comprensión general sobre la relación entre el uso de redes sociales, el estilo de vida y la salud mental, favoreciendo la reflexión personal sobre sus hábitos cotidianos, prácticas digitales y estrategias de afrontamiento. De manera indirecta, la investigación contribuirá al fortalecimiento del conocimiento científico y servirá como base para la elaboración de recomendaciones orientadas a la promoción del bienestar psicológico juvenil en contextos comunitarios, cabe señalar que el estudio no contempla evaluaciones médicas ni diagnósticos clínicos, por lo que los resultados no tendrán fines terapéuticos.

• COSTOS Y COMPENSACIÓN

N/A.

• MECANISMOS PARA RESGUARDAR LA CONFIDENCIALIDAD DE DATOS

La presente investigación no incluye la revisión de historias clínicas ni la recolección, análisis o procesamiento de muestras biológicas humanas, por lo que no se manejará información de carácter clínico o biológico de los participantes. Los datos obtenidos a través de encuestas, entrevistas y guías de observación serán utilizados exclusivamente con fines académicos y científicos, garantizando en todo momento el respeto a la confidencialidad y la protección de la identidad de quienes participen en el estudio.

Con el propósito de resguardar la información recolectada, se implementarán medidas orientadas a asegurar el anonimato y el uso ético de los datos, principalmente los participantes serán identificados mediante códigos alfanuméricos, evitando el registro de nombres, números de identificación u otros datos que permitan su reconocimiento directo, asimismo, los instrumentos físicos y digitales serán almacenados en archivos protegidos, cuyo acceso estará limitado únicamente al investigador principal.

Dirección: Av. Quijumbo 550 y Av. Amalu 550. Código postal: 170546 / Quito Ecuador
 Teléfono: 593-2-5594-400 - www.salud.gob.ec





Ministerio de Salud Pública
 Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud
 Dirección Nacional de Investigación en Salud

La información digital será resguardada en dispositivos personales protegidos mediante contraseñas, impidiendo su reproducción, difusión o acceso por parte de personas no autorizadas. Durante el proceso de análisis y sistematización de los datos se mantendrá la anonimización de la información, garantizando que los resultados no permitan la identificación individual de los participantes, se destaca además que los hallazgos del estudio serán presentados de forma global y descriptiva, sin incluir información que posibilite la identificación personal.

Una vez concluida la investigación, los datos recolectados serán conservados únicamente durante el tiempo necesario para la elaboración del informe final y eventuales procesos de revisión académica, tras lo cual serán eliminados de manera segura por el investigador responsable, asegurando la protección permanente de la confidencialidad de los participantes.

• **DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE**

La participación en la presente investigación se realiza de manera libre y voluntaria. Los participantes podrán formular preguntas o solicitar aclaraciones en cualquier etapa del estudio y tienen el derecho de desistir de su participación en el momento que lo consideren pertinente, sin que ello genere sanciones, afectaciones o consecuencias de ningún tipo. En caso de que el participante decida retirarse, la información obtenida hasta ese momento será eliminada y no será utilizada para fines investigativos.

Para cualquier consulta, inquietud o solicitud de información relacionada con el presente estudio, el participante podrá comunicarse con la responsable de la investigación:

Investigadora principal:

Nombres completos: Meiby Liseth Macías Loo
Correo electrónico: e1208028876@live.uleam.edu.ec
Teléfono: 0963885897

Presidente del CEISH – ULEAM:

Nombres completos: Od. Juan Manuel Sierra Zambrano, Esp.
Correo electrónico: comiteeticainvestigacion@uleam.edu.ec
Teléfono: 0989693757



Ministerio de Salud Pública
 Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud
 Dirección Nacional de Investigación en Salud

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro haber leído de forma íntegra y comprensible la información contenida en el presente documento de consentimiento informado, correspondiente a la investigación titulada "Estilo de vida, redes sociales y salud mental en jóvenes".

He recibido una explicación clara sobre los objetivos del estudio, las actividades en las que participaré, así como los posibles riesgos y beneficios asociados a mi participación, igualmente, se me ha brindado la oportunidad de realizar preguntas y aclarar mis dudas, las cuales han sido atendidas satisfactoriamente, permitiéndome comprender plenamente el alcance de mi intervención en la investigación. Manifiesto que mi participación se realiza de manera libre y voluntaria, sin haber sido objeto de presión, influencia indebida, incentivo económico o coacción de ningún tipo. Reconozco que tengo el derecho de retirarme del estudio en cualquier momento, sin que ello conlleve sanciones ni afecte mis derechos académicos, personales o legales.

De igual manera, declaro que la firma del presente consentimiento informado no implica la renuncia a ninguno de los derechos que me asisten conforme a la normativa vigente, asimismo se me ha informado que recibiré una copia de este documento debidamente firmado, como constancia y respaldo de mi participación.

 Firma del participante

 Firma del investigador

 Firma del investigador



Ministerio de Salud Pública
 Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud
 Dirección Nacional de Investigación en Salud

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro que, habiendo otorgado previamente mi consentimiento para participar en la investigación mencionada, decido revocar de manera libre y voluntaria dicha autorización. En consecuencia, solicito que toda la información, registros y datos recopilados durante mi participación sean eliminados y no sean utilizados con fines académicos, científicos ni institucionales.

Comprendo que esta decisión no generará ningún tipo de sanción, perjuicio o afectación sobre mis derechos, beneficios o atenciones a las que tengo acceso conforme a la normativa legal vigente.

 Firma del participante

 Firma del investigador

 Firma del investigador

Anexo 2. Cuestionario EV-4 Simplificado

INVENTARIO AUTODESCRIPTIVO DEL ESTILO DE VIDA (EV-4 SIMPLIFICADO)

Las preguntas que aparecen a continuación se refieren a diferentes aspectos de la vida diaria de las personas. No existen respuestas buenas ni malas, sencillamente responda con la mayor sinceridad. Seleccione una opción de respuesta según caracterice su vida.

SECCIÓN I: DATOS GENERALES

1. Consentimiento informado: Acepto participar

- a) Sí
- b) No

2. Código (Inicial de un nombre, apellido y edad. Ej: PA36):

Respuesta: _____

3. Edad / Grupo etario:

- a) 18-29 años
- b) 30-49 años
- c) 50-65 años
- d) 66 años o más

4. Sexo / Género:

- a) Femenino
- b) Masculino
- c) Otro
- d) Prefiere no responder

5. Estado civil o situación de pareja:

- a) Soltero/a
- b) Casado/a o unión de hecho
- c) Separado/a / Divorciado/a
- d) Viudo/a
- e) Prefiere no responder

6. Ocupación principal:

- a) Trabajo remunerado
- b) Trabajo independiente
- c) Trabajo no remunerado/doméstico o de cuidado
- d) Estudia
- e) Estudia y trabaja
- f) Desempleado/a
- g) Jubilado/a
- h) Otro

SECCIÓN II: CUESTIONARIO EV-4

1. Soy un(a) buen(a) hijo(a).

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

2. Cuido el estado de salud y la apariencia física y personal.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

3. Tengo muchos amigos.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

4. Creo que los momentos más felices de mi vida ya pasaron.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

5. Frente a los problemas trato de distraerme y olvidarme del problema.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

6. Me ocupo de mi salud.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

7. Soy un(a) buen(a) hermano(a).

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

8. Trabajo y/o estudio.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

9. Siento que soy importante para varias personas.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

10. Mi ritmo de vida actual no me permite pensar en el futuro.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

11. Frente a los problemas, me echo a llorar.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

12. Practico ejercicios físicos.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

13. Soy un(a) buen(a) padre (madre).

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

14. Me reúno frecuentemente con mi familia.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

15. Mis amigos y las personas importantes en mi vida me comprenden y apoyan.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

16. Lo mejor de mi vida está por venir. Lucho por mejorar mi vida en el futuro.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

17. Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

18. Soy un(a) buen(a) esposo(a).

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

19. Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

20. Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

21. Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

22. Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

23. Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

24. Soy un(a) buen(a) abuelo(a).

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

25. Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

26. Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

27. Organizo mi vida según lo que sucede cada día, no sé qué ocurrirá mañana.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

28. Frente a los problemas los nervios me paralizan y no puedo pensar con claridad.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

29. Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

30. Soy un(a) buen(a) amigo(a).

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

31. Dedico bastante tiempo a conversar con los compañeros de trabajo (estudio), relacionarme y divertirme con los amigos.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

32. Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

33. Soy un(a) buen(a) compañero(a).

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

34. Mis relaciones personales son armoniosas y cordiales.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

35. Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

36. Frente a los problemas busco al culpable.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

37. Tengo problemas o preocupaciones en varios aspectos o áreas de mi vida los cuales voy sobrellevando.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

38. Soy un(a) buen(a) líder.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

39. Dedico bastante tiempo a hacer las tareas de la casa, hacer descanso activo, juegos, caminatas, etc. Practicar deportes.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

40. Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

41. Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

42. Los principales problemas o preocupaciones que tengo, provienen de un solo aspecto o área de mi vida.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

43. En mi vida no existen problemas o preocupaciones significativos, o al menos ninguno me resulta particularmente difícil y perturbador.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

44. Soy un(a) buen(a) religioso(a).

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

45. Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

46. No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

47. Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

48. Soy un(a) buen(a) novio(a).

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

49. 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.

- a) No me caracteriza

- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

50. Concentro mi atención en proyectar mi vida futura, eso es tener los pies sobre la tierra.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

51. Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

52. Soy un(a) buen(a) tío(a).

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

53. Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

54. Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

55. Soy un(a) buen(a) primo(a).

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

56. Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.).

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

57. Frente a los problemas, busco las diferentes vías de solución posibles y aplico la que creo más efectiva.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

58. Soy un(a) buen(a) ciudadano(a).

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

59. Frente a los problemas, no puedo dejar de pensar en ellos y trato de solucionarlos por cualquier modo.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

60. Dedico bastante tiempo a estar en contacto con la cultura, asistir a museos, conciertos, leer, etc.

- a) No me caracteriza
- b) Me caracteriza
- c) Me caracteriza mucho

Anexo 3. Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales

CUESTIONARIO REDES SOCIALES (JOVENES)

A continuación se presentan preguntas sobre el uso de las redes sociales. No hay respuestas buenas ni malas, solo pedimos que nos ayudes respondiendo con la mayor honestidad posible. Responda según su experiencia en los últimos 30 días.

He sido informado de los objetivos del estudio, sus riesgos, garantías y mis derechos y acepto a participar en el.

- a) Si
- b) No

Código (iniciales de sus nombres y apellidos)

Género

- a) Mujer
- b) Hombre
- c) Prefiere no responder

Grupo etáreo

- a) 18-20
- b) 21-25
- c) 26-30
- d) 31 o mas años

Estado civil o situación de pareja

- a) Soltero/a
- b) Casado/a o unión de hecho
- c) Separado/a/divorciado/a
- d) Viudo/a
- e) Prefiere no responder

Ocupación principal

- a) Trabajo independiente
- b) Desempleado/a
- c) Estudia
- d) Trabajo no remunerado/doméstico o de cuidado
- e) Estudia y trabaja
- f) Jubilado/a
- g) Trabajo remunerado
- h) Otro:

2. Pierdo mucho tiempo en redes más del que planeo.

- a) Nunca
- b) Rara vez

- c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
3. Me cuesta cortar el uso incluso cuando sé que debo hacerlo.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
4. Me pongo inquieto(a) o irritable si no puedo conectarme.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
5. He intentado reducir el uso y recaigo rápidamente.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
6. El uso de redes genera conflictos con otras personas (familia/pareja/amigos).
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
7. Uso redes en la noche y eso desplaza mi hora de dormir.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
8. Me levanto cansado(a) por quedarme en redes hasta tarde.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre

- e) Siempre
9. Después de usar redes, mi ánimo empeora (tristeza, apatía, desmotivación).
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
10. Uso redes para "tapar" tristeza/estrés en lugar de resolverlo.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
11. He reducido actividades significativas fuera de redes por estar conectado(a).
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
12. Me preocupa demasiado la opinión de otros sobre lo que publico.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
13. Siento ansiedad por responder rápido o estar disponible siempre.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
14. Los "likes"/comentarios influyen mucho en cómo me siento conmigo mismo(a).
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre

15. Me comparo con logros o estilos de vida de otros y eso me genera malestar.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
16. Me cuesta desconectarme por miedo a perderme algo importante.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
17. Me distraigo con redes mientras estudio o trabajo.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
18. Procrastino (pospongo tareas) por quedarme en redes.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
19. El multitasking con redes reduce mi concentración.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
20. He tenido consecuencias académicas/laborales por uso de redes (bajas, atrasos, llamados de atención).
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
21. Siento que redes me impiden sostener hábitos de estudio/trabajo estables.
- a) Nunca

- b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
22. He sentido presión de mi pareja para compartir claves o revisar mi teléfono.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
23. Mi pareja controla o cuestiona mis interacciones (likes, seguidores, mensajes).
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
24. He controlado a mi pareja en redes (revisión, vigilancia, exigencia de evidencias).
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
25. He recibido amenazas relacionadas con publicar o difundir contenido privado.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
26. Siento que las redes incrementan celos, discusiones o control en la relación.
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces
 - d) Casi siempre
 - e) Siempre
27. Me siento más solo(a) después de pasar tiempo en redes
- a) Nunca
 - b) Rara vez
 - c) A veces

- d) Casi siempre
- e) Siempre

28. He evitado conversaciones presenciales importantes por preferir chatear.

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

30. No suelo pedir ayuda cuando tengo problemas en redes (prefiero manejarlo solo/a).

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Casi siempre
- e) Siempre

Anexo 4. Guía de preguntas para Grupos Focales

Guía de preguntas para los grupos focales

Pregunta de calentamiento

- ¿Qué lugar creen que ocupan las redes sociales en un día normal en la vida de los jóvenes?

Bloque 1.

Patrones de uso de redes sociales

- Si tuvieran que describir un "día digital típico" de un joven de su edad, ¿cómo empezaría y cómo terminaría?
- En las redes, algunos jóvenes publican, comentan y conversan; otros miran más de lo que participan. ¿Cómo ven ustedes esas diferencias?
- A veces se dice que uno entra "solo un momento" y termina quedándose mucho más. ¿En qué situaciones creen que ocurre eso?
- Cuando un joven abre una red social, ¿qué puede estar buscando además de entretenimiento?
- Sin mencionar nombres, ¿qué situaciones en redes suelen generar incomodidad, presión o malestar entre los jóvenes?

Bloque 2.

Constituyentes del estilo de vida

- Si observáramos la semana de un joven común, ¿cómo se reparte su tiempo entre estudio, trabajo, familia, amigos, descanso, ocio presencial y redes?
- ¿Qué diferencias encuentran entre conversar por redes y conversar cara a cara?
- En redes, muchas personas muestran una versión de sí mismas. ¿Qué roles creen que suelen asumir los jóvenes en esos espacios?
- ¿Cómo influyen las redes en la forma en que los jóvenes organizan su tiempo y piensan en su futuro?
- ¿De qué manera las redes pueden ayudar o dificultar que un joven construya lo que quiere ser?

Bloque 3.

Redes sociales, salud mental y estilo de vida

- Cuando un joven pasa mucho tiempo viendo publicaciones de otros, ¿qué emociones pueden aparecer después?
- ¿Qué puede sentir un joven cuando publica algo y espera reacciones, comentarios o respuestas?
- ¿Qué suele pasar con el sueño cuando las redes se usan mucho por la noche?
- Cuando alguien se siente aburrido, triste o estresado, ¿qué papel pueden jugar las redes?

-
- ¿En qué situaciones las redes ayudan a estudiar, organizarse o relacionarse, y en cuáles interfieren?
 - ¿Cómo sería un uso de redes que favorece el estilo de vida de un joven? ¿Y cómo sería un uso que lo desorganiza?
 - ¿Qué recomendarían a otros jóvenes para usar redes sin afectar su bienestar?

Anexo 5. Guía de Observación

Cuestionario de observación del estilo de vida en redes sociales

I. Datos generales del caso observado

Código del caso	
Fecha de observación	
Observador/a	
Red social observada	
Tipo de perfil observado	
Período de publicaciones revisado	
Número aproximado de publicaciones revisadas	
Número aproximado de interacciones revisadas	
Edad o grupo etario estimado/registrado	
Sexo	
Nivel educativo	
Ocupación principal	
Estado civil/situación de pareja	
Lugar de residencia	

Clave general de registro

En cada indicador marque una sola opción: 0 = no se observa; 1 = se observa de forma ocasional o débil; 2 = se observa de forma clara, reiterada o predominante. En "Evidencia breve" anote palabras, temas, publicaciones, interacciones o comportamientos visibles que justifican la marca.

II. Constituyentes del estilo de vida

II. Sistema de roles: identificación específica de roles evidenciados

Escala: 0 = no se evidencia; 1 = se evidencia de forma ocasional; 2 = se evidencia de forma clara y recurrente.

Rol observable	Definición operativa	Indicadores/evidencias posibles	0	1	2	Evidencia breve
Rol familiar-filial	Se presenta o interactúa como hijo/a, hermano/a, nieto/a u otro miembro de la familia de origen.	Menciones a madre, padre, hermanos, familia de origen, cuidados, gratitud, conflictos o celebraciones familiares				
Rol parental o de cuidado	Se evidencia como madre/padre, cuidador/a o responsable del bienestar de otros familiares.	publicaciones sobre hijos, crianza, protección, salud familiar, acompañamiento, responsabilidades de cuidado				
Rol de pareja o vínculo afectivo íntimo	Se presenta desde una relación de pareja o vínculo afectivo estable/significativo.	fotos, mensajes, aniversarios, apoyo, conflictos, proyectos o decisiones de pareja				
Rol de amistad o pertenencia a pares	Se evidencia como amigo/a, integrante de grupos de pares o participante en relaciones de compañerismo.	interacciones con amigos, bromas internas, salidas, apoyo entre pares, grupos de afinidad				

Rol observable	Definición operativa	Indicadores/evidencias posibles	0	1	2	Evidencia breve
Rol estudiantil	Se presenta como estudiante o sujeto en proceso de formación académica.	tareas, clases, exámenes, universidad/colegio, quejas o logros académicos, grupos estudiantiles				
Rol docente/formador	Se presenta como quien enseña, orienta, evalúa, explica o guía a otros.	publica materiales, orientaciones, clases, avisos a estudiantes, reflexiones pedagógicas, recursos formativos				
Rol profesional-laboral	Se evidencia desde su ocupación, profesión, puesto de trabajo o desempeño laboral.	logros profesionales, eventos laborales, servicios, lenguaje técnico, redes profesionales, opiniones especializadas				
Rol emprendedor/comercial	Se presenta como vendedor/a, promotor/a de servicios, gestor/a de negocio o emprendimiento.	promoción de productos, precios, clientes, entregas, publicidad, marca personal o negocio				
Rol comunitario/ciudadano	Se evidencia participación en asuntos comunitarios, sociales, barriales, institucionales o ciudadanos.	denuncias, campañas, voluntariado, problemas comunitarios, convocatorias, participación social				
Rol político-organizativo	Se presenta desde adhesiones, debates, movilización o posicionamientos políticos u organizativos.	opiniones políticas, apoyo a movimientos, críticas públicas, llamados a movilización, debates de coyuntura				
Rol religioso/espiritual	Se evidencia pertenencia, práctica o expresión de creencias religiosas, espirituales o de sentido trascendente.	oraciones, símbolos religiosos, mensajes de fe, comunidades religiosas, gratitud espiritual				
Rol creativo-cultural	Se presenta como creador/a, artista, divulgador/a cultural o productor/a simbólico.	poesía, música, fotografía, escritura, arte, crítica cultural, difusión de obras propias o ajenas				
Rol recreativo/lúdico	Se evidencia desde el disfrute, entretenimiento, humor, ocio o participación en tendencias.	memes, juegos, retos, videos humorísticos, deportes, fiestas, música, entretenimiento				
Rol de consumidor/a o usuario/a de servicios	Se presenta principalmente como comprador/a, cliente, seguidor/a de marcas o consumidor/a de experiencias.	reseñas, compras, marcas, restaurantes, viajes, productos, recomendaciones de consumo				
Rol de apoyo/orientación interpersonal	Se presenta como persona que aconseja, acompaña, contiene o brinda ayuda a otros.	consejos, mensajes de apoyo, acompañamiento emocional, respuestas de ayuda, mediación de conflictos				

Rol predominante evidenciado	
Roles secundarios evidenciados	
Rol no claramente identificable	
Observación breve sobre consistencia del rol	

III. Sistema de actividades

Actividades psicosomáticas

No.	Indicador observable	0	1	2	Evidencia breve
1	Publica o interactúa con contenidos sobre salud, cuerpo, alimentación, sueño, descanso, ejercicio o bienestar físico.				
2	Muestra preocupación recurrente por la imagen corporal, apariencia, rendimiento físico o estética personal.				
3	Expresa estados de cansancio, agotamiento, malestar corporal, dolor, ansiedad corporalizada o necesidad de recuperación.				
4	Usa la red para buscar orientación, apoyo o información sobre síntomas, autocuidado, tratamientos o hábitos saludables.				

Actividades funcionales

No.	Indicador observable	0	1	2	Evidencia breve
1	Usa la red para coordinar tareas, horarios, compras, trámites, servicios, entregas o responsabilidades cotidianas.				
2	Busca información práctica para resolver necesidades inmediatas: direcciones, precios, contactos, recomendaciones o gestiones.				
3	Participa en grupos o conversaciones orientadas a organizar actividades domésticas, laborales, académicas o comunitarias.				
4	Emplea mensajes breves, operativos y centrados en resolver asuntos concretos.				

Actividades sociopsicológicas

No.	Indicador observable	0	1	2	Evidencia breve
1	Interactúa con frecuencia mediante comentarios, reacciones, etiquetas, respuestas o mensajes dirigidos a otras personas.				
2	Publica contenidos orientados a mantener vínculos, expresar afecto, pertenecer a grupos o recibir reconocimiento.				
3	Se evidencian dinámicas de apoyo, conflicto, comparación social, validación, aceptación o rechazo interpersonal.				
4	La actividad digital parece centrada en la presencia de otros: amigos, familiares, pareja, colegas, grupos o comunidades.				

Actividades espirituales

No.	Indicador observable	0	1	2	Evidencia breve
1	Publica reflexiones sobre valores, sentido de vida, proyectos, ideales, ética, fe, vocación o trascendencia.				
2	Comparte o produce contenidos culturales, artísticos, científicos, religiosos, filosóficos o de elaboración simbólica personal.				
3	Participa en causas, debates o acciones vinculadas con principios, compromisos sociales o convicciones personales.				
4	Muestra continuidad en temas asociados a crecimiento personal, creación, servicio, compromiso o búsqueda de sentido.				

IV. Sistema de contactos comunicativos

No.	Indicador observable	0	1	2	Evidencia breve
1	Predominan interacciones con familiares, pareja o personas del círculo íntimo.				
2	Predominan interacciones con amigos, pares, compañeros o grupos de pertenencia.				
3	Predominan interacciones con colegas, instituciones, clientes, estudiantes, docentes o contactos de trabajo/estudio.				
4	La comunicación tiende a ser recíproca: responde, dialoga, da seguimiento y sostiene intercambios.				
5	La comunicación tiende a ser unilateral: publica sin interacción visible, responde poco o mantiene baja reciprocidad.				
6	Busca apoyo, consejo, aprobación, acompañamiento o validación a través de la interacción digital.				
7	Ofrece apoyo, orientación, ayuda, información o contención a otras personas.				
8	Participa en grupos, comunidades o redes donde se comparten intereses, problemas, actividades o identidades comunes.				

V. Orientación temporal

Orientación al pasado

No.	Indicador observable	0	1	2	Evidencia breve
1	Publica recuerdos, fotos antiguas, aniversarios, duelos, pérdidas o relatos autobiográficos con frecuencia.				
2	Compara el presente con etapas anteriores de su vida o con situaciones pasadas.				
3	El tono de las publicaciones pasadas expresa nostalgia, gratitud, dolor, idealización, arrepentimiento o continuidad biográfica.				

Orientación al presente

No.	Indicador observable	0	1	2	Evidencia breve
1	Actualiza con frecuencia estados, historias o publicaciones sobre lo que hace, siente o vive en el momento.				
2	Reacciona rápidamente ante tendencias, noticias, conflictos, eventos cotidianos o estímulos inmediatos.				
3	Busca gratificación o respuesta inmediata: visualizaciones, likes, comentarios, aprobación o conversación rápida.				

Orientación al futuro

No.	Indicador observable	0	1	2	Evidencia breve
1	Publica metas, planes, proyectos, aspiraciones, convocatorias, preparación o expectativas.				
2	Sigue, comparte o busca oportunidades de estudio, trabajo, emprendimiento, viajes, formación o desarrollo personal.				
3	Usa expresiones de proyección: "voy a", "quiero lograr", "próximamente", "mi meta", "estoy trabajando para".				

Anexo 6. Guía de Entrevistas

Guía de entrevistas

1. ¿Qué red social utilizas con mayor frecuencia y por qué?
2. ¿Qué tipo de contenido compartes normalmente?
3. ¿Con qué personas interactúas más en esa red social?
4. ¿Qué importancia tienen las redes sociales en tu vida diaria?
5. ¿Cómo te ayudan las redes sociales cuando tienes un problema o te sientes estresado?
6. ¿Crees que lo que publicas refleja quién eres? ¿Por qué?
7. ¿Qué beneficios y qué desventajas encuentras en el uso de las redes sociales?
8. ¿Cómo crees que las redes sociales influyen en tus estudios, trabajo o vida personal?

TRABAJO DE TITULACIÓN EN JÓVENES 2026-1-páginas-eliminadas

ID : 42772ab9eb7f0f456ad3e577bf1f51fbba24a68d



Nombre del fichero : TRABAJO DE TITULACIÓN EN JÓVENES 2026-1-páginas-eliminadas.txt

Tamaño del archivo original : 122,34 kB

Número de palabras : 21.231

Depositante : ISRAEL MAYO PARRA

Fecha de depósito : 31 de julio de 2026

Tipo de carga : interface

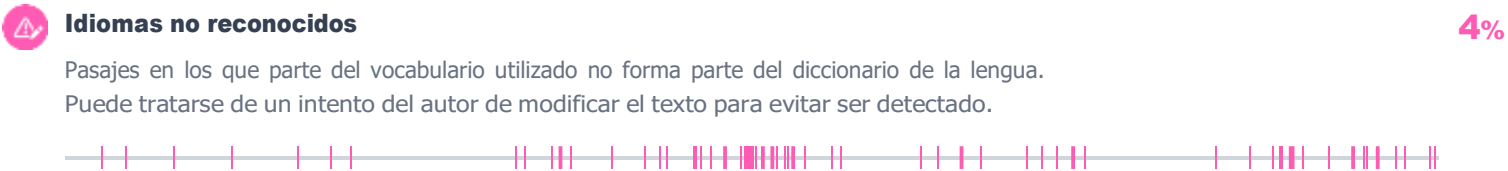
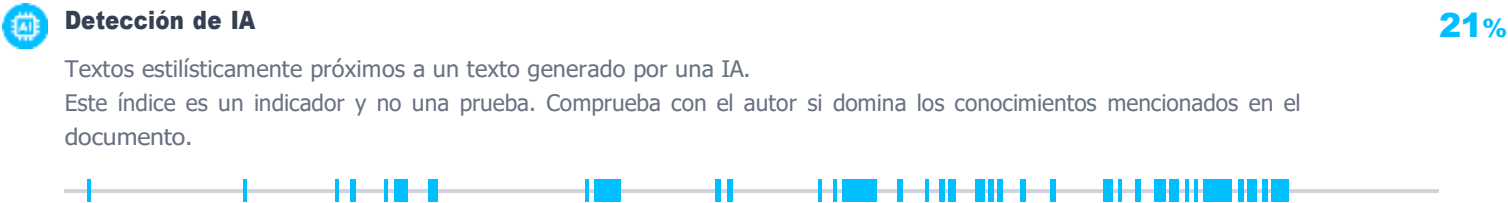
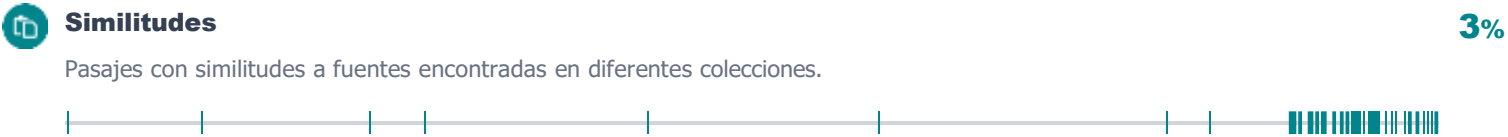
fecha de fin de análisis : 31 de julio de 2026

Resumen (sección 1/2)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :



No incluido en el porcentaje de textos sospechosos :



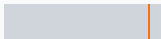
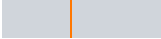
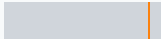
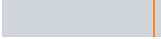
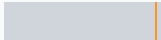
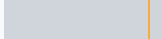
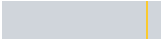
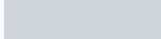
Similitudes

3%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Fuente principal detectada

N°	Descripciones		Similitudes	Ubicaciones
1		Conectados y vulnerables: el efecto de las redes sociales en la... dx.doi.org/10.59814/resofro.2024.4(5)428	<1%	
2		El impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en la... dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9743929.pdf	<1%	
3		Educación para la salud y su impacto en el estilo de vida de... revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/download/3967...	<1%	
4		Documento de otro usuario #17aaa1  Viene de de otro grupo	<1%	
5		Estudio del estilo de vida. Teoría fundamentada e inducción... reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/rip.10104	<1%	
6		CORRECCION 1.1.2 #8d6d56  Viene de de mi grupo	<1%	
7		epsir.net epsir.net/index.php/epsir/article/view/1585	<1%	
8		Documento de otro usuario #98cf27  Viene de de otro grupo	<1%	
9		Redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entorno... doi.org/10.47606/acven/ph0342	<1%	
10		Relación entre positividad tóxica y salud mental: Un estudio de la... hdl.handle.net/10495/44121	<1%	

Fuente mencionada (sin similitudes detectadas)

N°	Descripciones	
1		https://core.ac.uk/download/pdf/288188584.pdf
2		https://www.fgalatea.org/UploadDocuments/1010075.PDF
3		https://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/2997
4		https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(5)
5		https://bioetica.uft.cl/revista-altus-edicion-no-15-bioetica-y-redes-sociales/redes-sociales-y-salud-mental

N°		Descripciones
6		https://doi.org/10.5093/anyes2023a22
7		https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196
8		https://revistacientificasanum.com/wp-content/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos
9		https://repository.universidadean.edu.co/handle/10882/13906
10		http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=s0121-75772012000200012&script=sci_arttext
11		https://ruc.udc.es/items/28e196f6-70e6-4f12-a790-8cc2beaf83f6
12		https://idus.us.es/bitstreams/50441eb1-dd1d-4a1d-9d9f-f07c69b39e8b/download
13		https://matiaslopeziglesias.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/07/2024-capitulo-principales-altera...
14		https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403325001444
15		https://www.redalyc.org/pdf/4959/495950250003.pdf
16		https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-...
17		https://luz.uho.edu.cu/index.php/luz/article/view/77
18		https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6781641
19		https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6644369
20		https://doi.org/10.61154/mrcm.v11i2.3967
21		http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2009000100006&script=sci_arttext
22		https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10338655.pdf
23		https://dspace.tdea.edu.co/handle/tdea/7353
24		https://www.injuve.es/sites/default/files/Revista95completa_0.pdf#page=60
25		https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health
26		https://www.paho.org/es/temas/salud-mental
27		https://revistas.unsa.edu.pe/index.php/disciplinares/article/view/252
28		https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/143
29		https://docta.ucm.es/entities/publication/e57513af-02d6-4cac-8ed6-a8da79c36d3a
30		https://doi.org/10.51302/tce.2025.24035
31		http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2550-65872025000200121
32		https://revistacientificasanum.com/wp-content/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos-PDF/sanum_v7_n1_Impa...
33		https://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/18230
34		https://doi.org/10.1080/13260219.2021.1947353