FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad Proyecto de Investigación

TEMA

Estilo de vida, salud mental y redes sociales en adultos. Estudio exploratorio mixto

Estudiantes:

Fernando David López Chica

Camila Paulette Aquino Márquez

Tutor

Dr. Israel Mayo Parra

Periodo 2026-1

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Los estudiantes López Chica Fernando David y Aquino Márquez Camila Paulette, 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 adultos. Estudio exploratorio mixto", modalidad de proyecto de investigación, de conformidad con el Art. 114 del código orgánico de la economia social de los conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, 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 Manabí, para que realice la digitalización y publicación de este trabajó 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:

López Chica Fernando David
CI: 1316839628

Aquino Márquez Camila Paulette
CI: 0956005938

CERTIFICACIÓN

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

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de los estudiantes: **LÓPEZ CHICA FERNANDO DAVID** y **AQUINO MÁRQUEZ CAMILA PAULETTE**, 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 adultos. 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, 29 de julio del 2026.

Lo certifico,

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

Dedicatoria

A mis padres, quienes han sido un gran apoyo a lo largo de estos 4 años. Quienes confiaron en mí a pesar de que a veces no les contaba cómo me iba en la universidad; quienes invirtieron su tiempo y recursos para que yo pudiera llegar a clases a tiempo y cumplir con las obligaciones que se me iban de las manos; quienes me apoyaron en la carrera que escogí y me motivaron a seguir cuando dudaba si esto era verdaderamente lo mío. Muchas gracias, espero seguir superándome para no decepcionarlos.

A mí, por haberle encontrado sentido a lo que estudié, a pesar de dudar si pertenecía a esta carrera. Por ser capaz de aportar mi granito de arena a las personas que quiero, ser más consciente de lo que pasa a mi alrededor y por haber dominado los conocimientos necesarios.

Fernando López

Dedico este trabajo a mis padres, porque sé la ilusión que les hace verme llegar lejos. Y a mis abuelos, que me vieron entrar a la universidad, y aunque no me verán salir de ahí, los llevo siempre presentes conmigo. Esto es para ustedes, gente de clase obrera. Gracias por apoyar los sueños de sus hijos.

Paulette Aquino

Agradecimientos

En primera instancia, a mi compañera de tesis, Paulette, por haber sido parte de este último tramo de mi vida universitaria; a pesar de habernos conocido hace poco tiempo, te convertiste en una gran amiga y compañera, y espero que perdure nuestra amistad.

Después de aquello, debo agradecer a varias personas que fueron parte de mi etapa universitaria y que ojalá lo sigan siendo en el futuro. En orden cronológico: a mi amigo Justin, por haber sido un hermano durante gran parte de la carrera, estando en todas; a mis amigas Melanie, Dayana, Emily 1, Emily 2 y Arianna, por haberme "adoptado" y por las gratas experiencias que pasamos, tanto académicas como fuera del ámbito universitario.

Aunque el destino quiso que me separara de ustedes por alguna razón, gracias a ello conocí a Yamileth, Odalys, Jhon, Mike y Jorge principalmente, y al resto de los muchachos. Si bien no fueron tantas las experiencias que viví con ellos, agradezco profundamente el espacio que me brindaron y la amistad que me ofrecieron.

Quizás ahora ultimo siento que estoy viviendo más muchas cosas, pero lastima, supongo que se me hicieron cortos 8 semestres.

"Y ya, sin muchas vueltas, que no es trompo".

Fernando López

Quisiera empezar agradeciendo a Fernando, mi compañero de tesis, porque realizar este proyecto junto con él ha sido un honor. He aprendido mucho de ti en el camino.

Agradezco profundamente a mis padres, Alberto y Carmen, porque todo esto no hubiera sido posible sin ellos. Gracias a ambos por apoyarme siempre en lo que han podido, con los recursos que han tenido. A Amaury, mi hermano menor, porque aun siendo el más pequeño, has sido el más grande para mí. También a mi hermana mayor, Madeline, que tomó la responsabilidad de todo aún desde la distancia, y la tuve más presente que nunca. Siempre serás mi mejor amiga.

A todo mi grupo de amigos que hice en la universidad, con los que empecé y a los que fui conociendo. Gracias a mi Yari, Camily, Ventu, José, Camila, Oreana y Santiago, porque sin ellos me hubiera rendido a la primera oportunidad y no hubiera llegado hasta el final con ustedes. Y agradezco especialmente a mi Luz, quien le hace honor a su nombre.

A mi familia materna, principalmente a mis tíos, David y Shirlendi, por abrirme las puertas de su hogar y ayudarme cuando lo he necesitado. Siempre estaré eternamente agradecida con todos, pero esencialmente, le agradezco a Fatimita. Porque su corazón vive en todos nosotros, y fue quien más vio por los suyos. Sin ella, no sería la mujer que soy ahora.

Gracias, por tanto, abuelita.

Paulette Aquino

Índice

Certificación de autoría....2
Certificación del tutor....3
Acta del tribunal evaluar....**¡Error! Marcador no definido.**
Dedicatoria....4
Agradecimientos....5
Índice....7
Índice de Tablas....8
Índice de Figuras....9
Resumen....10
Abstract....11
Introducción....12
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN....21
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA....36
CAPÍTULO III. RESULTADOS....48
3.1. Características sociodemográficas de la muestra estudiada....48
3.2 Caracterización del riesgo psicosocial por el uso de las redes sociales....51
3.2.1 Resultados del Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales....51
3.2.2 Resultados del Grupo Focal Riesgos Psicosociales....51
3.3. Caracterización del estilo de vida....55
3.3.1 Cuestionario Estilo de vida 4 Simplificado....55
3.3.2 Resultados del Grupo Focal Estilo de vida....62
3.4 Análisis integrativo....64
3.4.1 Resultados de la Guía de Observación....65
3.4.2 Resultados de las entrevistas....72
3.5. Discusión....81
CONCLUSIONES....88
RECOMENDACIONES....90
LISTA BIBLIOGRÁFICA....92
ANEXOS....103

Índice de Tablas

Tabla 1. Operalización de la variable Estilo de vida.....39
Tabla 2. Operalización de la variable Redes Sociales 40
Tabla 3. Operalización de la variable Salud Mental 41
Tabla 4. Disposición de los registros de la muestra.....49
Tabla 5. Distribución de los participantes según género. 49
Tabla 6. Distribución de los participantes según grupo etario.....49
Tabla 7. Distribución de los participantes según estado civil o situación de pareja. 50
Tabla 8. Distribución de los participantes según ocupación principal.....50
Tabla 9. Nivel de riesgo psicosocial asociado al uso de redes sociales. 51
Tabla 10. Descripción del corpus.....52
Tabla 11. Categorías temáticas emergentes. 53
Tabla 12. Distribución de edad. 56
Tabla 13. Distribución de sexo. 56
Tabla 14. Distribución de estado civil o situación de pareja. 56
Tabla 15. Distribución de ocupación principal. 57
Tabla 16. Distribución del sistema de roles. 58
Tabla 17. Distribución del sistema de actividades.....58
Tabla 18. Distribución de los contactos comunicativos.....59
Tabla 19. Distribución de la orientación temporal.....59
Tabla 20. Distribución de la autorrealización. 60
Tabla 21. Distribución de las estrategias de afrontamiento. 60
Tabla 22. Categorías modales de los seis constituyentes.....61
Tabla 23. Matriz personológica del estilo de vida. 62
Tabla 24. Configuraciones de uso identificadas. 63
Tabla 25. Caracterización del corpus observado. 65
Tabla 26. Síntesis de riesgos potenciales y criterios de verificación. 67
Tabla 27. Síntesis personológica de los constituyentes observados. 70
Tabla 28. Correspondencia entre los corpus. 73
Tabla 29. Síntesis de riesgos, evidencias y recursos protectores. 75
Tabla 30. Síntesis de los constituyentes a partir de las entrevistas. 77
Tabla 31. Matriz de triangulación entre observación y entrevista. 78

Índice de Figuras

Anexo 1. Consentimiento Informado 103
Anexo 2. Cuestionario EV-4 Simplificado 108
Anexo 3. Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales 116
Anexo 4. Guía de preguntas para Grupos Focales 121
Anexo 5. Guía de Observación 122
Anexo 6. Guía de Entrevistas 126

Resumen

Este trabajo de investigación analizó la relación entre el uso de las redes sociales, la salud mental y el estilo de vida en adultos de 35 a 65 años en la ciudad de Manta, bajo el enfoque personológico del estilo de vida. Se empleó una metodología mixta con diseño exploratorio y una estrategia anidada concurrente de predominio cualitativo. Para el componente cuantitativo se administró el Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales (n = 60) y el Inventario Autodescriptivo del Estilo de Vida EV-4 simplificado (n = 91). En la variante cualitativo incluyó grupos focales (n = 12), observación de la conducta digital y entrevistas semiestructuradas aplicadas a una submuestra de 15 participantes. Los hallazgos reflejan que el 78,3 % de los participantes presenta un riesgo psicosocial leve, mientras que el 21,6 % se ubica entre niveles moderado y severo. En el estilo de vida predominaron el sistema de roles mixto (64,8 %), las actividades mixtas (51,6 %), los contactos comunicativos amplio-funcionales (50,5 %), la orientación temporal hacia el futuro (57,1 %) y el afrontamiento centrado en el problema (42,9 %). El análisis cualitativo reveló un uso instrumental de las redes sociales (trabajo, aprendizaje y comunicación familiar), operando como un factor protector. Sin embargo, emergieron riesgos significativos como trastornos del sueño, procrastinación, sobrecarga emocional y diferencias entre la cautela percibida y la exposición real de la privacidad. En conclusión, los efectos sobre la salud mental no se derivan de forma exclusiva del tiempo frente a la pantalla, sino del modo en que la práctica digital se integra en la dinámica diaria, aportando criterios fundamentados para la formulación de futuras intervenciones preventiva.

Palabras clave: redes sociales, salud mental, estilo de vida, enfoque personológico, adultez media.

Abstract

This research study analyzed the relationship between social media use, mental health, and lifestyle in adults aged 35 to 65 in the city of Manta, using a personological lifestyle approach. A mixed-methods methodology with an exploratory design and a concurrent nested strategy with qualitative predominance was employed. For the quantitative component, the Psychosocial Risk Questionnaire for Social Media Use (n = 60) and the Simplified EV-4 Self-Descriptive Lifestyle Inventory (n = 91) were administered. The qualitative component included focus groups (n = 12), digital behavior observation, and semi-structured interviews with a sub-sample of 15 participants. The results indicate that 78.3% of the participants presented a mild level of psychosocial risk, while 21.6% fell between moderate and severe levels. Regarding lifestyle, a mixed role system (64.8%), mixed activities (51.6%), broad-functional communicative contacts (50.5%), a future-oriented temporal focus (57.1%), and problem-focused coping (42.9%) predominated. The qualitative analysis revealed an instrumental use of platforms (work, learning, and family communication), which operated as a protective factor. However, significant risks emerged, such as sleep disturbance, procrastination, emotional overload, and discrepancies between perceived caution and actual exposure of privacy. It was concluded that the impact on mental health does not depend solely on-screen time, but rather on how social media is integrated into daily routine, providing a foundation for designing future preventive strategies.

Keywords: social media, mental health, lifestyle, personological approach, middle adulthood.

Introducción

Desde su surgimiento y consolidación, la llegada de las redes sociales (RRSS) ha demostrado ser de suma utilidad estando presente ya sea para compartir momentos del diario vivir, consumir o crear entretenimiento para las demás personas, por supuesto, también facilita la comunicación entre individuos, convirtiéndose en una herramienta que se encuentra a disposición en todo momento desde la comodidad y flexibilidad de los teléfonos inteligentes (Sadri et al., 2019; Sharif Hossen & Aminul Islam, 2021). Sin embargo, del mismo modo en que se encuentran aspectos positivos al uso de las redes sociales, se encuentra un problema que ha ido en aumento a lo largo de los últimos años debido al mal uso de estas, problema que trae consigo consecuencias tanto fisiológicas, psicológicas como cognitivas (Andreassen & Pallesen, 2014).

En base a esta problemática, surgió la necesidad de investigar y, por ende, analizar la numerosa cantidad de estudios (Andreassen, 2015; Bajaña-Marín & García, 2023; Cárdenas-Gutiérrez, 2024; Gil-Vera & Quintero-López, 2021) que se han hecho respecto al tema.

Cárdenas (2024) menciona que las repercusiones a nivel cognitivo muestran que una adicción de RRSS genera reducción en los niveles de retención de información, concentración, insomnio, bajo rendimiento académico, y en la población juvenil sobre todo se desencadenan con mayor frecuencia trastornos depresivos, ansioso y alimentarios.

Asimismo, Vera & López (2021) argumentan que esta alta prevalencia en la presencia de depresión y ansiedad por el uso de RRSS se debe al exceso de tiempo y a la calidad de contenido al que el usuario esté expuesto, lo que puede generar alteraciones emocionales debido a la visualización y sobrecarga de información constante, estándares y prototipos de belleza, cantidad de reacciones a una publicación, ausencia de vínculos sociales reales (o incluso la presencia de relaciones parasociales), etcétera. A pesar de que muchos usuarios

utilizan las RRSS para lidiar con el estrés, la realidad es que el uso en exceso puede ser una forma desadaptativa de lidiar con las emociones negativas (Rasmussen et al., 2020).

En cuanto a las consecuencias fisiológicas se considera el impacto en el sueño, siendo este un bio-indicador clínico cuantificable, la luz azul de las pantallas, la sobreestimulación nocturna genera una disfunción fisiológica que altera el sueño; sedentarismo por el prolongado tiempo que se le emplea, incrementando el riesgo de obesidad, hipertensión y enfermedades metabólicas; estrés fisiológico pudiendo tener repercusiones en el sistema inmunológico (Stangl et al., 2023).

Por ello la acumulación de estas consecuencias, tanto a nivel emocional como fisiológico, no solo afecta el bienestar cotidiano de los usuarios, sino que desencadenan trastornos psicológicos complejos. En este sentido, el uso problemático de redes sociales no debe ser visto únicamente como una conducta aislada, sino como un componente que interactúa con vulnerabilidades individuales y contextuales, facilitando el surgimiento de patologías como la ansiedad, la depresión y los trastornos de la conducta alimentaria.

De acuerdo con Andreassen (2015), la predisposición ligada a esta problemática se explicaría mediante la integración de factores individuales: como los neurobiológicos y su relación con la activación de los sistemas de recompensa del cerebro; la personalidad, donde los sujetos con rasgos altos de neuroticismo, extraversión o baja escrupulosidad se relación con un uso más frecuente de redes sociales; factores socioculturales, como el entorno inmediato donde se observa el ejemplo de los padres, hermanos o amigos, lo que puede normalizar este comportamiento de abuso (Bandura, 1986); también se encuentra la presión cultural, desde la presencia en redes, las comparaciones, o incluso la construcción de una versión idealizada de la persona, lo que la aleja de su autenticidad y alimenta la sensación constante de no estar a la altura de lo que se espera o se muestra; y factores de refuerzo

conductual, que se desarrollan debido a los atributos estructurales de las plataformas para enganchar a los usuarios.

Contemplando todo lo mencionado anteriormente, la biología de las adicciones toma un lugar importante cuando a hábitos refiere. Es aquí donde estos mecanismos de retención activan los centros de recompensa del cerebro así como otras sustancias o conductas adictivas lo llegan hacer, creando un bucle de refuerzo neuroquímico de dopamina continuo para enganchar a los usuarios y quedarse más tiempo en sus plataformas, surgiendo un fenómeno llamado *infinite scrolling* que ha cobrado hoy en día más relevancia, las RRSS más populares brindan esta gratificación instantánea a través de likes, comentarios y notificaciones, lo que puede llevar a una búsqueda constante de validación y recompensas.

Por lo que el desarrollo de estas enfermedades mentales, como la ansiedad, la depresión y los trastornos de la conducta alimentaria, no ocurre en un vacío, sino que se manifiesta de manera diferenciada en función de las características de cada grupo poblacional, factores como la edad, el entorno social, el acceso a servicios de salud mental y la exposición prolongada a contenidos digitales influyen directamente en la forma en que estas patologías afectan a los individuos. Por tanto, es necesario examinar cómo estas condiciones se expresan a escala mundial para comprender la magnitud del problema.

Desde un panorama más amplio, en la actualidad, a nivel mundial se registra un uso considerable de las RRSS. Según la base de datos proporcionada por GWI, se revela que el usuario típico de las redes sociales usa o visita activamente un promedio de 6.84 plataformas sociales diferente cada mes, y pasa un promedio de 18 horas y 46 minutos usando las redes sociales cada semana, lo que incluye navegar por las redes sociales y ver videos en línea en plataformas como YouTube, TikTok, Instagram y Facebook (Kemp, 2025a).

De todas las RRSS, Facebook es la más popular con un total de 3.07 mil millones de usuarios activos mensuales, de los cuales 257 millones (11,3 por ciento del total mundial) son de Latinoamérica (Kemp, 2025a).

Diversos estudios y metaanálisis internacionales muestran que el uso problemático o excesivo de redes sociales en personas jóvenes se asocia de manera consistente con la mayoría de los síntomas ya antes mencionados.

El metaanálisis realizado por Ulvi et al. (2022) sobre 20 de los 39 estudios seleccionados incluyen a países como Estados Unidos, Alemania, Japón, China, India, Irak, Reino Unido, Australia, Tailandia, Polonia, entre otros, encontrando así que el uso excesivo de redes sociales está correlacionado con síntomas de depresión, ansiedad, baja autoestima y autolesiones, especialmente en jóvenes.

Facebook mostró la proporción positiva más alta (0.67), es decir, el 67 % de los usuarios estudiados mostraron una correlación entre su uso y la presencia de los síntomas, mientras que Instagram tuvo la más baja (0.29), asociada con problemas de imagen corporal.

A nivel de Latinoamérica, aunque los datos son limitados, los estudios disponibles sugieren que la prevalencia de afectaciones mentales por abuso de redes sociales es igualmente alta, e incluso puede ser mayor en contextos de alta desigualdad, menor acceso a servicios de salud mental y mayor exposición a ciberacoso o violencia digital.

Herrera López et al. (2025) refiere que, aunque las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) ofrecen beneficios, existen también riesgos como el cyberbullying que se presenta de manera frecuente en adolescentes y jóvenes. Como resultados, se obtuvo una prevalencia total de 16,9 %, en donde los hombres participan más como agresor-victimizado, es decir, además de perpetuar conductas de hostigamiento digital, también son víctimas de

estas; además, dos de cada diez universitarios están implicados, lo que concluye en que es una necesidad implementar políticas de prevención y atención en el contexto universitario.

En este mismo contexto universitario colombiano, Morales (2023) analizó la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental de estudiantes universitarios en Montería, una de sus conclusiones más significativas fue la correlación directa entre la cantidad de plataformas utilizadas y el estado de la salud mental: mientras que el uso de tres o menos redes sociales se asoció con una menor probabilidad de presentar problemas de salud mental, el uso de cuatro o más incrementó dicho riesgo, otro aspecto a tener en cuenta es que las plataformas como Instagram y Facebook eran las más populares, y que los jóvenes las utilizan para propósitos específicos como subir contenido visual, seguir a amigos o conectar con nuevas personas.

De igual manera, un estudio publicado por Patiño-Jaimes et al. (2024) aplicado en estudiantes de enfermería mexicanos, evidenció una asociación significativa entre la adicción a redes sociales (ARS), la percepción del peso corporal y el estilo de vida. Se encontraron que niveles más altos de ARS se correlacionaban con estilos de vida menos saludables, y que variables como el trabajo estudiantil y la percepción del peso explicaban el 32.5% de la variabilidad en los hábitos de vida, estos resultados, obtenidos en una muestra de 255 estudiantes, permiten observar cómo la ARS afecta a grupos universitarios en América Latina, donde factores socioculturales y económicos influyen en la adopción de conductas digitales y en la calidad de vida.

Adentrándose en un contexto más local, en Ecuador se registra un aproximado de 13,5 millones (considerar que estas entidades pueden incluir cuentas duplicadas o múltiples cuentas por usuario) de usuarios de 18 años o más que usaban las redes a principios de este

año, un 6,5 % que el año pasado (Kemp, 2025b), esto evidencia un crecimiento exponencial al acceso que tienen los ecuatorianos a internet y más en concreto a las RRSS.

Por consecuencia, es de deducir que los usuarios en Ecuador no está exento de las repercusiones que tiene el uso en exceso de las RRSS, a pesar de que no existe un amplio repertorio de estudio al respecto, por ejemplo, un estudio realizado por Iñiguez Jiménez et al. (2021) a 118 estudiantes de pregrado y postgrado en Quito, encontraron una relación significativa moderada entre el uso problemático de internet y la calidad del sueño, donde los resultados de este estudio son clínicamente relevantes: el 51% de los participantes reportó problemas ocasionales con el uso de internet, y, más críticamente, el 47% de los participantes exhiben problemas de sueño que requerían atención y tratamiento médico.

Otro estudio realizado por Oquendo & Reyes (2025), a 30 estudiantes de Babahoyo entre 12 a 18 años demostró que el uso intensivo de redes sociales está estrechamente vinculado con alteraciones en la regulación emocional, dificultades en la concentración académica y una mayor exposición a contenidos que promueven conductas adictivas, también, los autores identificaron que más del 70 % de los participantes manifestaron síntomas de ansiedad cuando se les restringía el acceso a sus plataformas digitales habituales, mientras que un 60 % reconoció haber postergado tareas escolares por permanecer conectados, además, se observó una correlación significativa entre el número de horas de uso diario y la presencia de pensamientos intrusivos relacionados con la validación social, especialmente en adolescentes con baja autoestima.

Por otro lado, Silva-Ortega & Zambrano-Villalba (2018) revisaron la posible relación entre conductas adictivas, rasgos de personalidad y el uso del internet, redes sociales y teléfonos móviles, señalando que los jóvenes universitarios encuestados presentaron un uso moderado del celular, internet y redes sociales, sin verdadera evidencia de una afectación

significativa en su personalidad; aunque se identificó un grupo reducido con comportamientos cercanos a la adicción digital. En general, los resultados reflejan un bajo nivel de dependencia tecnológica, esta conclusión permite dimensionar el impacto del entorno digital en la salud mental de los estudiantes universitarios ecuatorianos, y sienta bases para trabajar desde la prevención, en casos como estos, en los que los sujetos no se ven afectados significativamente.

Como nos podemos dar cuenta, principalmente, la población a la que se le aplica estas investigaciones es a niños, adolescentes, jóvenes, y hasta adultos jóvenes, lo que deja de lado a la población adulta, comprendida desde los 36 hasta los 65 años, según la Asociación Americana de Psicología (APA) (2022).

Tomando en cuenta lo anterior, la limitada cantidad de investigaciones en torno al impacto de las redes sociales en la salud mental de los adultos plantea la interrogante de ¿por qué es esta la población menos investigada?

La respuesta a este fenómeno parece encontrarse en el hecho de que son los adolescentes quienes hacen uso constante de estas plataformas, por lo tanto, son quienes quedan más expuestos a sus efectos, siendo las afectaciones más reconocidas: la activación repetida del sistema dopaminérgico asociado al refuerzo conductual, el *FOMO (Fear of Missing Out*, en inglés: “miedo a perderse algo”) y la baja autoestima derivada de la comparación social o la alteración de la autoimagen. Rodríguez (2022) señaló que un menor nivel de autoestima se asocia con una mayor adicción y obsesión por las redes sociales, asimismo, Bajaña Marín y García (2023) advierten que este patrón puede incrementar el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria.

A pesar de los estudios realizados que evidencian afectaciones psicológicas por el uso de redes sociales, estos siguen replicando el enfoque tradicional centrado en variables

aisladas, esta fragmentación limita la comprensión profunda del fenómeno en adultos, lo que hace necesario adoptar un enfoque integrador como el personológico del estilo de vida.

Para superar esta fragmentación, esta investigación adoptó el enfoque personológico del estilo de vida (Mayo, 2021), este modelo concibe el estilo de vida no como una suma de hábitos, sino como la expresión comportamental e integrada de la personalidad del sujeto. Permite analizar cómo el uso de las redes sociales se inserta dentro de un sistema más amplio que incluye los roles de la persona (Sistema de Roles), sus actividades (Sistema de Actividades), su manejo del tiempo (Orientación Temporal) y sus fuentes de satisfacción (Autorrealización).

En este marco, las redes sociales adquieren un papel dual en la vida adulta: por un lado, pueden ser un medio para la conexión interpersonal, el acceso a información sobre salud y la motivación hacia estilos de vida activos, lo cual se asocia con un mayor apoyo percibido y bienestar psicológico (Koh et al., 2024). Por otro lado, su uso inadecuado puede derivar en efectos adversos, como la comparación social, la distorsión de la autoimagen o la dependencia de la validación externa es el impacto de estas plataformas, el que está mediado por el tipo de uso que se les otorgue y por el perfil psicológico del usuario.

Por lo que la principal novedad de este estudio radicó en su enfoque en la población adulta (36-65 años), un grupo demográfico sistemáticamente desatendido en la literatura científica sobre el uso de redes sociales, tal como se evidencia en la revisión de estudios, en segundo lugar, este estudio es pionero en el contexto de Manta, Ecuador, ya que no existen datos locales que exploren esta problemática, por lo que los hallazgos aportaron conocimiento para comprender las dinámicas socioculturales específicas de la región.

A partir de esto, la presente investigación planteó el siguiente problema de investigación “¿Qué relación existe entre las redes sociales, la salud mental, el estilo de vida

en una muestra de adultos de la ciudad de Manta?". Para dar respuesta a esta pregunta de investigación en el trabajo se formuló 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 adultos de 36 a 65 años de la ciudad de Manta.

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

- Caracterizar los patrones de uso de redes sociales en adultos de 36 a 65 años de la ciudad de Manta.

- Caracterizar los constituyentes del estilo de vida predominantes en la muestra de adultos de 36 a 65 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 I. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

Concepto de las redes sociales

Para la conceptualización de redes sociales, hay que considerar que originalmente el término tiene raíces en las ciencias sociales, mucho antes de su asociación actual con las plataformas digitales, o siquiera con la creación de internet. Su análisis existe desde una perspectiva sociológica y antropológica clásica, la red social se entiende como un constructo teórico fundamental para analizar el complejo entramado de relaciones en el que los sujetos están inmersos (González Gómez y Basaldúa Hernández, 2007).

Esta estructura tradicional hace referencia al conjunto de vínculos entre actores sociales, ya sean individuos o grupos (Macionis y Plummer, 2007), permitiendo el estudio de lazos familiares, empresariales (González Gómez y Basaldúa Hernández, 2007) o la red de relaciones que incide en la movilidad ocupacional de las personas (Castañeda Pareja y Brand Monsalve, 2021). De esta manera y principalmente, la investigación sociológica diferencia entre "vínculos fuertes" (familia y amigos) y "vínculos débiles" (conocidos y colegas) para entender cómo los individuos acceden a recursos y capital social (Castañeda Pareja y Brand Monsalve, 2021).

Sin embargo, Tamboleo García (2021) expresó que, con la llegada de la globalización y el nacimiento, y posterior implementación del internet a la sociedad actual, este concepto se ha convertido en un término complejo por la adopción masiva de herramientas en línea como *Facebook*, *Twitter* o *Instagram*. En el mundo hispanohablante, el término "redes sociales" se ha extendido popularmente para referirse a estas plataformas, generando una ambigüedad conceptual, por lo tanto, el autor propone una distinción terminológica, sugiriendo "medios sociales" (*social media*) para las plataformas tecnológicas y reservando "redes sociales" (*social networks*) para la estructura de relaciones subyacente.

Este “desvío” tecnológico es parte de una evolución más larga sobre el papel de la comunicación en la sociedad. En la sociología clásica, por ejemplo, ha dedicado notable atención a los "medios de comunicación de masas" (Giddens, 2000; Macionis y Plummer, 2007), aunque centrada en formatos unidireccionales como la televisión, sin embargo, estos mismos análisis ya reconocían el surgir del Internet y el "ciberespacio" como un nuevo medio que transforma la comunicación en una forma interactiva, global y descentralizada (Giddens, 2000).

Hoy en día, estas "redes sociales on-line" (OLSN) se han afianzado como espacios centrales de socialización y definición de la identidad, especialmente para los adolescentes (Castellanos Obregón, 2017; Del Prete y Redon Pantoja, 2020); su permanente presencia en la vida contemporánea las ha convertido en un objeto de estudio prioritario (Del Prete y Redon Pantoja, 2020), impulsando el desarrollo de nuevos campos transdisciplinarios como las Ciencias Sociales Computacionales (Gualda, 2022; Gualda et al., 2023).

Este campo emergente analiza los datos masivos generados por la interacción humana en Internet, definiendo el "Social Big Data" como la unión de los medios sociales, el análisis de datos y los macrodatos (Gualda, 2022). Es natural, por tanto, que la investigación haya evolucionado para incorporar métodos computacionales avanzados para comprender estas nuevas dinámicas.

Entonces, en lo que refiere a la investigación sociológica y antropológica, ambas ramas de estudio, tanto como la psicología, se están adaptando a esta exposición a datos, adoptando métodos cuantitativos y estrategias de *machine learning* (aprendizaje automático) para identificar y agrupar los temas principales que emergen de estas interacciones digitales (Gualda et al., 2023).

Más allá de la metodología, los temas de investigación también se expanden: un eje central es la necesidad de "repensar el capital social en la era digital" (Gil de Zúñiga et al., 2022). De forma similar, estas plataformas se analizan como nuevos "lugares de memoria", donde los diálogos ciudadanos, mediados por elementos como la fotografía, reconfiguran la identidad cultural y la memoria colectiva en el espacio digital (Baltar-Moreno, 2022).

Este nuevo entorno digital ha creado sus propias formas de expresión cultural; una antropología cultural de la pandemia de COVID-19, por ejemplo, subraya una diferencia fundamental respecto a epidemias anteriores como la crisis del SIDA en los años 80: la circulación masiva de memes a través de redes sociales (WhatsApp, Twitter, Facebook) como una forma de humor popular y respuesta colectiva, un fenómeno que era imposible en épocas pasadas (Escudero Chauvel, 2020).

Redes sociales y salud mental

Antes de analizar la relación entre ambas variables, es pertinente definir el concepto de salud mental. La APA (2018) define a la Salud Mental como “un estado mental caracterizado por el bienestar emocional, un buen ajuste conductual, una relativa ausencia de ansiedad y síntomas incapacitantes, y una capacidad para establecer relaciones constructivas y hacer frente a las demandas y tensiones ordinarias de la vida”, y como ya se ha presentado, las RRSS tienen diversas repercusiones en cuanto a salud mental se refiere sobre aspectos emocionales, cognitivos y comportamentales (Basterra Olives & Cabrera Hernández, 2021; Fernández et al., 2022), donde hay una mayor repercusión en cuanto al tipo de consumidor que sea el usuario en RRSS; se diferencian en dos tipos: los activos quienes participan en las interacciones y publican contenido, y los consumidores pasivos, quienes prefieren mantenerse al margen en lo que refiere al consumo del contenido en RRSS, por ejemplo, desplazarse (*scrolling*) por el *feed* de noticias, ver fotos o leer publicaciones de otros, este último está

vinculado a mayores niveles de ansiedad, depresión y baja autoestima (Rodrigues, 2022; Qiu, 2024; Koh et al., 2024; Pangerkar, 2025).

No obstante, como ya se ha mencionado, durante la última década, el estudio de esta relación se ha centrado mayoritariamente en adolescentes y adultos emergentes, con un interés particular en la autoestima, la exploración de la identidad y el desarrollo de patologías. Diversos estudios (Andreassen, 2015; Rasmussen et al., 2020; Vera & López,2021 Eddy Ives et al., 2025) vinculan el uso de dispositivos electrónicos con un incremento en síntomas de ansiedad, depresión y conductas autolesivas, particularmente en personas con factores de vulnerabilidad preexistentes, donde el uso problemático de Internet, incluyendo la interacción con redes sociales y la exposición al ciberacoso, puede agravar trastornos psiquiátricos ya presentes.

Sobre este punto, la literatura empírica reciente profundiza en las dinámicas del riesgo relacional. Hernández Suárez et al. (2025) identificaron dinámicas de agresión verbal, intimidación y aislamiento social en Facebook y WhatsApp, concluyendo cómo la permanencia y exposición pública de los entornos digitales intensifican la carga emocional en las víctimas. En una línea similar, Estupiñán Díaz et al. (2025) examinaron las agresiones psicológicas en las relaciones de pareja virtuales, concluyendo que manifestaciones como los discursos de odio, la extorsión y el descrédito trascienden la esfera presencial para amoldarse al espacio digital y distorsionar el vínculo interpersonal. En una línea vinculada a la afectividad y los entornos íntimos universitarios, Ruiz González et al. (2025) refieren que la participación activa en prácticas como el sexting puede emerger ante la ausencia de emociones positivas y la presencia de estados como la soledad, la preocupación y el miedo.

En contraparte, las RRSS pueden tener un impacto positivo dirigido a estas poblaciones más jóvenes, generalmente relacionado con temas de identidad social y sentido de pertenencia. Meza Ramírez et al. (2025), nos menciona que el empoderamiento colectivo,

la identidad social y el activismo, tanto en línea como fuera de línea, inspiran en el caso de miembros de la comunidad LGBT+ a tener confianza y seguridad gracias a poder establecer en un círculo social que comparte tanto logro como adversidades, asegurando así el poder expresar libremente quiénes son. Esto nos puede llevar a entender que cualquier comunidad que se forme en RRSS logra establecer un vínculo de pertenencia con cualquier persona que comparta intereses, anécdotas o simplemente busque la validación entre pares.

Así mismo, permite la expresión personal y creatividad al proporcionar espacios para la autoexpresión a través de publicaciones, fotos, videos y escrito. También el reconocimiento y validación, al poder recibir comentarios positivos y el reconocimiento por parte de otros aumentando la autoestima y el bienestar emocional (Díaz Eche & Sánchez Parrales, 2024).

Para comprender la distribución generacional de estas dinámicas, Hernández Camblor & Moral Jiménez (2024) mencionan que la vulnerabilidad hacia el uso problemático y la soledad vinculada a redes sociales puede incrementar en sujetos pertenecientes a la "Generación Z" (comprendida entre los 18 a 28 años), a diferencia de los sujetos pertenecientes a la "Generación Y" (con edades comprendidas entre los 29 a 40 años), todo esto debido a que la Generación Z es más contemporánea con el surgimiento de esta ola de avances tecnológicos, por lo tanto, son "nativos digitales"; sin embargo, esto debe definirse en base a los factores de vulnerabilidad que presente el sujeto.

En su enfoque, McAnally et al. (2019) teorizan que el uso excesivo de los celulares sea un reemplazo de la televisión en la época actual, por lo que podría tener la misma repercusión en la adultez, es decir, presentar síntomas ansiosos o depresivos, por lo que se puede interpretar que las futuras generaciones que hayan presentado problemas emocionales en su juventud a raíz de las RRSS, podrían mantenerlos en su edad adulta.

Frente a esta diversidad de hallazgos empíricos, coexisten diferentes perspectivas teóricas que explican la relación entre las RRSS y la salud mental. Desde una perspectiva neurobiológico y conductual (Andreassen, 2015; Luis-Casares, 2016), la repetición compulsiva responde a un mecanismo de refuerzo conductual por necesidad de gratificación inmediata al consumir contenido de entretenimiento fugaz, *likes*, comentarios, creación de contenido o pasar el tiempo o por la evitación de estados desagradables como el aburrimiento o la exclusión social (FOMO), lo cual genera malestar emocional ante la restricción del acceso (Przybylski et al., 2013; Skinner, 1974).

Desde la perspectiva de la personalidad, el modelo de los Cinco Grandes en personalidad desde un análisis transversal y longitudinal, resalta ciertos rasgos que, en niveles altos tienden a relacionarse con el uso en exceso de las redes sociales, por ejemplo: el neuroticismo con tendencia a experimentar emocionales desagradables se ha correlacionado con positivamente con la adicción a las redes sociales; la extroversión también se ha asociado a menudo con los adictos a las redes sociales, y la escrupulosidad se caracteriza por la disciplina y la aspiración al logro, por lo que las puntuaciones bajas se han relacionado con la adicción a las redes sociales (Andreassen et al., 2013; López-Fernández et al., 2025)

Por otra parte, los modelos socioculturales, en la psicología social, Leon Festinger (1954) explica como los individuos evalúan su propia opinión y deseos al compararlos con los de los demás con quien comparten características o similitudes. En este caso, el problema ya no es solo con las personas del entorno; el impulso, como lo menciona Festinger, se extrapola a una red mucho más grande, como son las RRSS, ya que ofrecen un flujo constante de información sobre la vida, los logros y las experiencias de los demás.

En este contexto, las personas tienden a publicar solo las mejores fotos, eventos, vacaciones, lo que lleva a una percepción distorsionada de la realidad y la sensación de que

"la vida de todos es mejor que la mía", y en lugar de rendir como un factor que apoye a la automejora.

Otro aspecto para tener en cuenta es que en su teoría propone dos conceptos: la "comparación ascendente", ocurre cuando los usuarios se comparan con personas que perciben en una posición superior, como, por ejemplo, *influencers*, celebridades o pares con estilos de vida aparentemente más exitosos. Este tipo de comparación puede tener un efecto motivador que lleve a inspirar la mejora personal, pero también puede generar frustración, envidia o disminución de la autoestima, sobre todo en usos pasivos de las plataformas, lo que hace que las personas sean más propensas a interpretar cualquier diferencia como déficit, en lugar de oportunidades (Creemers et al., 2013).

En contraste, está la "comparación descendente", la cual se da cuando los individuos se comparan con quienes perciben en una situación menos favorable. Este proceso puede contribuir al mantenimiento de una autoevaluación positiva, ya que refuerza la percepción de estar “mejor que otros”, sin embargo, también puede fomentar actitudes de superioridad o distanciamiento social.

Esto deja claro que las RRSS tienen un componente desde una perspectiva social que puede ejercer influencia en el individuo. La performatividad (Butler, 1993, citado en Del Prete y Redon Pantoja, 2020), analizan este fenómeno, explicando que los adolescentes se ven expuestos a la misma, al percibir la identidad en línea como un "efecto de una *performance*" que se constituye a través del lenguaje y el discurso.

En el contexto de las redes sociales, esta *performance* se realiza mediante actos como "el mantenimiento del perfil, las actualizaciones de estado, la carga de fotografías, y los comentarios".

En conclusión, se puede reconocer que el cumulo de estos aspectos individuales como sociales pueden desencadenar en el sujeto repercusiones en la salud mental, independientemente del lugar. Este fenómeno bajo un uso problemático presenta las mismas repercusiones si no hay un control respectivo (Iñiguez Jiménez et al. 2021; Ulvi et al. 2022; Morales 2023; Patiño-Jaimes, 2024), trastornos emocionales como la ansiedad o depresión, problemas de autoestima por la comparación constante que pueden desencadenar trastornos de conducta alimentaria (TCA) o dismorfia especialmente en adolescentes y mujeres jóvenes, problemas de sueño como insomnio por un uso prologado del teléfono desencadenando déficit en el descanso, aislamiento o *FOMO* (Fernández et al., 2022; Ahmed et al., 2024; Eddy Ives et al., 2025).

En sentido opuesto, el llevar un control en el tiempo que se le emplea a las RRSS pueden traer beneficios como mejorar la conexión entre personas y generar diversos vínculos al ser parte de comunidades, desarrollando así un sentido de pertenencia en la misma, la expresión personal y creativa, hasta la posibilidad de encontrar oportunidades de trabajo (Berryman, Ferguson y Negy, 2018; Vera & López 2021; Fernández et al., 2022).

Redes sociales y estilo de vida

Es inevitable ignorar el hecho que las RRSS forman parte de nuestro día a día y han reconfigurado la manera en que los individuos interactúan, se perciben a sí mismos y gestionan su vida cotidiana (Sharif Hossen & Aminul Islam, 2021), impactando directamente en el "estilo de vida". Para comprender la relación entre el uso de las redes sociales y el estilo de vida, es útil contrastar dos enfoques principales: el enfoque tradicional, y el enfoque personológico.

Enfoque tradicional del estilo de vida

Este enfoque tradicional del estilo de vida, que surge tras el modelo de Lalonde en los años 70 del siglo XX, si bien proliferó en el campo de la salud, carece de suficiente desarrollo teórico y es fundamentalmente reduccionista, se limita a una "concepción descriptiva, clasificatoria y evaluadora", centrándose casi exclusivamente en identificar factores de riesgo o "patógenos conductuales" como el sedentarismo, o el consumo de alcohol y tabaco, con el transcurso del tiempo, los estudios centraron su atención ya no en el riesgo, sino en la salud con variables más neutras como la dieta o la actividad física (Mayo, 2021).

Esto provoca que caiga en dos paradojas, la primera es la "paradoja del reduccionismo": aunque el concepto de "estilo" busca capturar la integridad del sujeto, los resultados de las investigaciones terminan presentando un "cuadro fragmentado" de hábitos y rasgos de personalidad. La segunda es la "paradoja del determinismo": se minimiza el componente subjetivo individual y la capacidad de elección, dando prioridad a una "visión determinista externa" donde las variables sociodemográficas o las condiciones de vida parecen ser las únicas determinantes.

En relación con las RRSS, la evidencia cumple con lo antes ya mencionado, en el caso de los rasgos de personalidad, específicamente la extroversión, la conciencia y el neuroticismo, son determinantes clave en la adopción de comportamientos de estilo de vida saludable (HLBs) y tienen un impacto directo en la longevidad; por ejemplo, se ha observado que la alta extroversión reduce significativamente la mortalidad, un beneficio mediado en gran parte por hábitos saludables y redes sociales activas. Bajo esta perspectiva, las plataformas digitales funcionan como un entorno de manifestación de estos rasgos preexistentes, donde los individuos extrovertidos y conscientes utilizan estas herramientas para ampliar su capital social y autorregular sus metas de salud, aquellos con alto

neuroticismo son más propensos a la comparación negativa y la desadaptación, confirmando que las redes sociales son un canal a través del cual la personalidad modula las conductas de salud y bienestar (Rizzuto et al., 2017; Wong et al., 2002; Wong et al., 2022).

Por otro lado, las RRSS dan forma a la dieta, la actividad, el sueño y los comportamientos sedentarios ya que el diseño digital puede dañar y apoyar comportamientos saludables, y su uso problemático mostró mayor prevalencia de conductas no saludables, como consumo de sustancias y hábitos alimentarios deficientes, lo que sugiere que las RRSS son factor relevante en la promoción de estilos de vida saludables. Se recomienda que las políticas multinivel se alineen con las plataformas en línea y con los objetivos de salud ya que la alfabetización digital ayuda a los usuarios a resistir las influencias dañinas para la salud en línea (Ardesch et al., 2023; Chaput & LeBlanc, 2025).

De esta manera, el concepto de estilo de vida queda reducido a una descripción fragmentada de hábitos y rasgos aislados, perdiendo "la unidad e integración que el propio concepto sugiere", además, este enfoque tradicional se caracteriza por un "predominio de la metodología cuantitativa", cuyos instrumentos, como son los cuestionarios (Ardesch et al., 2023), se limitan a medir variables sociodemográficas y hábitos, ofreciendo resultados que tienen poco que ver con la esencia misma del concepto de estilo de vida.

Enfoque personológico del estilo de vida

Para poder hablar de estilo de vida desde el enfoque personológico, es relevante establecer primero la distinción conceptual entre modo de vida y estilo de vida. El modo de vida es una categoría sociológica que apunta a las formas típicas de actividad de los individuos en una sociedad, usualmente determinadas en gran medida por condiciones socioeconómicas externas; refleja la lógica entre lo social y lo individual, donde prevalecen los determinantes estructurales. Por el contrario, el estilo de vida es un componente del modo

de vida que se refiere directamente a la autoexpresión subjetiva individual. Por lo tanto, mientras el modo de vida son las condiciones generales dadas al sujeto, el estilo de vida es la forma única y activa en que este se adapta y transforma dichas condiciones, convirtiéndose en el componente subjetivamente determinado del modo de vida (Mayo, 2021).

Bajo esta línea, la concepción personológica desarrollada por Mayo (2022) no ve al estilo de vida como un simple conjunto de comportamientos automáticos o fragmentados, sino como "la expresión comportamental de la personalidad del sujeto" o, en otras palabras, como la “subjetividad objetivada”. Para profundizar en este nivel analítico, conviene remitirse a las formulaciones de González Rey (2008) respecto a la subjetividad, entendida como una trama psicológica compleja donde la unidad central es el “sentido subjetivo”, conceptualizado como la articulación indisoluble entre afectos y procesos simbólicos. Esto significa que todo símbolo, sea una palabra, una imagen o un rol, opera íntimamente ligado a un componente emocional que moldea la vivencia del individuo. El modelo de Mayo se alinea con esta postura al proponer que el sistema de roles es la unidad de análisis del estilo de vida, ya que los roles representan los procesos simbólicos que el sujeto utiliza para organizar su realidad, mientras que la personalidad determina la jerarquía y la manera única en que se desempeñan estos múltiples roles (ej. rol de padre, rol de trabajador).

Para operativizar este engranaje, Mayo (1999) define a los "constituyentes personológicos" como aquellos elementos necesarios para poder generar “configuraciones del estilo de vida”, aquellas cualidades comportamentales integrativas y subjetivamente determinadas que permiten conocer la personalidad mediante su expresión externa.

Argumenta que el valor de estos componentes reside en su integración dentro de lo que se denomina "configuración comportamental", entendida como una relación

correspondientemente estable entre los constituyentes del estilo de vida y los indicadores funcionales de la personalidad.

Estas configuraciones son sustanciales para el diagnóstico, ya que pueden tener un carácter funcional o disfuncional, dependiendo de si promueven la realización personal y un desempeño social armónico, o si, por el contrario, afectan negativamente los niveles biológicos y sociales del sujeto.

En su modelo, Mayo (1999) puntualizó en los componentes esenciales para el estudio de estas configuraciones los siguientes componentes:

- Sistema de roles
- Sistema de actividades vitales
- Sistema comunicativo
- Orientación temporal
- Autorrealización personal

Dentro de la estructura del estilo de vida, el sistema de roles actúa como la unidad de análisis y el "elemento rector", funcionando como una integración entre los condicionamientos sociales externos y las expectativas individuales del sujeto, seguido a esto se encuentra el sistema de actividades vitales, el cual constituye una organización jerárquica definida por el sentido subjetivo que el individuo confiere a sus acciones, este sistema se clasifica en niveles que van desde lo psicosomático (orientado a la satisfacción de necesidades básicas y tendencias hedonistas) hasta actividades funcionales, sociopsicológicas y espirituales, evidenciando así la complejidad de los vínculos que el sujeto establece con su entorno. Este componente se enlaza con el sistema comunicativo, el cual trasciende la concepción clásica sobre la mera recepción de apoyo social para articularse como una

proyección activa de la subjetividad, donde la solidez, amplitud y permanencia de las redes interpersonales ejercen un papel mediador clave en la interacción del sujeto con su entorno.

Finalmente, la configuración asume su alcance regulador y orientador a partir de dos dimensiones funcionales: la orientación temporal, que encauza la conducta en función de cómo la persona integre pasado, presente y futuro como signo de madurez psíquica; y la autorrealización personal, entendida como un proceso dinámico que combina la asimilación cultural con la materialización de los propios recursos en la formulación del proyecto vital.

Ahora, en relación con la viabilidad, el rigor y los frutos del enfoque personológico y configuracional del estilo de vida han sido respaldados por diversas investigaciones, demostrando la validez del modelo tanto en el plano metodológico como en su aplicación práctica. Como un antecedente en la consolidación de esta postura, Mayo Parra y Gutiérrez Álvarez (2017) validaron la complementariedad de la teoría fundamentada y la inducción analítica para el estudio profundo de la subjetividad objetivada.

A través de múltiples estudios de caso, esta investigación permitió identificar y categorizar configuraciones comportamentales estables de riesgo (denominadas confluencia crítica y punto crítico) en pacientes con patologías psicosomáticas, así como configuraciones de protección llamadas oportunidad de salud. Los hallazgos de este trabajo demostraron empíricamente que las dimensiones del estilo de vida no operan de forma aislada, sino que se integran en el engranaje personológico e histórico del individuo, validando al modelo cualitativo como una alternativa epistemológica robusta frente a los estudios descriptivos y cuantitativos tradicionales.

Por otra parte, la capacidad de impacto práctico del modelo en entornos de intervención comunitaria se constata en el estudio reciente de Mayo Parra et al. (2025), llevado a cabo directamente en la ciudad de Manta. En esta investigación, se utilizó el

enfoque personológico como premisa para estructurar un programa de educación para la salud dirigido a adolescentes con diagnóstico de obesidad, al asumir que el sobrepeso no responde únicamente a la suma de hábitos físicos fragmentados, sino a la expresión comportamental integrada de la personalidad, la intervención se orientó hacia la reconfiguración y ampliación del sistema de actividades vitales y de los contactos comunicativos de los participantes.

Los resultados del estudio arrojaron transformaciones cualitativas significativas, promoviendo conductas estables de autocuidado y una orientación temporal más prospectiva hacia el futuro en los sujetos evaluados.

Estos antecedentes no solo validan la solidez científica de los constituyentes del estilo de vida explicados previamente, sino que justifican la pertinencia de expandir este marco interpretativo hacia nuevos escenarios cotidianos, cómo en este caso la personalidad del adulto medio se objetiva, se autorregula o experimenta vulnerabilidades emocionales dentro del entorno de las redes sociales.

Por lo que, con relación a los constituyentes y el análisis del impacto de las redes sociales, este puede adquirir un matiz mucho más interesante desde la perspectiva personológica, consolidándose no como variables aisladas, sino como un escenario activo para la creación y el desempeño de nuevos roles concurrentes. Mientras que el enfoque tradicional reduce (p.ej., Rodríguez Fernández et al., 2001; Rizzuto et al., 2017) el uso de las redes sociales a un simple síntoma o resultado de rasgos de personalidad estables que influyen en conductas de salud, el enfoque personológico y configuracional las concibe como un espacio dinámico donde el individuo actúa como un sujeto productor de sentidos subjetivos que genera nuevas realidades. En este entorno virtual, el sujeto no solo adopta pautas externas (*role-taking*), sino que crea activamente sus propios roles (*role-making*)

Bajo este enfoque, el “perfil” en una red social se podría una manifestación de la “subjetividad objetivada”, formando una parte constitutiva del sistema de roles total del individuo, elementos digitales como el “*like”* o el número de seguidores operan como procesos simbólicos que se vuelven inseparables de la emoción que generan, ya sea validación, ansiedad o pertenencia, actuando como productores de sentido subjetivo. En definitiva, el entorno digital es un escenario donde el individuo configura, jerarquiza y desempeña roles en acción, por lo tanto, las redes sociales no se limitan a reflejar un estilo de vida preexistente; ayudan a construirlo al proveer nuevos canales y demandas que la personalidad debe organizar, regular y subjetivar.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

Tipo de Investigación

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

Diseño del Estudio

Para el diseño de investigación, si bien es cierto existe una diversa variedad clasificaciones, en este caso se optó por un diseño 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; Astcona & 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 sirvieron de apoyo a la interpretación de los hallazgos principales.

Población y Muestra

La unidad de análisis (Hernández Sampieri et al., 2014) estuvo constituida por una muestra no probabilística de tipo intencional, la cual se estructuró en dos niveles complementarios de aproximación según los requerimientos del diseño mixto concurrente.

Ambos niveles muestrales se seleccionaron bajo los mismos criterios inclusión y exclusión que se detallan en el siguiente punto.

Un plano de contextualización cuantitativo, integrado por 100 adultos residentes en la ciudad de Manta, con el objetivo metodológico de describir la tendencia general de las variables evaluadas y servir como un marco de referencia local para la investigación. Debido al tamaño de este grupo, no se pretende la representatividad estadística de la población global Mantense, sino la delimitación de una línea base grupal para contextualizar las unidades de análisis particulares.

Y en un nivel cualitativo, se compone por una submuestra de 15 adultos residentes en la ciudad de Manta, quienes constituyen el núcleo central del análisis cualitativo-configuracional a profundidad.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión.

Para formar parte de la muestra, los participantes deben cumplir estrictamente con los siguientes criterios de inclusión:

- Contar con una edad comprendida en la adultez media, fijada entre los 36 y los 65 años.
- Acreditar la residencia actual en la ciudad de Manta.
- Ser usuario activo de, al menos, una plataforma digital (como Facebook, Instagram, WhatsApp o TikTok).
- Otorgar formalmente su participación voluntaria 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 contrasto 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.

Operacionalización de las variables

Tabla 1. *Operalización de la variable Estilo de vida*

Concepto del estilo de vida	Dimensiones (constituyentes personológicos)	Indicadores	EV-4 Simplificado (items)
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	Sistema de roles	Desempeño de roles familiares, sociales, laborales y comunitarios; coherencia y satisfacción con los roles	7, 11, 17, 18, 19, 25, 29, 31
	Sistema de actividades	Nivel de actividad psicosomática, 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

autorrealización (enfoque personológico de Israel Mayo).	Orientación temporal	Prevalencia de los horizontes 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. *Operalización de la variable Redes Sociales*

Definición	Dimensión	Indicador	Items
Alude a las plataformas digitales y la actividad que facilita la interacción, el intercambio de información y la construcción de redes vinculares. No solo estima el tiempo de conexión o las aplicaciones empleadas, sino también el sentido y significado que la persona atribuye a dicha interacción, involucrando procesos de autopresentación, comparación social y gratificación inmediata capaces de potenciar o tensionar la estructura de la personalidad.	1. Uso Automático y Pérdida de Control	Monitoreo impulsivo. Dificultad para poner límites. Procrastinación.	Ítems: 1, 2, 3, 16
	2. Interferencia en la Rutina Diaria	Alteración del sueño. Uso en horarios de descanso. Desgaste energético.	Ítems: 6, 7, 8, 9
	3. Productividad y Rendimiento	Distracción en tareas. Conflictos laborales. Disminución de la productividad.	Ítems: 12, 13, 14, 15

Tabla 3*. Operalización de la variable Salud Mental*

Definición	Dimensión	Indicador	Items
Comprende un estado de bienestar físico, emocional y psicosocial que faculta al individuo para reconocer sus propias competencias, encarar las presiones habituales del entorno, desempeñarse de forma productiva y aportar a su comunidad. Desborda la simple ausencia de psicopatologías o afecciones, erigiéndose como el despliegue de recursos psicológicos y competencias autorreguladoras fundamentales para el desarrollo personal y la integración social efectiva del sujeto.	1. Afectación Emocional y Estado de Ánimo	Sobrecarga de información. Irritabilidad / Estrés. Empeoramiento del ánimo.	Ítems: 4, 5, 10
	2. Afrontamiento y Regulación Estresora	Uso de plataformas para evadir estrés. Enganche en problemas nocivos.	Ítems: 11, 28
	3. Entorno Relacional y Social	Control o vigilancia en la pareja. Hostigamiento y ciberacoso. Evitación por temor a agresión. Discusiones familiares.	Ítems: 22, 23, 24, 25
	4. Exposición a Violencia o Conflicto Digital	Control o vigilancia en la pareja. Hostigamiento y ciberacoso. Evitación por temor a agresión. Discusiones familiares.	Ítems: 17, 18, 20, 21

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. Bajo esta perspectiva, el estilo de vida se define como una configuración comportamental identitaria, recurrente y relativamente estable, a

través de la cual cobra cuerpo la personalidad. En consonancia con dicho marco, la herramienta no pretende evaluar hábitos inconexos, sino examinar la articulación de diversos constituyentes personológicos, entre los que destacan los roles, las dinámicas de comunicación interpersonal, la orientación temporal, las estrategias de afrontamiento, las actividades vitales y la proyección hacia aspiraciones e intereses personales. 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 Las consignas enfatizan la inexistencia de valoraciones correctas o incorrectas y apelan a la honestidad del participante en función de su realidad presente. Tal esquema de evaluación facilita una ponderación ágil del nivel de identificación con las conductas, roles, dinámicas relacionales y orientaciones vitales que sostienen la caracterización personológica del estilo de vida.

La estructura del instrumento organiza sus ítems en diversos ejes analíticos. El ámbito de roles examina las esferas familiares, de pareja y sociales; el sistema individual de actividades diferencia actividades psicosomáticas, funcionales, sociopsicológicas y espirituales; mientras que la red de contactos comunicativos indaga la amplitud, calidad y apoyo percibido en las relaciones interpersonales; la orientación temporal evalúa el posicionamiento del sujeto frente al pasado, presente y futuro; las formas de afrontamiento distinguen respuestas evitativas, emocionales y orientadas al problema; y la orientación hacia proyectos y satisfacción vital incluye indicadores relacionados con salud, ejercicio físico,

pasatiempos, apariencia personal, el desarrollo de proyectos y la eventual emergencia de conflictos significativos.

La calificación se ejecuta mediante la asignación de valores ordinales a las alternativas de respuesta, permitiendo que el puntaje final exprese el nivel de representatividad que el participante atribuye a cada reactivo. Posteriormente, se suman los ítems adscritos a cada dimensión o subdimensión, siguiendo la clave de agrupación del instrumento. En la version revisada, los roles familiares quedan estructurados con los ítems 1, 7, 13, 25, 53 y 56; los roles de pareja con los ítems 19 y 49; y los roles sociales con los ítems 31, 34, 39, 45 y 59. Del mismo modo, el eje de actividades se organiza en torno a las esferas psicosomática, funcional, sociopsicológica y espiritual; la temporalidad se desglosa en los horizontes pasado, presente y futuro; y las respuestas de afrontamiento se clasifican en las modalidades evitativa, emocional y focalizada en el problema.

Los resultados del EV-4 simplificado admiten un tratamiento descriptivo a través de frecuencias, promedios y métricas dimensionales, su nivel hermenéutico prioritario demanda una lógica cualitativo-configuracional. Bajo este sentido, las puntuaciones obtenidas no constituyen a rasgos aislados, sino como indicadores que permiten identificar patrones de organización en el estilo de vida. La interpretación debe considerar la articulación entre constituyentes: por ejemplo, la relación entre predominio de determinados roles, tipo de actividades vitales, orientación temporal, calidad de los contactos comunicativos y forma habitual de afrontamiento. Esta lectura integrada posibilita la identificación de configuraciones con variados niveles de funcionalidad, coherencia interna y 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

Con el objetivo de corroborar y contrastar 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 y lograr obtener una mejor triangulación.

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.

La evaluación del instrumento se ejecutó a través de una escala ordinal de cuatro niveles aplicada a cada indicador observable: 0 = no se observa, ante la ausencia de evidencias empíricas; 1 = se observa débilmente, cuando la manifestación resulta aislada, ambigua o poco consistente; 2 = se observa claramente, en presencia de rasgos reconocibles y debidamente respaldados en las publicaciones e interacciones; y 3 = se observa de forma predominante, cuando el indicador es recurrente, central y coherente respecto al perfil general. En cada constituyente se determinó una puntuación parcial a partir de la sumatoria de sus indicadores específicos, lo que permitió identificar el patrón predominante en cada dimensión: la preponderancia de ciertos roles; el peso de las actividades psicosomáticas,

funcionales, sociopsicológicas o espirituales; el posicionamiento temporal hacia el pasado, presente o futuro; la expresión de autorrealización mediante la apropiación y objetivación; y el estilo de afrontamiento centrado en 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 adultos 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 adulta de 36 a 65 años de la ciudad de Manta. En coherencia con el diseño mixto de estrategia anidada concurrente de modelo dominante cualitativo (CUALI-cuanti).

En una primera parte, se detalla la caracterización cuantitativa que funciona como marco de referencia y contextualización del fenómeno, abarcando las particularidades sociodemográficas de la muestra general, los niveles de riesgo identificados mediante el Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales, y las tendencias descriptivas de los constituyentes personológicos a través del Inventario Autodescriptivo del Estilo de Vida (EV-4 simplificado).

Posteriormente, se pasa al apartado cualitativo del estudio, exponiendo el análisis de contenido temático derivado del Grupo Focal, seguido de la sistematización de la conducta digital mediante la Guía de Registro Observacional y la información subjetiva obtenida en las entrevistas semiestructuradas aplicadas a la submuestra de 15 casos. Finalmente, se culmina en una síntesis integrativa y triangulación, la cual permite mostrar las configuraciones comportamentales emergentes y funcionando como base para el posterior debate en la sección de discusión.

3.1. Características sociodemográficas de la muestra estudiada.

Durante la recolección se obtuvieron 91 registros válidos para el Inventario de Estilo de Vida (EV-4), los cuales se analizan de forma general en el apartado 3.3.1. Sin embargo, para la caracterización sociodemográfica y el análisis del riesgo psicosocial presentados en esta sección, la muestra se depuró a 60 casos, correspondientes únicamente a quienes completaron la totalidad de los instrumentos y validaron su consentimiento informado.

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	60	98.4%
Excluidos por falta de consentimiento	1	1.6%
Total, de registros recibidos	61	100.0%

***Tabla 5**. Distribución de los participantes según género.*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	41	68.3%
Hombre	19	31.7%
Total	**60**	**100.0%**

***Tabla 6.** Distribución de los participantes según grupo etario.*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
30–49 años	42	70.0%
50–65 años	15	25.0%
66 años o más	3	5.0%
Total	**60**	**100.0%**

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

Categoría	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Casado/a o unión de hecho	34	56.7%
Soltero/a	20	33.3%
Separado/a/divorciado/a	5	8.3%
Prefiere no responder	1	1.7%
Total	**60**	**100.0%**

Tabla 8. *Distribución de los participantes según ocupación principal.*

Categoría	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Trabajo remunerado	35	58.3%
Trabajo independiente	12	20.0%
Trabajo no remunerado, doméstico o de cuidado	6	10.0%
Desempleado/a	3	5.0%
Jubilado/a	3	5.0%
Estudia	1	1.7%
Total	**60**	**100.0%**

3.2 Caracterización del riesgo psicosocial por el 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 $\alpha = .936$ en los 60 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	47	78.3%
Moderado	11	18.3%
Severo	2	3.3%
Total	**60**	**100.0%**

3.2.2 Resultados del Grupo Focal Riesgos Psicosociales

El análisis buscó comprender cómo las personas adultas integran las redes sociales en su vida cotidiana, qué significados les atribuyen y de qué manera su uso se relaciona con los constituyentes personológicos del estilo de vida, el bienestar y los riesgos psicosociales. Se recurrió al análisis de contenido temático mediante una estrategia de codificación mixta:

deductiva, estructurada a partir de los seis constituyentes del estilo de vida, e inductiva, orientada a captar las categorías emergentes del discurso.

La unidad de registro fue cada intervención o segmento con una idea completa y la unidad de contexto fue la pregunta y el bloque temático correspondiente. Se consideraron la convergencia entre grupos, la reiteración dentro de cada sesión, los contrastes entre participantes y la presencia de ejemplos concretos. Los resultados describen tendencias del discurso colectivo y no diagnósticos individuales.

Tabla 10. *Descripción del corpus.*

Grupo	Participantes y duración	Características del registro
Grupo 1	6 participantes; 1 h 10 min	Documentación de respuestas individuales, acuerdos alcanzados, interrogantes omitidas por redundancia y deserción de integrantes durante la sesión.
Grupo 2	6 participantes; 54 min 23 s	Transcripción de mayor literalidad; incluye mediaciones de la moderadora, expresiones afectivas (risas), consensos y ejemplificaciones del ámbito laboral, familiar y emocional.
Corpus total	12 participantes inicialmente registrados	Dos grupos constituidos por adultos; no se precisan rangos de edad, caracterización sociodemográfica ni fechas de ejecución

Hallazgos temáticos

En contraste con el comportamiento juvenil, la narrativa de los adultos exhibe una menor homogeneidad, viéndose atravesada por exigencias de índole laboral, familiar y doméstica. Las plataformas digitales son simultáneamente instrumentos de trabajo, comunicación e información, espacios de ocio y mecanismos de regulación emocional. El riesgo se configura cuando la exigencia de conectividad constante, los mecanismos de

captura atencional o la carga emocional de los contenidos terminan por subordinar el descanso, las prioridades cotidianas y los espacios de convivencia interpersonal.

Tabla 11. *Categorías temáticas emergentes.*

Categoría	Manifestaciones	Interpretación	Evidencia breve
Uso diferenciado por propósito y rol	WhatsApp articula la gestión laboral, familiar y de grupos; TikTok provee información, ideas y entretenimiento; mientras que Facebook e Instagram satisfacen funciones de carácter social y comercial.	La selección de plataformas responde de forma directa a las exigencias laborales, familiares, educativas, de esparcimiento y de autopresentación.	"WhatsApp es para todo… por el trabajo".
Temporalidad nocturna y disponibilidad continua	Predominio del consumo nocturno o en lapsos de ocio, tornándose continuo en quienes laboran con entornos digitales; el dispositivo acompaña rutinariamente las tareas domésticas y los momentos de descanso.	Los roles moderan el tiempo, aunque la portabilidad difumina fronteras entre trabajo, ocio y hogar.	"El teléfono siempre está a mi lado".
Uso observacional, prudencia y privacidad	Prevalencia del consumo pasivo y difusión selectiva; menor interés por comentar; restricciones de ubicación o información personal por seguridad.	Se constata un proceso de autorregulación cimentado en la experiencia previa, la selectividad perceptiva y una mayor conciencia del riesgo de exposición.	"Soy más de observar".
Apoyo instrumental y autorrealización	Búsqueda de recetas, recursos didácticos, actualización informativa, salud, dinamización de emprendimientos, promoción comercial,	Las plataformas facilitan apropiación funcional de recursos y objetivación de competencias y proyectos profesionales.	"Un apoyo enorme… laboral y académico".

	creación de contenidos y empleo de herramientas digitales.		
Interferencia, multitarea y procrastinación	Notificaciones, consumo simultáneo durante la preparación de alimentos, higiene, alimentación o televisión; pérdida no planificada de tiempo e interrupción de itinerarios.	El hábito automático reconfigura el sistema de actividades y reduce control sobre prioridades cotidianas.	"Cinco minutos… y ya pasó una hora".
Conexión a distancia y desconexión cercana	Mantenimiento de vinculos con familia, amistades, colegas y padres de familia; a la vez, menor conversación en pareja y reuniones dominadas por teléfonos.	La amplitud de alcance comunicativo resulta funcional para el contacto remoto, pero genera dinámicas disfuncionales dentro de la convivencia inmediata.	"Conectan al que está lejos… aleja de los que están cerca".
Regulación emocional y evitación	Recurso a la música, el humor, la videografía motivacional y el desplazamiento continuo (*scrolling*) para mitigar el estrés, aliviar estados de ansiedad, tristeza o insomnio.	Afrontamiento afectivo de alivio inmediato; puede convertirse en evitación o dependencia para inducier el sueño y calmarse.	"Buscar algo que distraiga la mente".
Sobrecarga informativa y contagio emocional	La exposición a episodios de violencia local, emergencias sanitarias, catástrofes, descalificaciones o duelo reactiva estados de estrés, aflicción, irritabilidad o vulnerabilidad afectiva.	La personalización algorítmica intensifica exposición congruente con vulnerabilidades y experiencias previas.	"Ver esas imágenes… genera preocupación".
Sueño y captura atencional	Interacción prolongada hasta noche o madrugada, teléfono como inductor de sueño, descontrol de fin de semana y dificultad para retomar rutinas.	El beneficio subjetivo percibido para conciliar el sueño coexiste con retraso de horario y posible mantenimiento del insomnio.	"Cuando las redes me atraparon, son 2, 3".

Validación contextual y hostilidad	La aprobación general se declara irrelevante, pero importan clientes, audiencia laboral y métricas; aparece el hostigamiento, homofobia y conflictos políticos.	La busqueda es selectiva y ligada al rol; la exposición pública incrementa ante la susceptibilidad al desgaste y conflicto.	“La única validación que me importa… mis clientas”.

Síntesis transversal

Existe una coincidencia sustancial entre ambos grupos al señalar que el consumo digital en la adultez se valida, fundamentalmente, en función de su utilidad: gestión laboral, docencia, comunicación, información, organización doméstica y emprendimiento. Esta orientación instrumental opera como un factor protector frente a usos desadaptativos, pero también normaliza la presencia ininterrumpida del dispositivo en la cotidianidad y hace menos visibles las interrupciones, la multitarea y la extensión de la jornada digital.

El principal contraste aparece entre quienes delimitan el uso por responsabilidades y quienes describen una integración casi permanente. Asimismo, la validación social general parece menos central que en etapas juveniles, aunque reaparece de forma selectiva cuando están en juego clientes, reputación profesional, audiencia o exposición a comentarios hostiles.

3.3. Caracterización del estilo de vida

3.3.1 Cuestionario Estilo de vida 4 Simplificado

Se realizó un análisis descriptivo de variables categóricas mediante frecuencias absolutas y porcentajes. Debido a que no existen valores perdidos, el porcentaje válido coincide con el porcentaje calculado sobre el total de 91 casos. El código se trató como identificador y no como variable sociodemográfica. Las interpretaciones se limitaron a la distribución observada y a las reglas de clasificación registradas en la hoja “Criterios operativos”.

Variables sociodemográficas y generales

Tabla 12. *Distribución de edad.*

Categoría	n	%
30-49 años	59	64,8
50-65 años	22	24,2
18-29 años	7	7,7
66 años o más	3	3,3
Total	91	100,0

La muestra de este estudio se concentra en la adultez media: casi dos tercios pertenecen al grupo de 30-49 años. Los extremos etarios tienen menor representación, especialmente las personas de 66 años o más.

Tabla 13. *Distribución de sexo.*

Categoría	n	%
Femenino	65	71,4
Masculino	26	28,6
Total	91	100,0

Existe predominio femenino. Esta composición debe considerarse al interpretar los resultados grupales y en cualquier comparación posterior por sexo.

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

Categoría	n	%
Casado/a o unión de hecho	51	56,0
Soltero/a	29	31,9

Separado/a/divorciado/a	8	8,8
Prefiere no responder	3	3,3
Total	91	100,0

Más de la mitad se encuentra casada/o o en unión de hecho; aproximadamente un tercio es soltero/a. Las demás categorías tienen presencia reducida.

Tabla 15. *Distribución de ocupación principal.*

Categoría	**n**	**%**
Trabajo remunerado	46	50,5
Trabajo independiente	22	24,2
Trabajo no remunerado/doméstico o de cuidado	7	7,7
Desempleado/a	6	6,6
Jubilado/a	5	5,5
Estudia	4	4,4
Estudia y trabaja	1	1,1
Total	91	100,0

El trabajo remunerado constituye la categoría modal. Si se suma el trabajo independiente, el 74,7 % desarrolla alguna forma principal de actividad laboral remunerada o autónoma.

Constituyentes del estilo de vida

Las distribuciones siguientes describen clasificaciones sintéticas. En el enfoque personológico, la personalidad regula el estilo de vida y se objetiviza en la configuración

singular de sus constituyentes. Por ello, una categoría modal no equivale a un diagnóstico individual ni permite inferir, de manera aislada, el sentido personal o la jerarquía motivacional.

Tabla 16. *Distribución del sistema de roles.*

Clasificación	**n**	**%**
Mixta	59	64,8
Roles familiares	27	29,7
Roles sociales	2	2,2
Roles de pareja	2	2,2
Roles laborales	1	1,1
Total	91	100,0

La clasificación mixta reúne al 64,8 % y los roles familiares al 29,7 %. La alta proporción mixta indica ausencia de un predominio suficientemente diferenciado según el punto de corte; no demuestra por sí misma equilibrio entre roles. Los predominios exclusivos de pareja, laborales o sociales son poco frecuentes.

Tabla 17. *Distribución del sistema de actividades.*

Clasificación	**n**	**%**
Mixta	47	51,6
Psicosomáticas	26	28,6
Psicofuncionales	8	8,8
Sociopsicológicas	6	6,6
Espirituales	4	4,4

Total	91	100,0

La modalidad mixta representa el 51,6 %. Entre los perfiles con predominio específico sobresalen las actividades psicosomáticas (28,6 %). Las actividades psicofuncionales, sociopsicológicas y espirituales aparecen con menor frecuencia como predominio principal, lo que no significa que estén ausentes del repertorio individual.

Tabla 18. *Distribución de los contactos comunicativos.*

Clasificación	**n**	**%**
Amplio-funcional	46	50,5
Amplio-disfuncional	22	24,2
Estrecho-disfuncional	18	19,8
Estrecho-funcional	5	5,5
Total	91	100,0

El 74,7 % presenta amplitud de contactos (modalidades amplio-funcional y amplio-disfuncional). La funcionalidad se clasifica como favorable en el 56,0 % y disfuncional en el 44,0 %. “Disfuncional” refiere baja presencia de indicadores funcionales según el criterio operativo y no patología relacional.

Tabla 19. *Distribución de la orientación temporal.*

Clasificación	**n**	**%**
Futuro	52	57,1
Mixta	25	27,5
Presente	9	9,9

Pasado	5	5,5
Total	91	100,0

Predomina la orientación futura (57,1 %), seguida de la modalidad mixta (27,5 %). Este resultado expresa predominio relativo de contenidos futuros; no permite concluir integración temporal sin analizar la articulación con pasado, presente, proyectos y actividad cotidiana.

Tabla 20. *Distribución de la autorrealización.*

Clasificación	**n**	**%**
Mixta	37	40,7
Estrecha con predominio de la objetivación	19	20,9
Amplia con predominio de la objetivación	16	17,6
Amplia con predominio de la apropiación	13	14,3
Estrecha con predominio de la apropiación	6	6,6
Total	91	100,0

La modalidad mixta es la más frecuente (40,7 %). Las clasificaciones amplias suman 31,9 % y las estrechas 27,5 %; el predominio de objetivación reúne 38,5 % y el de apropiación 20,9 %, mientras el resto es mixto. Estas proporciones requieren triangulación con proyectos, prácticas y sentido personal.

Tabla 21. *Distribución de las estrategias de afrontamiento.*

Clasificación	**n**	**%**
Centradas en el problema	39	42,9

Mixta	37	40,7
Evitativas	11	12,1
Centradas en las emociones	4	4,4
Total	91	100,0

Las estrategias centradas en el problema (42,9 %) y la modalidad mixta (40,7 %) concentran la mayor parte de los casos. Las clasificaciones evitativa y centrada en las emociones son menos frecuentes como predominio exclusivo. La categoría no informa por sí sola eficacia, flexibilidad ni adecuación contextual.

Síntesis comparativa

Tabla 22. *Categorías modales de los seis constituyentes.*

Constituyente	**Categoría modal**	**n**	**%**
Sistema de roles	Mixta	59	64,8
Sistema de actividades	Mixta	47	51,6
Contactos comunicativos	Amplio-funcional	46	50,5
Orientación temporal	Futuro	52	57,1
Autorrealización	Mixta	37	40,7
Estrategias de afrontamiento	Centradas en el problema	39	42,9

En los constituyentes del estilo de vida predominan las clasificaciones mixtas en el sistema de roles (64,8 %) y el sistema de actividades (51,6 %). En los contactos comunicativos se encuentra encabezada por la modalidad amplio-funcional (50,5 %); mientras que en la orientación temporal, el futuro (57,1 %); en la autorrealización, la

clasificación mixta (40,7 %); y en el afrontamiento, las estrategias centradas en el problema (42,9 %), seguidas muy de cerca por la modalidad mixta (40,7 %). Cabe precisar que estos valores expresan únicamente un predominio relativo conforme a las reglas operativas del instrumento, por lo que no deben asumirse aisladamente como prueba de integración, jerarquía motivacional o funcionalidad global en el estilo de vida.

La pauta general combina diversidad interna en roles y actividades, amplitud de contactos con funcionamiento heterogéneo, orientación predominantemente futura, autorrealización sin polaridad dominante en una proporción importante y afrontamiento principalmente centrado en el problema o mixto.

3.3.2 Resultados del Grupo Focal Estilo de vida

Análisis de los seis constituyentes personológicos

Tabla 23. *Matriz personológica del estilo de vida.*

Constituyente	Contenido identificado	Síntesis interpretativa
Sistema de roles	Ejercicio de roles laborales, docentes, familiares, de pareja, domésticos, de emprendimiento, así como de consumidores y creadores de contenidos digitales.	Configuración de carácter mixto marcada por la centralidad de roles laborales y familiares. La difuminación de límites entre la esfera profesional y personal expande la funcionalidad instrumental, pero condiciona una disponibilidad continua.
Sistema de actividades	Integración de plataformas en tareas de comunicación, docencia, negocios, labores del hogar, acceso informativo, ocio y reposo; abarca asimismo interferencias y reemplazo de medios como televisión, música o computadoras.	Arreglo mixto: psicofuncional y sociopsicológico en usos productivos; contrapuesto a dinámicas psicosomático-disfuncional cuando afecta sueño, descanso o concentración.
Contactos comunicativos	Comunicación rápida y sostenida a distancia, especialmente por WhatsApp; debilitamiento de cercanía en	Predominio amplio-funcional en la materia de coordinación y distancia, con episodios amplio-disfuncionales cuando sustituye presencia o expone al hostigamiento.

	pareja, familia y reuniones; conflictos y hostilidad pública.	
Orientación temporal	Las obligaciones y metas personales estructuran el uso; no obstante, el desplazamiento continuo (*scrolling*) induce a la gratificación inmediata, la postergación de tareas y la alteración de ritmos nocturnos.	Orientación mixta: proyección a futuro y obligaciones mantienen control, pero la captura atencional desplaza hacia inmediatez y la procrastinación.
Autorrealización	Búsqueda activa de aprendizajes, metodologías pedagógicas, salud, cocina e información; impulso a proyectos de emprendimiento, docencia, posicionamiento comercial y creación de contenidos.	Proceso de autorrealización potencialmente amplia, con apropiación y objetivación. Puede estrecharse cuando métricas, exposición o consumo desplazan proyectos y vínculos.
Estrategias de afrontamiento	Distracción con videos, humor y música; desconexión intencional, selección de contenidos, contención de respuestas hostiles, límites y priorización de tareas.	Coexistencia de estrategias emocionales, evitativas y centradas en el problema. La selección consciente aparece como recurso protector consolidado en parte del grupo.

Configuraciones funcionales y disfuncionales

Tabla 24. *Configuraciones de uso identificadas.*

Configuración	Descripción	Indicadores diferenciales
Funcional-instrumental	Intención con propósito para trabajo, educación, emprendimiento, información y coordinación; caracterizado por una selección consciente de contenidos y el apego al cumplimiento de responsabilidades	Autonomía, delimitación temporal, criterio de privacidad, comunicación complementaria y beneficio verificable.
Compensatoria-emocional	Redes para canalizar el descanso, acompañamiento, afrontar ansiedad, tristeza o insomnio; favoreciendo el	Alivio subjetivo inmediato; riesgo si reemplaza caminar, dormir, conversar o afrontamiento directo al malestar.

	vínculo con referentes significativos.	
Disfuncional-invasiva	Uso automático y multitarea constante; asociada a la postergación del reposo nocturno, la desorganización en las rutinas del hogar, la interferencia en rendimientos laborales o académicos y la merma en la convivencia cercana.	Expresión de pérdida de autorregulación, percepción de disponibilidad ininterrumpida, desplazamiento de actividades prioritarias y reactividad o conflicto en el plano relacional.
Disfuncional-expositiva	Sobrecarga por hechos de violencia, contingencias y catástrofes, reactivación de duelos, odio, dinámicas de hostilidad, comentarios discriminatorios y presión por métricas.	Persistencia de malestar, irritabilidad, vulnerabilidad afectiva, vigilancia de reacciones o daño reputacional/relacional.

Integración de riesgos y factores protectores

Se identifican dos cadenas de riesgo claramente diferenciadas. La primera es conductual: disponibilidad constante del dispositivo → estímulo o notificación → interrupción/multitarea → pérdida de tiempo → retraso de responsabilidades o sueño. La segunda es emocional: vulnerabilidad previa o exposición a contenido negativo → identificación y contagio afectivo → preocupación, irritación o aflicción → intensificar el consumo digital como vía sustitutiva de distracción o autorregulación.

Los riesgos psicosociales más relevantes son alteración del patrón de sueño, interferencia de roles, procrastinación, reducción de convivencia, sobrecarga informativa, reactivación emocional, hostilidad digital y acoso. Actúan como factores protectores determinantes la adscripción de un propósito intencional al uso tecnológico, la priorización de compromisos, la fijación de límites explícitos, la curaduría y filtrado de contenidos, la prudencia frente a la exposición pública, la desconexión intencional, la activación del apoyo

social, el resguardo de la privacidad y la delimitación analítica entre plataformas de ámbito profesional y personal.

3.4 Análisis integrativo

3.4.1 Resultados de la Guía de Observación

Se realizó un análisis de contenido dirigido e inductivo. El componente dirigido utilizó 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 componente inductivo identificó contenidos emergentes de riesgo, recursos protectores y formas de uso de las redes no previstas explícitamente en la matriz.

Cabe destacar que el procedimiento de codificación se aplicó de manera exclusiva sobre las síntesis analíticas de cada caso. Para garantizar el rigor interpretativo, el análisis diferenció sistemáticamente entre la evidencia empírica manifiesta, la identificación de riesgos potenciales y la desestimación de inferencias carentes de sustento.

Tabla 25. Caracterización del corpus observado.

Indicador	**Resultado**
Casos	15
Edad	35–67 años; media aproximada = 45,5
Sexo	8 mujeres y 7 hombres
Red social	Facebook: 9; TikTok: 4; Instagram: 1; WhatsApp: 1
Ocupación más frecuente	Docencia: 7 casos
Modalidad de observación	14 visualizaciones externas y 1 acceso directo a la cuenta

Contenidos emergentes de riesgos psicosociales

Es preciso aclarar que los riesgos identificados no constituyen necesariamente daños consumados. En su lugar, reflejan condiciones de exposición o vulnerabilidad que resulta conveniente indagar mediante entrevistas, la observación directa de publicaciones, la medición de la frecuencia e intensidad de uso y la evaluación de su impacto en el plano presencial.

Exposición de la vida privada y de terceros

La mayoría de las observaciones se efectuó desde un perfil público o externo, lo que evidencia una marcada accesibilidad de contenidos personales a terceros. De forma recurrente, las publicaciones involucran a familiares, hijos, parejas, amistades, colegas, instituciones e incluso personas fallecidas. Asimismo, es habitual la divulgación de viajes, retratos familiares, logros de los hijos, orientación sexual, vivencias dolorosas y recuerdos del ámbito laboral o religioso. El riesgo asociado a estas dinámicas radica en la pérdida de control sobre la audiencia, la acumulación de la huella digital, el uso no consentido de imágenes y la exposición indirecta de terceras personas.

Vulnerabilidad emocional, duelo y rumiación autobiográfica

La orientación hacia el pasado se presenta de forma exclusiva en diez casos, combinándose con el presente en una observación adicional. Se observan recuerdos de familiares fallecidos, evocación de la madre o el cónyuge, la añoranza por etapas previas y referencia explícita a un pasado doloroso. Las plataformas virtuales pueden facilitar la elaboración simbólica, sostener la continuidad autobiográfica y proveer contención afectiva; también podrían mantener activados afectos dolorosos cuando la evocación es reiterativa, involuntaria o sustituye otros recursos de afrontamiento. Con base en la matriz empleada, no es factible determinar cuál de estas funciones opera con carácter predominante.

Autopresentación y búsqueda posible de reconocimiento

Las selfies, frases motivacionales, viajes, logros familiares, actividades docentes y la promoción del trabajo configuran diversas formas de presentación pública de la identidad. Esta práctica puede fortalecer la expresión personal, el sentido de pertenencia y la proyección profesional. Sin embargo, el riesgo emerge si el bienestar emocional queda condicionado en exceso por las reacciones de terceros, la comparación social o la aprobación externa. Cabe precisar que la guía de observación no registra métricas de interacción ni malestar asociado, por lo que la búsqueda de validación debe interpretarse únicamente como una hipótesis.

Superposición de ámbitos y riesgo reputacional

En varios perfiles se entrelazan contenidos de índole familiar, docente, laboral, política, religiosa, comunitaria y estrictamente personal. En un caso, una institución etiqueta directamente a una participante; en otros, los usuarios difunden posturas políticas, noticias, expresiones de su identidad sexual o actividades profesionales. Aunque esta convergencia enriquece la articulación de roles, también reduce la delimitación de audiencias. Esto incrementa la posibilidad de conflictos, estigmatización o repercusiones en los planos laboral y comunitario.

Reciprocidad limitada o no observable

Estas manifestaciones pueden responder al nivel de privacidad configurado, a una baja actividad, a un uso predominantemente receptivo o a los límites propios de la observación externa. Por ende, este hallazgo no permite inferir aislamiento, estrechez ni disfuncionalidad en las redes de contacto del usuario.

Regulación emocional y evitación

El afrontamiento fue clasificado como predominantemente emocional en once casos, emocional-evitativo en uno, y estrictamente evitativo en un caso más. La publicación de recuerdos, humor, frases motivacionales o actividades recreativas puede desempeñar funciones de regulación afectiva, alivio o distracción. Sin embargo, para sostener que las

plataformas operan como un mecanismo de evitación, resultaría indispensable verificar que tales conductas desplazan de manera efectiva la resolución de problemas, la búsqueda de apoyo directo o la atención a las responsabilidades cotidianas.

Tabla 26. Síntesis de riesgos potenciales y criterios de verificación.

Contenido emergente	Indicadores observados	Qué debe verificarse
Privacidad y exposición	Familia, hijos, pareja, trabajo, viajes e información identitaria visibles	Audiencia, consentimiento de terceros, configuración de privacidad y consecuencias
Vulnerabilidad emocional	Duelo, nostalgia, pérdidas y pasado doloroso	Frecuencia, voluntariedad, malestar, apoyo y efecto posterior a la publicación
Validación y comparación	Selfies, logros, frases motivadoras y autopromoción	Dependencia de reacciones, comparación social y efecto sobre la autoestima
Reputación y conflicto	Contenidos laborales, institucionales, políticos, religiosos e identitarios	Separación de audiencias, experiencias de conflicto o discriminación
Evitación digital	Humor, distracción y afrontamiento evitativo codificado	Desplazamiento de tareas, solución de problemas o relaciones presenciales

Características del estilo de vida expresadas

Sistema de roles

En once perfiles predominan los roles vinculados a la familia, la crianza y el cuidado, los cuales se articulan con funciones profesionales, docentes, de pareja, comunitarias, políticas, religiosas, creativas, recreativas, emprendedoras y de apoyo. En estos casos, las plataformas virtuales actúan como un espacio de visibilización pública donde se comparten hitos de los

hijos, dinámicas familiares, labor docente, iniciativas emprendedoras, participación comunitaria y creación personal. Si bien esta diversidad sugiere un espectro amplio de ámbitos de actuación, la información disponible no permite determinar la jerarquía motivacional entre ellos.

Sistema de actividades

Las actividades sociopsicológicas aparecen en ocho casos y se expresan mediante interacción familiar, docencia, participación social, apoyo y promoción del trabajo. Las espirituales aparecen en siete y comprenden reflexión, religiosidad, memoria cultural, noticias y contenidos motivacionales. Las psicosomáticas se observan en tres casos mediante salud, alimentación, actividad física o cuidado corporal. Un caso no pudo clasificarse. Las plataformas virtuales operan tanto en calidad de entorno para la realización de actividades como en tanto registro selectivo de aquellas vivencias desarrolladas en el plano presencial.

Sistema de contactos comunicativos

En once casos se identifican interacción con miembros de la familia; en cuatro no se observó un patrón particular. Los intercambios de apoyo, celebración, humor y pertenencia sugieren recursos relacionales. No obstante, la guía de observación registra principalmente la presencia e interacción de estos actores, sin medir aspectos como la amplitud real de las redes, la reciprocidad, la confianza, el apoyo efectivo, el conflicto o la calidad comunicativa. En consecuencia, no resulta pertinente clasificar los sistemas de contactos de manera concluyente en categorías como amplios/estrechos o funcionales/disfuncionales.

Orientación temporal

El pasado predomina de manera exclusiva en diez casos y se combina con el presente en uno; por su parte, el presente prevalece en tres perfiles y en un caso no fue posible determinarlo. La memoria familiar, el duelo, la divulgación de fotografías antiguas, la historia local y la rememoración de experiencias religiosas o laborales constituyen los principales

contenidos retrospectivos. La escasa presencia de referencias al futuro no implica una falta de proyectos o aspiraciones, ya que el formato de las publicaciones tiende a privilegiar el registro de recuerdos por encima de la exposición de planes personales.

Autorrealización

La matriz no incorpora una columna específica de autorrealización. Sin embargo, se observan indicadores indirectos de apropiación —reflexión, religiosidad, memoria, identidad, cultura y elaboración de experiencias— y de objetivación —docencia, emprendimiento, actividad comunitaria, creación de contenidos, trabajo y apoyo a otros—. Aunque estos hallazgos muestran posibles vías de expresión personal, no constituyen base suficiente para calificar la autorrealización en términos de amplitud (amplia o estrecha) ni para determinar la prevalencia de la apropiación sobre la objetivación.

Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento centrado en lo emocional aparece como categoría exclusiva en once casos; se registra además un caso emocional-evitativo, uno evitativo, uno orientado al problema y uno indeterminado. El patrón es coherente con la recurrencia de recuerdos, duelo, humor, frases motivadoras y expresión afectiva. Con todo, los datos observacionales no brindan elementos suficientes para evaluar la eficacia, la flexibilidad o la adecuación contextual de dichas respuestas, así como tampoco para atribuir al uso de las redes la causa de las estrategias empleadas.

Tabla 27. Síntesis personológica de los constituyentes observados.

Constituyente	Expresión predominante	Alcance interpretativo
Sistema de roles	Familiares y parentales, articulados con roles laborales, comunitarios y creativos	Objetivación pública de roles; jerarquía personal no confirmada

Sistema de actividades	Sociopsicológicas y espirituales	Contenido visible; no representa todo el repertorio cotidiano
Contactos comunicativos	Familia, amistades, colegas y comunidad	No permite clasificar funcionalidad ni amplitud con rigor
Orientación temporal	Predominio del pasado	Puede reflejar memoria y duelo; no demuestra ausencia de futuro
Autorrealización	Indicadores indirectos de apropiación y objetivación	Clasificación amplia/estrecha no posible
Afrontamiento	Predominio emocional	Tendencia codificada; eficacia y flexibilidad no evaluadas

Integración interpretativa

El corpus muestra un uso de las redes sociales estrechamente vinculado con la vida familiar, el cuidado, el trabajo, la pertenencia comunitaria, la religiosidad, la recreación y la memoria autobiográfica. Nueve de los quince casos se contrentran en Facebook, TikTok cuatro, e Instagram y WhatsApp uno cada uno. Las publicaciones funcionan como espacios para la presentación personal, la preservación de recuerdos, la expresión afectiva, la visibilización de vínculos y, en casos específicos, la proyección en los ámbitos laboral, político o comunitario.

Los riesgos psicosociales identificados poseen un carácter predominantemente potencial. Entre ellos destacan la exposición de información personal y de terceros, la superposición entre la esfera privada y las exigencias del rol profesional, la reactivación emocional vinculada a pérdidas o experiencias dolorosas, la posible dependencia de la validación social mediante la autopresentación, y la vulnerabilidad a controversias derivadas de publicaciones políticas, religiosas o identitarias. La guía de observación no aporta

evidencias directas que permitan corroborar el uso compulsivo, el ciberacoso, el fraude, el deterioro funcional, el aislamiento provocado por el entorno digital o la presencia de un trastorno psicológico.

Desde la perspectiva personológica, la personalidad autorregula el estilo de vida y se plasma en la articulación singular de sus constituyentes. Las observaciones muestran un claro predominio de roles familiares, actividades sociopsicológicas y espirituales, contactos próximos, temporalidad retrospectiva y afrontamiento emocional. La autorrealización solo se deduce de forma indirecta, impidiendo una clasificación categórica.

En conjunto, las redes virtuales constituyen una extensión selectiva de la cotidianidad al visibilizar roles, vínculos, recuerdos y prácticas. El patrón más recurrente enlaza la centralidad parental, la vivencia espiritual, los afectos cercanos, el sesgo al pasado y el manejo emocional. Esta estructura favorece la continuidad identitaria y el apoyo, pero puede elevar la exposición y la dependencia digital.

Las vulnerabilidades no derivan automáticamente del tipo de contenido, sino de la relación entre significado personal, frecuencia, audiencia, control de privacidad, reciprocidad, consecuencias y articulación con la vida fuera de línea. La misma publicación —por ejemplo, un recuerdo familiar— puede facilitar la elaboración emocional o fomentar la rumiación y la sobreexposición, según su función en la configuración del sujeto.

3.4.2 Resultados de las entrevistas

Se realizó análisis de contenido dirigido e inductivo. Como categorías previas se utilizaron 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 manera inductiva se codificaron riesgos, consecuencias, funciones del uso, recursos protectores y límites declarados.

La entrevista se abordó como fuente de significados, motivos y consecuencias autor referidas; mientras que la observación, como fuente de manifestaciones visibles en perfiles.

Se identificó convergencia cuando ambas fuentes coincidieron con el contenido; complementariedad cuando una amplió a la otra; y contradicción cuando la declaración y la manifestación observable fueron incompatibles o tensionaron su interpretación.

Tabla 28. *Correspondencia entre los corpus.*

Indicador	Resultado
Entrevistas	15 casos, edades entre 35 y 67 años
Observaciones	15 perfiles
Nivel de triangulación	Grupal para los 15 casos; individual solo cuando la identidad es segura

Riesgos psicosociales emergentes en las entrevistas

Uso automático, distracción y evitación

El desplazamiento automático de la pantalla y el uso de videos, humor, música o publicaciones breves para desconectarse del estrés aparecen de forma reiterada. En algunos casos la distracción resulta breve y precede al retorno a la actividad; en otros se admite postergación, pérdida de tiempo o abandono temporal de responsabilidades. El riesgo no reside en el acto de distraerse, sino en que la regulación digital reemplace de forma recurrente la resolución directa del problema o se torné difícil de controlar.

Alteración del sueño y fatiga

Varios participantes refieren prolongar el uso más de lo planificado, reducir sus horas de descanso o despertar fatigados. Los casos DM35, TC37 y VM43 presentan los impactos más marcados: insomnio, pocas horas de sueño o demoras de una a dos horas para dormir. Otros reportan un efecto leve o lo niegan. Esta heterogeneidad confirma que el riesgo varía según hábitos, horarios, capacidad de autorregulación y condiciones previas del descanso.

Saturación informativa y afectación emocional

La exposición a noticias trágicas, crisis sociales o imágenes de alto impacto genera preocupación, irritabilidad, agobio, evitación del teléfono o la reactivación de recuerdos dolorosos. Ciertos participantes regulan esta carga cerrando aplicaciones, ignorando contenidos o buscando publicaciones positivas, mientras otros continúan conectados para mantenerse informados. En el caso DM35 la saturación se vincula con el rechazo a salir de casa, indicador que requiere mayor indagación sin constituir un diagnóstico.

Duelo, nostalgia y reactivación del pasado

Los recordatorios, fotografías y homenajes evocan nostalgia, gratitud y continuidad autobiográfica, pero también dolor por familiares fallecidos. Las experiencias de DM35, EA53, SM38 y TC37 ilustran cómo el pasado puede cumplir, de manera simultánea, funciones de preservación de la memoria, afirmación identitaria y reaparición del malestar. Resulta clave evaluar si esta evocación facilita la elaboración emocional o sostiene un sufrimiento persistente.

Privacidad, exposición de terceros y falsa sensación de seguridad

La mayoría afirma mostrar mayor cautela con la edad, seleccionando sus contactos o manteniendo perfiles privados. Sin embargo, persiste la noción de que una cuenta restringida o la ausencia de publicaciones “extravagantes” elimina el riesgo. Se reporta la difusión de imágenes de hijos, sobrinos, estudiantes, instituciones educativas, rutinas laborales y recuerdos familiares. El caso JA37 reconoce la exposición de rostros y del colegio de su hijo, advirtiendo el peligro de forma posterior a la publicación, lo que evidencia una clara brecha entre la intención de protección y la práctica real.

Soledad, superficialidad y sustitución parcial del contacto

Las redes facilitan el mantenimiento de lazos afectivos y familiares a distancia, aunque diversos participantes perciben algunos de estos vínculos como superficiales. En situaciones de mayor relevancia, la mayoría prioriza el diálogo presencial. El caso TC37 reporta

aislamiento físico y emocional junto a una percibida falta de redes de apoyo, recurriendo a los entornos virtuales como fuente de compañía; esta dinámica constituye un indicador de vulnerabilidad que demanda valoración individualizada.

Culpa, procrastinación y desplazamiento de actividades

Diversos entrevistados reconocen frustración por el tiempo invertido, postergación de tareas pendientes o menor conversación familiar. En otros casos se declaran límites claros y ausencia de interferencia. La culpa aislada no demuestra un uso problemático, pero cobra relevancia al coincidir con pérdida de control, descanso insuficiente o afectación de las responsabilidades cotidianas.

Tabla 29. Síntesis de riesgos, evidencias y recursos protectores.

Riesgo	Evidencia en entrevistas	Recursos o límites observados
Evitación y automatismo	Deslizamiento para no pensar, relajarse o posponer	Retorno a la tarea, actividades prácticas y solución directa
Sueño	Uso nocturno, insomnio, pocas horas y cansancio	Horarios, cierre voluntario y priorización del descanso
Saturación emocional	Agobio por tragedias, crisis e imágenes fuertes	Filtrado, cierre de aplicaciones y selección de contenidos
Privacidad	Hijos, estudiantes, familia, trabajo y ubicaciones	Perfiles privados, rechazo de desconocidos y separación de audiencias
Soledad y superficialidad	Compañía digital y vínculos débiles	Familia, amistades cercanas y preferencia por conversación presencial
Procrastinación	Culpa, tiempo perdido y pendientes desplazados	Autogestión, uso en tiempo libre y responsabilidades priorizadas

Características del estilo de vida expresadas en las entrevistas

Sistema de roles

Los discursos sitúan en primer plano los roles familiares y parentales, seguidos por roles laborales, docentes, de pareja, comunitarios, religiosos, creativos y de apoyo. Las redes sirven para expresar orgullo por hijos y sobrinos, guardar recuerdos, coordinar el trabajo, promocionar clases, compartir actividades educativas y participar en la iglesia o la comunidad. Asimismo, se observan intentos por separar audiencias y la aparición de conflictos potenciales cuando los roles se superponen.

Sistema de actividades

Se realizan actividades sociopsicológicas —comunicación a familiares, amistades, apoyo y participación—; psicofuncionales —trabajo, coordinación, búsqueda de soluciones y aprendizaje—; espirituales —reflexión, religión, cultura y memoria—; y psicosomáticas —ejercicio, salud, nutrición, descanso y autocuidado—. El entretenimiento y el humor atraviesan el corpus como descanso mental. Las redes median actividades realizadas fuera de línea y constituyen, a la vez, una actividad en sí mismas.

Sistema de contactos comunicativos

Las entrevistas confirman mantenimiento y reconexión con familia, amistades, colegas, estudiantes y comunidades. A la vez, distinguen entre contactos frecuentes y relaciones de superficie. La conversación presencial conserva mayor valor para problemas importantes. La amplitud aparente de contactos digitales no garantiza confianza, apoyo o funcionalidad, por lo que las clasificaciones deben integrar reciprocidad, intimidad y disponibilidad efectiva.

Orientación temporal

El pasado sostiene una presencia relevante mediante álbumes digitales, recordatorios, historia local, familiares fallecidos, viajes, infancia y crecimiento de los hijos. Sin embargo, varios participantes precisan que rememorar no implica permanecer anclados al ayer. El presente se manifiesta en la comunicación, el descanso, el trabajo y la resolución cotidiana; el futuro, en

cambio, emerge de forma más sutil a través de la planificación docente, los cuidados, las responsabilidades y la reiteración de actividades exitosas.

Autorrealización

Las entrevistas aportan indicadores indirectos de apropiación: aprendizaje, reflexión, fe, elaboración de recuerdos, identidad familiar y selección de contenidos con sentido. La objetividad se expresa en docencia, emprendimiento, promoción laboral, apoyo, cuidado, participación comunitaria y aplicación de ideas. Sin embargo, la información continúa siendo insuficiente para clasificar la autorrealización como amplia o estrecha, así como para establecer un predominio estable entre la apropiación y la objetivación.

Estrategias de afrontamiento

Se identifican estrategias centradas en el problema —buscar soluciones, información, apoyo directo y realizar actividades prácticas—; emocionales —música, humor, recuerdos, fe, expresión y contacto afectivo—; y evitativas —deslizamiento automático, distracción y postergación—. La mayoría combina estrategias según la situación La mayoría de los participantes combina estos recursos según la situación. En este sentido, las entrevistas matizan la imagen más homogénea derivada de la observación, dando cuenta de flexibilidad en ciertos casos, aunque también de patrones persistentes de evitación en otros.

Tabla 30. Síntesis de los constituyentes a partir de las entrevistas.

Constituyente	Contenido principal	Precaución interpretativa
Sistema de roles	Familiares/parentales, laborales, docentes, religiosos y comunitarios	Visibilidad no equivale a jerarquía motivacional
Sistema de actividades	Sociopsicológicas, psicofuncionales, espirituales y psicosomáticas	Lo declarado no representa todo el repertorio cotidiano

Contactos comunicativos	Familia, amistades, colegas y comunidades	Cantidad no demuestra reciprocidad ni apoyo efectivo
Orientación temporal	Pasado autobiográfico con funciones identitarias y afectivas	Recordar no implica anclaje temporal
Autorrealización	Aprendizaje, fe, trabajo, cuidado, creación y participación	Solo indicadores indirectos
Afrontamiento	Combinación de problema, emoción y evitación	Eficacia y flexibilidad deben evaluarse por contexto

Triangulación con la guía de observación de adultos

La comparación muestra mayor convergencia en los contenidos sustantivos que en las etiquetas sintéticas. La observación identifica qué se hace visible; la entrevista explica por qué se publica, qué significado tiene y qué consecuencias se reconocen. Las contradicciones más relevantes se concentran en privacidad, autodefinición como espectador y afrontamiento.

Tabla 31. *Matriz de triangulación entre observación y entrevista.*

Eje	**Observación**	**Entrevista**	**Resultado**
Familia y cuidado	Alta presencia de hijos, pareja, recuerdos y apoyo	Familia como orgullo, álbum, afecto y protección	Convergencia fuerte
Trabajo y otros roles	Docencia, emprendimiento, comunidad, política y religión visibles	Uso laboral/práctico y esfuerzos por separar audiencias	Convergencia con tensión de límites
Actividades	Predominio sociopsicológico y espiritual	Añade búsqueda de soluciones, salud, aprendizaje y descanso	Complementariedad
Contactos	Familia, amigos y colegas; cuatro casos sin patrón observable	Confirma reconexión, pero reconoce superficialidad y prioridad presencial	Complementariedad y subdetección observacional

Temporalidad	Predominio del pasado	Nostalgia, duelo, álbumes e historia; también presente práctico	Convergencia fuerte
Afrontamiento	Mayormente emocional	Combinación de problema, emoción y evitación	Contradicción parcial; entrevista más diferenciada
Privacidad	Catorce perfiles accesibles externamente y contenidos personales visibles	Frecuente autodefinición como cauteloso o con perfil privado	Contradicción/tensión
Modo de participación	Publicaciones familiares, laborales, selfies y recuerdos	Muchos se definen como espectadores o publicadores ocasionales	Contradicción aparente por diferente umbral de “publicar”
Sueño y tiempo	No evaluables con claridad en el perfil	Alteración del sueño, automatismo, culpa y procrastinación	Aporte exclusivo de la entrevista

Coincidencias por casos claramente vinculables

Se observaron convergencias particularmente claras en DM35 (uso laboral, contenidos creativos, duelo materno y distracción), EA53 (familia, recuerdos, religiosidad y emocionalidad), FB46 (publicación de logros deportivos del hijo), TL67 (historia de Manta, salud y recuerdo de la infancia), VF38 (hijos, docencia y uso para regular estrés), VM43 (religión, familia y distracción) y RF35 (humor, salud, recreación y afrontamiento evitativo). JM59 confirma centralidad familiar, viajes y contenidos de salud/educación, aunque declara una participación principalmente receptiva.

Contradicciones y tensiones individuales relevantes

CA56 afirma ser reservado con la información familiar y publicar de forma poco frecuente, la observación registra una presencia reiterada de noticias, reflexiones y alusiones

a su entorno familiar. Por otra parte, JA37 reconoce publicar sobre hijos o estudiantes y advertir después detalles de privacidad, lo que coincide con la exposición observada y da cuenta de una toma de conciencia reactiva frente al riesgo. VF38 se define como observadora, pero también admite publicar hijos y actividades docentes, compatibles con el perfil observado. Finalmente, LF46 declara un perfil público y pocas publicaciones; la observación registra contenido familiar y docente limitado, por lo que la discrepancia radica más en la autopercepción y frecuencia que una contradicción plena.

Integración interpretativa

Las entrevistas muestran que las redes sociales cumplen simultáneamente funciones prácticas, informativas, laborales, recreativas, relacionales y emocionales. Los participantes las utilizan para comunicarse, conservar recuerdos, mantener vínculos, buscar información, promocionar actividades, resolver necesidades cotidianas y regular estados de tensión. La mayoría realiza un balance favorable o ambivalente, aunque reconoce distracción, saturación informativa, pérdida de tiempo, alteraciones del descanso y postergación de responsabilidades.

Entre los riesgos psicosociales emergentes mejor fundamentados destacan: la navegación automática o evitativa frente al estrés; la sobreexposición derivada de una excesiva confianza en la privacidad; la afectación emocional ante noticias, duelos o recuerdos; los trastornos del sueño; la culpa o procrastinación; la superficialidad en los vínculos; y, de forma puntual, el aislamiento o la soledad acentuada. Dichos factores conviven con herramientas de protección como la cautela, el ajuste de perfiles privados, el sostén familiar, la resolución activa de problemas, la selección reflexiva de contenidos, el establecimiento de límites temporales y la preferencia por los encuentros presenciales.

La triangulación corrobora el peso central que la familia, la actividad laboral, las creencias religiosas, el esparcimiento y la memoria autobiográfica poseen en los perfiles. . También revela discrepancias: varias personas se describen como espectadoras o muy

cautelosas, mientras la observación registra publicaciones visibles sobre hijos, estudiantes, trabajo o vida personal. Además, si bien la observación tendió a categorizar el afrontamiento dentro del plano emocional, los relatos individuales demuestran la coexistencia de mecanismos enfocados en el problema, afectivos y de evitación.

Así, las plataformas digitales se articulan en una trama cotidiana donde convergen familia, empleo, memoria, información, fe, salud, entretenimiento y descanso. Su rol dista de ser estático o unívoco: un mismo individuo puede emplearlas como recurso técnico, archivo personal, red de contactos, canal expresivo o vía de evasión. Las vulnerabilidades surgen cuando alguno de estos usos se rigidiza o perturba la calidad del sueño, las obligaciones, el equilibrio emocional, la intimidad o la solidez de los afectos.

La triangulación evidencia que examinar el perfil resulta insuficiente para deducir motivaciones y formas de afrontamiento, del mismo modo que las entrevistas pueden infravalorar la exposición real o reconstruir las prácticas desde una narrativa subjetiva de prudencia y autodominio. Una aproximación genuinamente personológica exige articular ambas fuentes en el análisis de caso, examinando el sentido personal, la regularidad, la jerarquía de roles y actividades, y las repercusiones en las distintas esferas de vida.

3.5. Discusión

El proyecto tuvo como 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 adultos de 36 a 65 años de la ciudad de Manta.

En el Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales, 47 de 60 participantes (78,3 %) fueron clasificados en nivel leve, 11 (18,3 %) en moderado y 2 (3,3 %) en severo. La escala de 28 ítems mostró consistencia interna excelente ($\alpha = .936$). El dato general es una distribución escalonada: la mayoría de los integrantes de este estudio conserva

funcionamiento relativamente protegido, mientras 21,6 % necesita de un examen preventivo más detallado. Los términos de corte fueron operativos y no diagnósticos.

La distribución converge, en términos generales, con el metaanálisis de Cheng et al. (2021), que obtuvo una prevalencia agrupada de 5 % con clasificaciones estrictas, 13 % con criterios severos y 25 % con criterios moderados. El 3,3 % correspondiente al nivel severo registrado en este capítulo se aproxima al margen de mayor exigencia, mientras que el 21,6 % del conjunto moderado-severo se posiciona en la estimación moderada. Dichas tasas no resultan directamente equiparables debido a variaciones en los instrumentos, los esquemas de categorización, los rangos etarios y el contexto cultural. La propia evidencia del metaanálisis confirma que la prevalencia fluctúa sustancialmente según el punto de corte adoptado, aspecto que respalda la prudencia analítica del estudio al evitar homologar la categoría de riesgo con un diagnóstico clínico.

La configuración modal sugiere que la mayoría de los participantes preserva una adecuada regulación en su vida cotidiana, pero la presencia de niveles moderado y severo advierte sobre posibles rigidizaciones en las dinámicas, afrontamiento o contactos. La alta fiabilidad apoya la coherencia de la puntuación, no la unidimensionalidad ni la validez clínica.

En el EV-4 (n = 91) predominaron los sistemas de roles mixtos (64,8 %) y actividades mixtos (51,6 %), los contactos amplio-funcionales (50,5 %), la orientación futura (57,1 %) y el afrontamiento en el problema (42,9 %, seguido del 40,7 % mixto). Los grupos focales precisan que WhatsApp, Facebook, TikTok e Instagram se emplean en lo laboral, docente, familiar, informativo, emprendedor, recreativo y autorregulatorio. El patrón general muestra apropiación instrumental y objetivación de roles, si bien la mezcla de categorías no prueba equilibrio o integración. Este resultado coincide con la revisión de Lei et al. (2024): en adultos, las redes sustentan contacto, apoyo, pertenencia y bienestar, sobre todo mediante

lazos familiares y de amistad, aunque la evidencia longitudinal fue mixta sin probar causalidad. Asimismo, alinea con Valkenburg (2022), quien concluye que los efectos en el bienestar son heterogéneos y dependen del tipo de uso, la persona y el contexto más que del tiempo global. La diferencia radica en que el capítulo aborda la adultez media con indicadores personológicos, mientras dichas revisiones sintetizan métricas psicosociales diversas, haciendo la convergencia funcional y no métrica.

Las plataformas actúan como mediadoras de roles, actividades y planes previamente establecidos. Su utilidad emerge cuando amplían recursos de apropiación y objetivación sin alterar la jerarquía de motivos, el descanso o la convivencia; la categoría “mixta” requiere, por ende, examinar el sentido personal en cada trayectoria individual.

Los grupos focales y las entrevistas ilustran una secuencia recurrente: notificación o desplazamiento automático, interrupción y multitarea, pérdida de tiempo y, finalmente, postergación de responsabilidades o del descanso nocturno. Diversos participantes reportan conexión hasta la madrugada, restricción del sueño y fatiga al despertar; otros, en cambio, sostienen límites firmes, lo que evidencia heterogeneidad en las dinámicas. El riesgo no emana de la mera presencia de las plataformas en lo cotidiano, sino de articular disponibilidad permanente, uso nocturno, captura atencional y dificultad para finalizar la actividad.

Ahmed et al. (2024), en una revisión con metaanálisis de 182 estudios (más de 1,1 millones de participantes en la revisión), identificaron asociaciones pequeñas pero significativas entre uso de redes, depresión y ansiedad, y una relación más clara del uso problemático con problemas de sueño y menor bienestar. El capítulo coincide en sueño, automatismo y afectación emocional, pero aporta una secuencia conductual cualitativa que el metaanálisis no identifica. Cabe precisar que Ahmed et al. se focalizaron en jóvenes y

registraron alta heterogeneidad, mientras que este estudio aborda a adultos de mediana edad sin realizar inferencias de asociación estadística ni causalidad.

La orientación al futuro y el afrontamiento centrado en el problema actúan como factores protectores de la organización personal, aunque pueden verse superados por dinámicas de gratificación inmediata de carácter automatizado. La afectación del sueño señala una desarticulación entre actividad digital, regulación temporal y necesidades psicosomáticas.

En la triangulación de 15 casos, varias personas se describieron como espectadoras, reservadas o usuarias de perfiles privados; sin embargo, la observación externa registró publicaciones visibles sobre hijos, estudiantes, trabajo, pareja, viajes, orientación sexual, instituciones y recuerdos familiares. Catorce perfiles fueron observados desde una posición externa. La contradicción no resultó absoluta en la totalidad de los casos, pero sí puso de manifiesto una discrepancia entre la intención declarada de protección, la noción personal sobre lo que constituye «publicar» y la exposición real de información propia o de terceros. Este resultado converge con los hallazgos de Obar y Oeldorf-Hirsch (2022), quienes observaron en 500 adultos de 50 años o más una «paradoja de la privacidad»: un 77,6 % aceptó avanzar sin consultar las políticas de privacidad y un 91,4 % consintió condiciones con cláusulas intrusivas, a pesar de manifestar interés en el resguardo de sus datos. Ambas investigaciones coinciden en que la preocupación verbalizada no asegura una conducta preventiva. Sin embargo, mientras el estudio citado analizó el consentimiento ante normativas de una plataforma ficticia, este capítulo examina la divulgación cotidiana y la delimitación de audiencias; por ello, la coincidencia radica en la brecha entre el discurso y la acción, y no en la naturaleza del riesgo.

De este modo, la prudencia auto-reportada actúa como un recurso regulador, pero solo cobra efectividad cuando se materializa en decisiones sistemáticas sobre el manejo de

audiencias, la autorización de terceros, la diferenciación de roles y la gestión de la huella digital.

Por otra parte, las narrativas evidencian que las plataformas preservan lazos familiares, laborales y comunitarios a distancia, al tiempo que facilitan el aprendizaje, el entretenimiento, la vivencia espiritual, la memoria y el apoyo mutuo; no obstante, también pueden mermar la comunicación interpersonal directa, debilitar el grosor de ciertos vínculos y servir como vía de evasión frente al estrés, el duelo o la soledad. Si bien la observación priorizó la codificación de afrontamientos emocionales, las entrevistas revelaron un repertorio más heterogéneo que combina estrategias focalizadas en el problema, afectivas y evitativas. En consecuencia, una misma herramienta digital puede asumir un rol protector o de riesgo según su frecuencia, adaptabilidad e impacto en el entorno presencial. La revisión de Lei et al. (2024) respalda esta ambivalencia, reportando asociaciones mayoritariamente favorables entre interacción social virtual, apoyo y bienestar en estudios transversales con adultos mayores, frente a resultados divergentes en diseños de tipo longitudinal. En el contexto hispanohablante, Aniento Montoya y Fernández Martín (2025) identificaron en 155 adultos jóvenes que un uso problemático se vincula con mayores índices de desregulación afectiva, si bien sus estimaciones exigían prudencia analítica. Por ende, la literatura corrobora que el impacto depende estrictamente de la función desempeñada: la comunicación con sentido fortalece las redes de apoyo, mientras que el recurso inflexibilizado para atenuar el malestar restringe el abanico de afrontamiento. Las variaciones metodológicas y de edad impiden homologar magnitudes. Desde una perspectiva personológica, las redes carecen de un papel prefijado; su sentido deriva de la posición que ocupen en la articulación individual de roles, actividades, relaciones, proyección temporal, autorrealización y afrontamiento, emergiendo el riesgo cuando una función se torna rígida y desplaza las alternativas presenciales o la resolución directa de problemas.

Los cinco hallazgos configuran una dinámica predominantemente funcional, aunque no exenta de puntos de vulnerabilidad. La mayoría de los participantes se sitúa en riesgo leve y exhibe diversidad en sus roles y actividades, redes de contacto amplias, proyección hacia el futuro y recursos de afrontamiento disponibles. Las principales fracturas no se derivan del acceso a las plataformas en sí mismo, sino de su modo concreto de inserción cotidiana: la disponibilidad permanente, la postergación del descanso y los compromisos, la regulación evitativa del malestar, la superposición de audiencias y la divulgación de información de terceros. Esta interpretación evita dos posturas reduccionistas: considerar que cualquier nivel de conexión genera un perjuicio y suponer que el uso instrumental resulta intrínsecamente protector.

Entre las limitaciones centrales de la investigación destaca el empleo de corpus con volúmenes y composiciones heterogéneas: el cuestionario de riesgo psicosocial abarcó 60 participantes, el EV-4 simplificado 91 casos, el grupo focal 12 integrantes y la triangulación entre entrevistas y observación 15 casos. Asimismo, la muestra del EV-4 incluyó a individuos fuera del rango de 36 a 65 años definido formalmente para la adultez, lo que compromete el ajuste exacto entre la población diana y el grupo analizado. La naturaleza no probabilística y el enfoque eminentemente descriptivo restringen la generalización de las pautas y no facultan la inferencia de vínculos causales entre la interacción digital, los riesgos psicosociales y los constituyentes del estilo de vida. De igual forma, las categorías de riesgo devienen de puntos de corte operativos sin valor diagnóstico; la observación se basó en síntesis de perfiles y no en un monitoreo directo y continuo de las publicaciones; y un segmento de la información cualitativa depende del autorreporte, expuesto a sesgos de memoria, deseabilidad social y subestimación del tiempo o sus efectos.

Pese a estas limitaciones, el estudio es relevante porque ofrece una aproximación integradora al uso de las redes sociales en la adultez, al articular indicadores cuantitativos de

riesgo con los seis constituyentes personológicos del estilo de vida: sistema de roles, sistema de actividades, contactos comunicativos, orientación temporal, autorrealización y estrategias de afrontamiento. La triangulación de cuestionarios, grupos focales, observación y entrevistas permite identificar tanto funciones protectoras —comunicación, soporte, aprendizaje, desarrollo laboral y autorrealización— como riesgos vinculados con la interferencia de roles, la alteración del sueño, la procrastinación, la regulación afectiva de tipo evitativo y la exposición de datos personales o ajenos. Por consiguiente, los resultados entregan insumos para estructurar intervenciones preventivas situadas y sostienen la importancia de examinar no solo la duración del tiempo de conexión, sino los motivos, el sentido personal, la frecuencia, la flexibilidad y los efectos de la práctica digital en la configuración singular del estilo de vida.

CONCLUSIONES

Los resultados cuantitativos del Cuestionario de Riesgo Psicosocial evidenciaron en la muestra analizada un predominio de puntuaciones en nivel leve (78,3 %), frente a un 21,6 % distribuido entre niveles moderado y severo. Estos datos indican que, dentro del grupo evaluado, los indicadores de desregulación no se distribuyeron de manera homogénea, identificándose un segmento particular que amerita atención preventiva, sin que los puntos de corte empleados posean alcance diagnóstico clínico.

La caracterización personológica evidencia una configuración del estilo de vida marcada por la diversidad de roles y actividades, la amplitud de los contactos comunicativos, la orientación predominantemente futura y la presencia de recursos de afrontamiento centrados en el problema o de carácter mixto. Las redes sociales se incorporan a esta configuración como mediadoras de los roles familiares, laborales, docentes, comunitarios y de pareja, así como de actividades de comunicación, aprendizaje, trabajo, recreación y expresión personal. No obstante, el predominio de categorías mixtas no demuestra por sí mismo equilibrio o integración, pues la funcionalidad depende del sentido personal, la jerarquía motivacional y las consecuencias que estas prácticas adquieren en cada contexto de actuación.

El análisis cualitativo pone en manifiesto una relación ambivalente con las plataformas digitales. Por un lado, potencian el contacto a distancia, el soporte mutuo, el acceso a información, el desarrollo profesional, la preservación de recuerdos y la regulación afectiva; por el otro, la conexión automática o prolongada suele restar horas de descanso, posponer compromisos y entorpecer la convivencia. Los riesgos con mayor sustento fueron los trastornos del sueño, la procrastinación, la sobrecarga de información, la reactivación emocional vinculada con noticias, duelos o recuerdos, la superficialidad de algunos contactos y la utilización evitativa de las plataformas ante el malestar. Por ende, el peligro no radica en

la conexión misma, sino en la rigidez, la frecuencia y la falta de autocontrol al integrarla en la rutina.

La triangulación entre instrumentos, grupos focales, observación y entrevistas ratificó el peso fundamental de la familia, el trabajo, la religiosidad, la recreación y la memoria autobiográfica, pero también reveló tensiones entre la autopercepción de cautela y la exposición observable de información personal, familiar o institucional. Del mismo modo, evidenció que el perfil público ofrece indicios visibles, pero no permite deducir motivos, sentido personal ni mecanismos de afrontamiento, mientras que la entrevista profundiza en dichos significados, aunque permanece expuesta al sesgo de memoria o deseabilidad social. Comprender el uso de redes desde la personología exige articular todas las fuentes en el análisis individual, examinando la integración única de roles, actividades, interacciones, proyección temporal, autorrealización y afrontamiento.

RECOMENDACIONES

Profundizar en la explicación de cómo las redes sociales se incorporan a la configuración singular del estilo de vida, evitando atribuirles una función protectora o perjudicial independiente de la persona y de sus contextos de actuación. Los estudios posteriores deberían analizar cómo la personalidad regula el uso digital y se objetiviza en el sistema de roles, el sistema de actividades, los contactos comunicativos, la orientación temporal, la autorrealización y las estrategias de afrontamiento. También conviene precisar las condiciones en que un uso instrumental o emocional amplía recursos personales y aquellas en que se rigidiza, desplaza otras actividades o interfiere con el descanso, los vínculos y las responsabilidades.

Trabajar con una muestra cuya composición etaria corresponda estrictamente con la población definida, unificar los criterios de inclusión y documentar la relación entre los distintos corpus. Resulta pertinente ampliar la muestra, incorporar procedimientos probabilísticos cuando sean viables y desarrollar diseños longitudinales que permitan examinar cambios y asociaciones temporales sin confundirlos con causalidad. Asimismo, debe fortalecerse la triangulación individual asegurando la trazabilidad entre cuestionarios, entrevistas, observaciones y registros de uso; complementar los autorreportes con indicadores objetivos de frecuencia, horarios y patrones de interacción; y aportar nueva evidencia de validez para consolidar los puntos de corte de la escala de riesgo.

Por otra parte, conviene diseñar intervenciones preventivas diferenciadas según el nivel de riesgo y la función que las plataformas desempeñan en la rutina diaria. Estas acciones orientadas a la salud digital deberían promover la gestión del tiempo, la higiene del sueño, la moderación de notificaciones, el consumo crítico de contenidos, el resguardo de la privacidad y el consentimiento previo antes de divulgar información de terceros. De igual forma, resulta prioritario afianzar las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, resguardar los espacios de interacción presencial y brindar acompañamiento específico a

quienes manifiesten automatismo, procrastinación, saturación emocional, aislamiento o conflicto en la gestión de sus roles.

La intervención debe aprovechar los recursos ya existentes —familia, trabajo, apoyo social, aprendizaje y proyectos personales— en lugar de limitarse a reducir el tiempo de conexión.

LISTA BIBLIOGRÁFICA

Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Espinoza Oyarce, D. A., & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 367*, 701–712. https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193

American Psychological Association. (2018). Definition of mental health. APA Dictionary of Psychology. https://dictionary.apa.org/mental-health

American Psychological Association. (2023). Definition of adulthood. APA Dictionary of Psychology. https://dictionary.apa.org/adulthood

Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*(2), 175–184. https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9

Andreassen, C. S. y Pallesen, S. (2014). Adicción a los sitios de redes sociales: una descripción general. *Diseño farmacéutico actual, 20*(25), 4053–4061. https://doi.org/10.2174/1381612813199990616

Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationship between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions, 2(2)*, 90–99. https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.003

Aniento Montoya, P., & Fernández Martín, M. P. (2025). Relación entre el uso de las redes sociales y las funciones ejecutivas, regulación emocional y control de impulsos en población de adultos jóvenes. Edupsykhé. *Revista de Psicología y Educación, 22*(2), 1–25. https://journals.ucjc.edu/EDU/article/view/4892

Ardesch, F. H., van der Vegt, D. D., & Kiefte-de Jong, J. C. (2023). Uso problemático de redes sociales y comportamientos de estilo de vida en adolescentes: estudio transversal con cuestionario. *JMIR Pediatría y Crianza, 6*. https://doi.org/10.2196/46966

Ascona, J. I. B., & Mencia, A. L. (2023). Análisis y fundamentación de los diseños de investigación: explorando los enfoques cuantitativos, cualitativos y mixtos basados en Creswell & Creswell (2018). *Revista UNIDA Científica, 7*(2), 110–117. https://revistacientifica.unida.edu.py/publicaciones/index.php/cientifica/article/view/179

Bajaña Marín, S., & García, A. M. (2023). Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática. *Atencion primaria, 55*(11), 102708. https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102708

Baltar-Moreno, Adolfo. (2022). Redes sociales digitales como lugares de memoria: diálogos ciudadanos a través de la fotografía en Facebook. *Icono 14. Revista Científica De Comunicación Y Tecnologías Emergentes,20*(2). https://doi.org/10.7195/ri14.v20i2.1880

Bandura, A., & Instituto Nacional de Salud Mental. (1986). Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: una teoría cognitiva social. Prentice-Hall, Inc.

Basterra Olives, M y Cabrera Hernández, L. (2021). Las redes sociales y su influencia en trastornos como la depresión en los jóvenes. Universidad de La Laguna. http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23966

Cárdenas Gutiérrez, D. (2024). Consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes. Universidad Católica de Cuenca. https://dspace.ucacue.edu.ec/items/6f797027-b438-4133-8346-eb2c1fbd3fa4

Castañeda Pareja, I. N., y Brand Monsalve, E. G. (2021). Las redes sociales en la movilidad social. *Revista Mexicana de Sociología, 83*(2), 357-387. https://doi.org/10.22201/iis.01882503p.2021.2.60088

Castellanos Obregón, J. M. (2017). Redes sociales virtuales, popularidad y autoestima en la adolescencia. *Psicogente, 20*(38), 346-360. https://doi.org/10.17081/psico.20.38.2551

Chaput, J.-P., & LeBlanc, A. G. (2025). Maintaining healthy lifestyle behaviours in the era of social media: Challenges and solutions. *Preventive Medicine, 199*(108395), 108395. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2025.108395

Cheng, C., Lau, Y.-C., Chan, L., & Luk, J. W. (2021). Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors, 117*, Article 106845. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845

Creemers, D. H. M., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., Pieters, S., & Wiers, R. W. (2013). Acute stress increases implicit depression and decreases implicit self-esteem. *Journal of Experimental Psychopathology, 4(2)*, 118–132. https://doi.org/10.5127/jep.025411

Creswell, J. W. (2008). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (3a ed.). SAGE Publications.

Del Prete, A., y Redon Pantoja, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas, 19*(1), 1-11. http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834

Díaz Eche, F. R., & Sánchez Parrales, L. V. (2024). Influencia de las redes sociales en el comportamiento humano. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria* PENTACIENCIAS, 6(6), 220–234. https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i6.1272

Eddy Ives, L. S., Huertas Patón, A., Forti Buratti, M. A., Álvarez Pitti, J., Salmerón-Ruiz, M. A., Rodríguez Hernández, P. J., & Real-López, M. (2025). Impacto de las pantallas y las redes sociales en la salud mental. *Anales de Pediatria, 103(2)*, 503909. https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2025.503909

Escudero Chauvel, L. (2020). Antropología Cultural del Meme COVID-19: estrategias de comunicación entre epidemia y pandemia. *Revista Chilena de Semiótica, 14*, 6-24. https://www.revistachilenasemiotica.cl/l/antropologia-cultural-del-meme-covid-19/

Estupiñán Díaz, S., Gómez Restrepo, M. F., Mora Fuentes, P. Y., Velandia Acero, D. G., & Albarracín Rodríguez, Á. P. (2025). Violencia psicológica, redes sociales y noviazgo: percepción en mujeres universitarias. *Informes psicológicos, 25*(1), 200–218. https://doi.org/10.18566/infpsic.v25n1a12

Fernández, J. C. T., Sotelo, N. P., & Sánchez-Movellan-Pérez, P. (2022). El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica. *SANUM: revista científico-sanitaria, 7(1)*, 18–28. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8870904

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*, 117–140. https://doi.org/10.1177/001872675400700202

Giddens, A. (2000). *Sociología* (3ª ed.). Alianza Editorial. https://www.ula.ve/ciencias-juridicas-politicas/images/NuevaWeb/Material_Didactico/ProfeKirby/7241772-Anthony-Giddens-Sociologia.pdf

Gil de Zúñiga, H., Mateos, A., y Inguanzo, I. (2022). Repensando el capital social en la era digital y en sociedades diversas. *Revista Internacional de Sociología, 80*(4), e214. https://doi.org/10.3989/ris.2022.80.4.MI22-0001

Gil Vera, Victor & Quintero López, Catalina. (2021). La ansiedad y la depresión derivadas del abuso de las redes sociales: un análisis relacional. https://www.researchgate.net/publication/350499466_Anxiety_and_depression_resulting_from_the_abuse_of_social_networks_a_relational_analysis

González Gómez, C. I., y Basaldúa Hernández, M. (2007). La formación de redes sociales en el estudio de actores y familias. Perspectiva de estudio en historia y antropología. *Redes.*

Revista Hispana para el Análisis de Redes Sociales, 12(8), 1-27. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=93101208

González Rey, F. (2008). Subjetividad social, sujeto y representaciones sociales. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 4*(2), 225-243.

Gualda, E. (2022). Social big data y sociología y ciencias sociales computacionales. *EMPIRIA. Revista de Metodología de Ciencias Sociales, 53*, 147-177. https://doi.org/10.5944/empiria.53.2022.32631

Gualda, E., Taboada Villamarín, A., y Rebollo Díaz, C. (2023). Big data y ciencias sociales. Una mirada comparativa a las publicaciones de antropología, sociología y trabajo social. *Gazeta de Antropología, 39*(1), artículo 09. https://www.gazeta-antropologia.es/?p=5766

Haro Sarango, A. F., Chisag Pallmay, E. R., Ruiz Sarzosa, J. P., & Caicedo Pozo, J. E. (2024). Tipos y clasificación de las investigaciones: Types and classification of investigations. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 5*(2). https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927

Hernández Camblor, C., & Moral Jiménez, M. de la V. (2024). Uso de las redes sociales virtuales, percepción de soledad y habilidades sociales en jóvenes adultos españoles de l969a generación Z y la generación Y. *Acta Colombiana de Psicología, 27(1),* 229–245. https://doi.org/10.14718/acp.2024.27.1.13

Hernández Suárez, C. A., Jaramillo Benítez, J. E., & Paz Montes, L. S. (2025). Dinámicas y Gestión de Ciberconductas Agresivas en Estudiantes de Educación Básica y Media: Un Análisis de Casos en Redes Sociales. *Informes psicológicos, 25*(1), 233–249. https://doi.org/10.18566/infpsic.v25n1a14

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

Herrera López, H. M., Sánchez Reina, M., Solarte Portilla, A. L., & Herrera Solarte, L. (2025). Cyberbullying en la universidad: un estudio descriptivo e instrumental con universitarios surcolombianos. *Informes psicológicos*, *25*(1), 79–95.https://doi.org/10.18566/infpsic.v25n1a05

Hossen, M. S., & Islam, M. A. (2021). Understanding and analyzing social network structure among university students. En Research Square. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-705159/v1

Iñiguez Jiménez, S. O., Iñiguez Jiménez, I. J., Cruz Pierard, S. M., & Iñiguez Jiménez, A. C. (2021). Relación entre uso problemático de internet y calidad de sueño durante la pandemia de COVID-19. *Universidad, ciencia y tecnología*, *25*(109), 116–123. https://doi.org/10.47460/uct.v25i109.457

Kemp, S. (2025a). Global social media statistics. DataReportal – Global Digital Insights. https://datareportal.com/social-media-users

Kemp, S. (2025b, marzo 3). Digital 2025: Ecuador. DataReportal – Global Digital Insights. https://datareportal.com/reports/digital-2025-ecuador?rq=ecuador

Koh, G. K., Ow Yong, J. Q. Y., Lee, A. R. Y. B., Ong, B. S. Y., Yau, C. E., Ho, C. S. H., & Goh, Y. S. (2024). Social media use and its impact on adults' mental health and well-being: A scoping review. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, *21*(4), 345–394. https://doi.org/10.1111/wvn.12727

Lei, X., Matovic, D., Leung, W.-Y., Viju, A., & Wuthrich, V. M. (2024). The relationship between social media use and psychosocial outcomes in older adults: A systematic review. *International Psychogeriatrics*, *36*(9), 714–746. https://doi.org/10.1017/S1041610223004519

Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among u.S. Young adults: Research article: Social media and depression. *Depression and Anxiety*, *33*(4), 32–331. https://doi.org/10.1002/da.22466

López-Fernández, F. J., Mezquita, L., Vidal-Arenas, V., Monfil-Carratalá, A., Ortet, G., & Ignacio Ibáñez, M. (2025). Social media addiction, personality, psychopathology and gender: Cross-sectional and longitudinal findings in adolescents. *Adicciones*, *37(3)*, 269–284. https://doi.org/10.20882/adicciones.2084

Luis-Casares, M. (2016). Aspectos neurobiológicos de la adicción a internet y las redes sociales. Universidad de Jaén. https://www.academia.edu/download/91913494/Luis_Casares_Marta_TFG_Psicologa.pdf

Macionis, J. J., y Plummer, K. (2007). *Sociología* (4ª ed.). Pearson Educación. https://bibliotecavirtualceug.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/06/sociologc3ada-macionis-y-plummer.pdf

Manterola, C., Quiroz, G., Salazar, P., & García, N. (2019). Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Revista médica clínica las condes*, *30*(1), 36-49. https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.11.005

Mayo Parra, I. (1999). Estudio de los constituyentes personológicos del estilo de vida. Universidad de la Habana, Facultad de Psicologia. La Habana [cu]: Universidad de la Habana. https://repositorio.uho.edu.cu/handle/uho/2695

Mayo, I. (2021). *Estilo de vida y personalidad: Aproximación al estudio personológico del estilo de vida*. Ediciones Anábasis.

Mayo, I. (2022). Roles, personalidad y estilo de vida. Hacia una concepción personológica de los roles. Encuentros. *Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico, Extra N°1*, 12-30. https://doi.org/10.5281/zenodo.6550893

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

McAnally, H. M., Young, T., & Hancox, R. J. (2019). Childhood and adolescent television viewing and internalising disorders in adulthood. *Preventive Medicine Reports*, *15*(100890), 100890. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2019.100890

Meza Ramírez, D., & García Meraz, M. (2025). Empoderamiento LGBT+: una exploración cualitativa de la identidad social y el ciberactivismo en la disidencia sexual. *Informes psicológicos*, *25*(1), 43–61. https://doi.org/10.18566/infpsic.v25n1a03

Obar, J. A., & Oeldorf-Hirsch, A. (2022). Older adults and "the biggest lie on the Internet": From ignoring social media policies to the privacy paradox. *International Journal of Communication*, *16*, 4779–4800. https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/17146

Oquendo, G., & Reyes, A. (2025). El uso de las redes sociales y la salud mental en los jóvenes. DSpace. http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/18230

Pangerkar, S. (2025). Active vs. Passive social media use and its psychological impacts: A systematic review of patterns, mechanisms, and interventions (2019–2025). *Revista Internacional de Educación e Investigación (IERJ), 11(8)*. https://doi.org/10.5281/ZENODO.17043314

Patiño-Jaimes, V., Giraldo-Suarez, M. C., Geu, S., Mendoza-Catalán, J., Angel-Garcia, J., Estrada-Luna, D., & Jiménez-Osorio, A. S. (2024). Association of social media addiction, weight perception, and lifestyle in Mexican nursing students. *Social Sciences*, *13*(12), 673. https://doi.org/10.3390/socsci13120673

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29(4),* 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Qiu, Y. (2024). Social Comparison on Social Media Platforms: A media and communication Perspective. SHS web of conferences, 185, 03008. https://doi.org/10.1051/shsconf/202418503008

Rasmussen, E. E., Punyanunt-Carter, N., LaFreniere, J. R., Norman, M. S., & Kimball, T. G. (2020). The serially mediated relationship between emerging adults' social media use and mental well-being. *Computers in Human Behavior, 102,* 206–213. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.019

Rizzuto, D., Mossello, E., Fratiglioni, L., Santoni, G., & Wang, H.-X. (2017). Personality and Survival in Older Age: The Role of Lifestyle Behaviors and Health Status. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, *25*(12), 1363-1372. https://doi.org/10.1016/j.jagp.2017.06.008

Rodríguez, B. M. (2022). Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima. Edu.ar. https://repositorio.uai.edu.ar/handle/123456789/451

Ruiz González, E. P., Cabas Hoyos, K., Erazo Santander, O. A., & Argel, M. N. M. (2025). Sexting, afecto positivo y afecto negativo en universitarios colombianos durante la era digital. *Informes psicológicos*, *25*(1). https://doi.org/10.18566/infpsic.v25n1a01

Sadri, A. M., Hasan, S., & Ukkusuri, S. V. (2019). Joint inference of user community and interest patterns in social interaction networks. *Social Network Analysis and Mining, 9*(1). https://doi.org/10.1007/s13278-019-0551-4

Silva-Ortega, V., & Zambrano-Villalba, C. (2018). Conducta adictiva al internet: Redes sociales, uso del teléfono móvil y su incidencia en la personalidad. *Revista Psicología*

UNEMI, *2*(2), 41–49. https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/700/622

Skinner F.B. 1974. *Sobre el conductismo*. Londres: Penguin. https://desarmandolacultura.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/skinner-b-f-sobre-el-conductismo.pdf

Stangl, F. J., Riedl, R., Kiemeswenger, R., & Montag, C. (2023). Negative psychological and physiological effects of social networking site use: The example of Facebook. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1141663. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1141663

Tamboleo García, R. (2021). Medios sociales o redes sociales: Conceptualización y metodología para sociología en español. *Revista Inclusiones. Homenaje Ihor Popovych, 8 (Especial)*, pp.354-369. hal-03264071

Torres Serrano, M. (2020). Fear of missing out (FoMO) and Instagram use: Analysis of the relationships between narcisim and self-esteem. *Aloma, 38(1)*, 31–38. https://doi.org/10.51698/aloma.2020.38.1.31-38

Ulvi, O., Karamehic-Muratovic, A., Baghbanzadeh, M., Bashir, A., Smith, J., & Haque, U. (2022). Social media use and mental health: A global analysis. *Epidemiolgia (Basel, Switzerland)*, *3*(1), 11–25. https://doi.org/10.3390/epidemiologia3010002

Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, *45*, Article 101294. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006

Wong, M. Y. C., Ou, K.-l., & Chung, P. K. (2022). Healthy Lifestyle Behavior, Goal Setting, and Personality among Older Adults: A Synthesis of Literature Reviews and Interviews. *Geriatrics*, *7*(6), 131. https://doi.org/10.3390/geriatrics7060131

Zafra Galvis, O. (2006). Tipos de Investigación. *Revista Científica General José María Córdova*, *4*(4), 13–14. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476259067004

ANEXOS

Anexo 1. *Consentimiento Informado*

República del Ecuador

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, salud mental y redes sociales en adultos. Estudio exploratorio mixto.
- **NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL:** Fernando David López Chica
- **NOMBRE DEL PATROCINADOR (N/A)**
- **NOMBRE DEL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN EN SERES HUMANOS QUE EVALUÓ Y APROBÓ EL ESTUDIO**
- **INTRODUCCIÓN**

Hoy en día, las redes sociales como Facebook, WhatsApp o TikTok no son exclusivas para los jóvenes; la población adulta también las emplea con frecuencia para el trabajo, la información y el contacto familiar. Sin embargo, el tiempo dedicado a las pantallas puede influir en el estilo de vida, es decir, en la forma en que se organizan las actividades diarias, las responsabilidades y las relaciones personales, y por consecuencia no están exentos a que este uso pueda tener efectos en la salud mental, influyendo en el bienestar emocional y en diferentes ámbitos de las personas.

Esta investigación busca comprender cómo las herramientas digitales forman parte de la vida de los adultos de entre 36 y 65 años en la ciudad de Manta, por lo que se pretende conocer si el uso de la tecnología favorece el bienestar o si, por el contrario, genera cambios en la rutina que podrían representar un riesgo para la salud.

- **PROPÓSITO DEL ESTUDIO**

El objetivo principal es explorar la relación entre el uso de las redes sociales, la salud mental y el estilo de vida desde un enfoque personológico. La participación en este estudio contribuye a identificar qué hábitos digitales resultan saludables y cuáles podrían representar un riesgo para el bienestar emocional en la edad adulta. Esta información es de gran relevancia debido a la escasez de estudios de forma general y en particular de la ciudad de Manta enfocados específicamente en la población adulta, por ello, con esto los hallazgos permitirán proponer, en el futuro, mejores formas de convivencia con la tecnología que prioricen la salud de los ciudadanos.

- **PROCEDIMIENTOS A REALIZAR**

En caso de que se acepte formar parte del estudio, se llevarán a cabo las siguientes actividades en 3 sesiones de trabajo:

1. Grupo Focal: Se participará en una sesión de diálogo con alrededor de 6 personas de edad similar para intercambiar experiencias sobre el uso de las redes sociales.
   - Lugar: De forma presencial en un espacio acordado previamente o a través de una plataforma digital para llamadas en grupo.
   - Tiempo estimado: 90 minutos aproximadamente.
2. Cuestionarios: Se responderán los dos cuestionarios, tanto el Cuestionario EV-4 y Cuestionario sobre el uso de las redes sociales .
   - Lugar: De forma presencial o a través de una plataforma digital.
   - Tiempo estimado: Entre 30 y 40 minutos.

3. Entrevista Individual: Se hará una entrevista a profundidad sobre aspectos relevantes que necesiten ser indagados para mejorar la recolección de datos.

- Lugar: Un espacio acordado previamente por el sujeto para su comodidad.
- Tiempo estimado: 60 minutos.

En paralelo observación Redes Sociales: Con la autorización previa se realizará un análisis breve de la actividad en las plataformas digitales utilizadas durante los últimos 7 días, con el fin de identificar patrones generales de comportamiento digital como la frecuencia de publicaciones o tipo de interacción.

4. Integración y triangulación de la información: Se realizará un análisis de la información cualitativa y cuantitativa de los instrumentos aplicados para determinar la relación que existe entre las redes sociales, la salud mental y el estilo de vida desde un enfoque personológico

Personal responsable: Investigador principal e investigador 1

- **RIESGOS Y BENEFICIOS DE LA PARTICIPACIÓN**

Riesgos: Los riesgos asociados a la participación en esta investigación son considerados mínimos ya que no existen riesgos físicos y no contempla procedimientos invasivos ni la toma de muestras biológicas. En el ámbito psicológico, existe la posibilidad de que el participante experimente una ligera incomodidad al conversar sobre sus hábitos personales, el uso de su tiempo o su estado emocional actual, más sin embargo no se estiman repercusiones y no se anticipan riesgos a largo plazo derivados de las actividades programadas.

Beneficios: Se brindará un espacio para reflexionar sobre su propio estilo de vida y la influencia que las herramientas digitales tienen en su bienestar cotidiano, además, el estudio aporta conocimiento científico valioso para el desarrollo de futuras estrategias de prevención en salud mental en la ciudad de Manta. Al finalizar el análisis, el participante podrá conocer los hallazgos generales del estudio.

Finalmente, aunque los procedimientos no representan una amenaza para la integridad física, en caso de presentarse cualquier evento fortuito que requiera atención médica o psicológica inmediata durante el desarrollo de las actividades, se podrá acudir al Centro de Salud más cercano.

- **COSTOS Y COMPENSACIÓN**

La participación en este estudio no representa gasto económico alguno para el participante, y de igual manera, no se entregará ninguna compensación monetaria ni incentivos materiales por formar parte de la investigación; la colaboración es de carácter altruista y con fines académicos.

- **MECANISMOS PARA RESGUARDAR LA CONFIDENCIALIDAD DE DATOS**

Para garantizar la privacidad, toda la información recolectada será gestionada bajo un protocolo de anonimización, por lo que los nombres reales de los participantes serán reemplazados por códigos alfanuméricos en todas las bases de datos y registros (Ej: FP45). Los documentos físicos y digitales como grabaciones de audio de las entrevistas o capturas de observación técnica, se almacenarán en dispositivos protegidos con contraseña, a los que solo tendrá acceso el equipo investigador y los resultados se presentarán de forma agrupada, asegurando que ningún dato permita la identificación individual de los sujetos en el informe final o futuras publicaciones.

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 adultos".

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, permitiéndole 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.

Participante	Investigador Principal
Nombre: _____	Nombre: _____
Cédula: _____	Cédula: _____
Fecha: / /2026	Fecha: / /2026
Firma: _____	Firma: _____

- **DERECHOS Y OPCIONES DEL PARTICIPANTE**

La participación en este estudio es totalmente voluntaria y tiene el derecho de negarse a responder cualquier pregunta o de retirarse de la investigación en cualquier momento que lo desee, sin necesidad de dar explicaciones y sin que esto genere ninguna penalidad, sanción o impacto en la atención de salud que por ley le corresponde. En caso de retiro, toda la información y registros obtenidos hasta ese momento sobre el participante serán eliminados de forma definitiva y no serán utilizados para ningún fin.

Investigadora principal:
Nombres completos: Fernando David López Chica
Correo electrónico: e1316839628@live.uleam.edu.ec
Teléfono: 0998092790

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

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.

Participante	Investigador Principal
Nombre: _____	Nombre: _____
Cédula: _____	Cédula: _____
Fecha: / /2026	Fecha: / /2026
Firma: _____	Firma: _____

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 DE RIESGO PSICOSOCIAL POR USO DE REDES SOCIALES (APLICADO A ADULTOS)

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.

SECCIÓN I: DATOS GENERALES

1. Consentimiento informado: Acepto participar en el estudio

a) Sí
b) No

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

Respuesta: _____

3. Género:

a) Mujer
b) Hombre
c) Prefiere no responder

4. Grupo etario:

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

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 DE REDES SOCIALES

1. Reviso redes de manera automática, incluso sin una necesidad clara.

a) Nunca
b) Rara vez

c) A veces
d) Casi siempre
e) Siempre

2. Pierdo tiempo en redes y luego siento culpa o frustración.

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

3. Me cuesta sostener límites de tiempo (vuelvo a conectarme una y otra vez).

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

4. Me afecta emocionalmente la sobrecarga de información/noticias en redes.

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

5. Me irrito o estreso con facilidad por interacciones en redes (comentarios, debates).

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

6. Las redes interfieren con actividades importantes (hogar, trabajo, descanso).

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

7. Uso redes cerca de la hora de dormir.

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

8. El uso nocturno de redes altera mi descanso.

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

9. Me siento más cansado(a) o con menos energía por hábitos digitales.

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

10. Después de usar redes, noto empeoramiento del ánimo (desánimo/irritabilidad).

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

11. Uso redes como estrategia principal para manejar estrés o preocupaciones.

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

12. Las redes interrumpen mi concentración en el trabajo o tareas domésticas.

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

13. Me cuesta completar actividades sin revisar notificaciones.

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

14. He tenido conflictos o problemas laborales por el uso de redes.

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

15. Siento que mi productividad baja cuando uso redes con frecuencia.

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

16. Pospongo decisiones o tareas por permanecer conectado(a).

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

17. He vivido control digital en la relación (vigilancia, exigencias, celos por redes).

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

18. He sufrido hostigamiento/ataques en redes (insultos, difamación, amenazas).

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

19. Me preocupa de forma persistente mi reputación por lo que se publica o comenta.

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

20. Evito participar por temor a conflictos o agresiones en redes.

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

21. He tenido discusiones familiares/relacionales por contenidos o contactos en redes.

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

e) Siempre

22. Siento que mis vínculos presenciales se han debilitado por el tiempo en redes.

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

23. Me siento aislado(a) aun estando conectado(a).

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

24. Tengo pocas personas con quienes hablar de problemas personales.

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

25. Uso redes como sustituto principal de apoyo social.

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

26. Suelo buscar aprobación/validación en redes para sentirme mejor.

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

27. Me engancho con discusiones o conflictos, aunque luego me afecten.

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

28. Tiendo a compartir de más (exposición) y luego me preocupa la privacidad.

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

Bloque 1
Patrón de uso de las redes sociales

- En la vida diaria de una persona adulta, ¿en qué momentos suelen usar las redes sociales?
- ¿Suele cambiar el tiempo de uso entre días laborales y fines de semana?
- ¿Qué redes parecen ocupar más tiempo a lo largo del día?
- ¿Qué diferencias notan entre mirar contenido, comentar, publicar o conversar por redes?

Bloque 2
Constituyentes del estilo de vida

- ¿Cómo influyen las redes en la manera de comunicarse con familiares, amistades o compañeros?
- ¿Qué actividades de la vida cotidiana se suelen interrumpir por el uso de redes?
- ¿Qué actividades de la vida cotidiana se suelen apoyar por el uso de redes?
- ¿Hay actividades que se sustituyen por el uso del teléfono?

Bloque 3
Salud mental y bienestar

- ¿En qué situaciones las redes pueden mejorar el ánimo, acompañar o hacer sentir apoyo?
- ¿En qué situaciones pueden generar cansancio, preocupación, comparación, irritación o presión?
- ¿Consideran que hay relación entre las redes sociales con el descanso, sueño o manejo del tiempo?
- ¿Qué contenidos suelen dejar una sensación positiva o negativa?
- ¿Cómo se maneja la validación por comentarios, reacciones o vistas?

Bloque 4
Integración final

- Si tuvieran que describir un uso saludable de redes en la vida adulta, ¿Cómo sería?
- ¿Cuándo el uso de redes empieza a afectar la organización de la vida cotidiana?
- ¿Qué recomendaciones harían a otras personas adultas para usar redes sin descuidar 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	
Periodo 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. Para empezar a conocernos un poco en este ámbito, ¿cuáles son las redes sociales que más utilizas en tu día a día (Facebook, TikTok, Instagram, WhatsApp) y en qué momentos del día sueles revisarlas con más calma?

2. ¿Te consideras más un 'espectador' (que prefiere leer, informarse y ver lo que otros suben) o te gusta participar activamente publicando fotos, estados o comentando?

3. Cuando abres tus redes sociales, ¿qué es lo primero que buscas o qué tipo de contenido es el que más te atrapa (noticias, videos de humor, recetas, fotos de conocidos, temas religiosos o culturales)?

4. A diferencia de los más jóvenes que suelen publicar fotos personales o selfies, vemos que muchos adultos usan sus redes casi como un álbum familiar (compartiendo logros de los hijos, sobrinos o nietos). ¿Qué significado tiene para ti usar este espacio para mostrar a tu familia o guardar esos recuerdos?

5. Siendo un adulto con responsabilidades laborales, ¿cómo manejas la frontera entre tu trabajo y tu vida personal en las redes sociales? ¿Tienes reglas sobre si aceptas o no a compañeros de trabajo o jefes en tus redes más personales?

6. Con el paso de los años, ¿ha cambiado tu perspectiva sobre la privacidad? ¿Eres más cauteloso(a) ahora con lo que compartes en comparación con años anteriores?

7. ¿Sientes que las redes sociales te han ayudado a reconectar o mantener vivas amistades del pasado, o sientes que han vuelto las relaciones más superficiales e impersonales?

8. A menudo vemos debates muy acalorados o noticias negativas en internet. Como adulto, ¿prefieres mantenerte al margen de las discusiones para evitar conflictos y estrés, o sueles dar tu opinión cuando algo te parece injusto?

9. En los momentos en que te sientes solo(a) o con alguna preocupación, ¿acudir a las redes (para leer frases, escuchar música o ver a otros) te sirve como compañía, o prefieres buscar a alguien en persona?

10. Hoy en día recibimos una cantidad enorme de información, tragedias y noticias. ¿Has sentido alguna vez 'saturación mental' o irritabilidad por estar expuesto(a) a todo lo que pasa en el mundo a través del celular?

11. Muchos adultos usamos el celular en la cama antes de dormir para relajarnos tras un día pesado. ¿Te ha pasado que te quedas más tiempo del planeado y notas que eso altera tu descanso o te hace despertar con menos energía?

12. ¿En los días de mucha carga laboral o estrés en casa, sientes que revisas el teléfono de forma automática, simplemente deslizando la pantalla, como una forma de desconectar el cerebro por un rato?

13. ¿Sueles usar Facebook o tus redes para revivir momentos del pasado (cuando te aparecen los recordatorios de hace años) o para homenajear a seres queridos que ya no están? ¿Qué te produce ver esos recuerdos?

14. ¿Dirías que tu uso de la tecnología hoy en día es más por una necesidad práctica (comprar, buscar direcciones, coordinar cosas de la casa/trabajo) o puramente por entretenimiento?

15. A veces la tecnología nos facilita la vida, pero otras veces nos quita horas. Siendo totalmente honesto(a), ¿alguna vez sientes culpa o frustración por sentir que le dedicaste tiempo al celular que podías haber invertido en tus proyectos personales o familiares?

16. En resumen, haciendo un balance de tu estilo de vida actual, ¿sientes que las redes sociales suman bienestar y conexión a tu vida, o sientes que traen más estrés y distracciones?