



FACULTAD DE CIENCIAS EN LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACION

Modalidad Proyecto de Investigación

Tema:

Estilo de vida, salud mental y redes sociales en adolescentes, estudio exploratorio mixto

Tutor:

PhD. Israel Mayo Parra

Autor:

Angie Jamilet Quijije Tubay

Periodo 2026 – 1

Certificación de autoría

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

El estudiante Quijje Tubay Angie Jamilet, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación: “Estilo de vida, salud mental y redes sociales en adolescentes. Estudio exploratorio mixto”, modalidad de proyecto de investigación, de conformidad con el Art. 114 del código orgánico de la economía social de los conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad Laica Eloy Alfaro de 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 trabajo de titulación en el repositorio virtual, de conformidad, dispuesto en el Art. 114 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

La autora declara 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.

AUTORA



Quijje Tubay Angie Jamilet

CI: 1315395473

Certificación del tutor

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

CERTIFICACIÓN

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

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular bajo la autoría del estudiante: **QUIJIJE TUBAY ANGIE JAMILET**, legalmente matriculado 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 adolescentes. 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 la memoria de mi madre, una mujer luchadora que, junto a mi padre trabajó incansablemente para brindarnos un futuro mejor, con quien construí mis sueños y anhelos, y fue quien sembró en mí el deseo de estudiar, no rendirme y luchar constantemente por alcanzar mis metas.

A mi padre, por ser mi soporte, creer siempre en mí y trabajar incansablemente para que nunca me faltara lo necesario para continuar con mis estudios, gracias por acompañarme durante este camino, por sostenerme en los momentos difíciles y por enseñarme, mediante tu fortaleza y esfuerzo, a no rendirme.

A mis hermanas, Mariela, Vanessa y Lady, por estar presentes durante este proceso. Y a mí, que, a pesar de las adversidades, no me rendí y pude demostrarme que cada día tenía la capacidad de superarme, crecer y alcanzar aquello que me propuse.

Angie Quijije Tubay

Agradecimientos

Agradezco profundamente a todos los docentes de la carrera, quienes compartieron con nosotros sus conocimientos y no me refiero solo académicos y profesionales, sino también valiosas enseñanzas personales. Gracias por permitirnos crecer junto a ustedes, por comprendernos, orientarnos y acompañarnos durante este proceso, contribuyendo de manera significativa a nuestra formación personal y profesional.

De manera especial, quiero expresar mi más sincero agradecimiento al Dr. Israel Mayo, tutor de esta investigación, por su dedicación, paciencia y compromiso, como investigador de gran trayectoria, su rigor y disposición para compartir su experiencia han enriquecido profundamente este trabajo. Gracias por brindarme la oportunidad de formar parte de su grupo de investigación y por todas las enseñanzas que me ha transmitido.

Angie Quijje Tubay

RESUMEN

El proyecto de investigación tuvo como objetivo general explorar la relación entre el uso de redes sociales, la salud mental y el estilo de vida en una muestra de adolescentes.

Se empleó un enfoque mixto mediante un diseño anidado concurrente con predominio cualitativo. El componente cuantitativo reunió 104 casos válidos del Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales y 102 del EV-4 simplificado. El cualitativo integró un grupo focal, entrevistas semiestructuradas y observación de la conducta digital, junto con el análisis individualizado de 15 casos. Los resultados mostraron un predominio del riesgo psicosocial leve (76,9 %), seguido del moderado (23,1 %), sin casos severos. En el estilo de vida prevalecieron las clasificaciones mixtas en roles, actividades, autorrealización y afrontamiento, junto con contactos amplio-funcionales y una orientación hacia el futuro. El análisis cualitativo puso de relieve que las redes sociales favorecen la comunicación, el apoyo escolar, la creatividad y el alivio emocional. En determinados casos, sin embargo, también se asocian con desvelo, fatiga, pérdida de tiempo, comparación social, interferencia académica y menor convivencia presencial. Se concluye que la relación entre redes sociales, salud mental y estilo de vida es ambivalente y diferenciada. El carácter protector o riesgoso del uso depende de la función que cumple, del grado de control que ejerce el adolescente y de su articulación con los roles, las actividades, los vínculos, las metas y las estrategias de afrontamiento de cada persona.

Palabras clave: Redes Sociales, Salud Mental, Estilo de Vida, Enfoque Personológico, Adolescencia.

ABSTRACT

The research project's overall objective was to explore the relationship between social media use, mental health, and lifestyle in a sample of adolescents.

A mixed-methods approach was employed using a concurrent nested design with a qualitative component. The quantitative component collected 104 valid responses from the Psychosocial Risk Questionnaire for Social Media Use and 102 from the simplified EV-4. The qualitative component included a focus group, semi-structured interviews, and observation of digital behavior, along with the individualized analysis of 15 cases. The results showed a predominance of mild psychosocial risk (76.9%), followed by moderate risk (23.1%), with no severe cases. Regarding lifestyle, mixed classifications prevailed in roles, activities, self-actualization, and coping, along with broad-functional contacts and a future-oriented approach. The qualitative analysis highlighted that social media facilitates communication, academic support, creativity, and emotional relief. In certain cases, however, they are also associated with sleeplessness, fatigue, wasted time, social comparison, academic interference, and reduced face-to-face interaction. It is concluded that the relationship between social networks, mental health, and lifestyle is ambivalent and nuanced. The protective or risky nature of their use depends on the function they serve, the degree of control the adolescent exerts, and their integration with each individual's roles, activities, relationships, goals, and coping strategies.

Keywords: Social Networks, Mental Sealth, Lifestyle, Personological Approach, Adolescence.

INDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT.....	2
INTRODUCCIÓN	5
CAPITULO I. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACION.....	10
1.1 Concepto de Redes sociales	10
1.2 Redes sociales y salud mental.....	11
1.3. Redes sociales y estilo de vida.....	15
1.3.1. Redes sociales y estilo de vida desde el enfoque tradicional.....	15
1.3.2. Redes sociales y estilo de vida desde el enfoque personológico	18
II. METODOLOGÍA	21
Tipo de investigación	21
Diseño del estudio.....	21
Población y muestra.....	22
Criterios de inclusión y exclusión.....	22
Operacionalización de las variables.....	22
Operacionalización de las variables Operacionalización de las variables.....	22
Delimitación de los instrumentos.....	25
Inventario del Autodescriptivo del Estilo de Vida, EV-4 (simplificado)	25
Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales.....	27
Guía de Observación a Redes Sociales	28

Guía de Entrevista Semiestructurada	28
Tratamiento de datos y aspectos éticos	29
CAPITULO III. RESULTADOS	31
3.1. Características sociodemográficas de la muestra estudiada.....	31
3.2 Caracterización del riesgo psicosocial por el uso de las redes sociales	33
3.2.1 Resultados del cuestionario de riesgo psicosocial por uso de redes sociales	33
3.2.2 Resultados del Grupo Focal Riesgos Psicosociales	34
3.3. Caracterización del estilo de vida	40
3.3.1 Cuestionario Estilo de vida 4 Simplificado	40
Variables sociodemográficas.....	41
Constituyentes del estilo de vida.....	43
Síntesis comparativa	46
3.3.2 Resultados del Grupo Focal Estilo de vida	46
3.4 Análisis Integrativo	51
3.4.2 Resultados de las entrevistas.....	58
3.5. Discusión.....	66
CONCLUSIONES	73
RECOMENDACIONES	75
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	77
ANEXOS	85

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de transición caracterizada por cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, influyendo en la construcción de la identidad, la búsqueda de autonomía y la necesidad de pertenencia. En la actualidad, este proceso se desarrolla en un entorno en el que lo presencial y digital conviven bajo el mismo ámbito, como un diálogo que comienza en el aula continúa en un chat, las amistades se mantienen a través de los mensajes, las redes sociales se han convertido en espacios de información, entretenimiento, expresión y sentido de pertenencia.

El informe *On My Mind*, elaborado por Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health y UNICEF (2022), destaca que la salud mental adolescente debe comprenderse atendiendo a las experiencias expresadas por los propios jóvenes y a los contextos familiares, escolares, sociales y digitales en los que se desarrolla su vida cotidiana. Esta afirmación obliga a analizar el uso de las redes sociales no como un fenómeno aislado, sino como parte de la forma en que los adolescentes organizan su tiempo, establecen vínculos, buscan reconocimiento y enfrentan sus experiencias emocionales.

A nivel mundial el acceso a estas plataformas está ampliamente extendido, aunque la evidencia científica no respalda explicaciones simples, la revisión de Valkenburg et al. (2022) llegó a una conclusión parecida al mostrar los efectos promedio suelen ser pequeños y varían bastante de un adolescente a otro.

La relación con el estilo de vida aparece especialmente en el descanso, actividad física, estudio y organización del tiempo. Por lo que, Solanilla Salamero et al. (2022) describieron cómo, durante la pandemia, el aumento del tiempo frente a pantallas vino acompañado de cambios en las rutinas y en el bienestar emocional. A su vez, Yu et al. (2024), reunieron evidencia sobre la asociación entre el uso nocturno de dispositivos, alteraciones del sueño y salud mental. Mencionando en ambas investigaciones que el problema no radica solo

en la presencia de las redes, sino en el desplazamiento de actividades necesarias para el desarrollo.

Los estudios longitudinales han permitido precisar mejor qué señales requieren mayor atención, entre ellas destaca la investigación realizada por Ciudad-Fernández et al. (2025) diferenciaron criterios centrales, como el conflicto, abstinencia, recaída y modificación del estado de ánimo, de otros indicadores periféricos que pueden expresar una participación elevada sin deterioro clínico.

En América Latina las redes también se han incorporado de manera cotidiana a la comunicación y construcción de identidad adolescente, aunque la producción científica sigue siendo menor y desigual entre países. Basado en la investigación de Colonio Caro (2023), en su revisión sistemática de estudios publicados entre 2020 y 2022, identificó una presencia importante de niveles medios y altos de adicción a redes en más de la mitad de las muestras analizadas. Esos resultados obtenidos no deben generalizarse a toda la población, pero sí muestran la necesidad de fortalecer la prevención y la investigación contextualizada.

En una revisión de la literatura realizado por Acevedo Niño (2024) se destaca que las redes ofrecen oportunidades para la expresión, pertenencia y acceso a información, al mismo tiempo que pueden favorecer la comparación, presión social o exposición a contenidos perjudiciales. En Brasil, Pereira et al. (2024) encontraron que el 97,7 % de los adolescentes utilizaba al menos una red social diariamente y el 64,7 % permanecía conectado casi constantemente, aunque la mayoría percibía sus efectos sobre la vida cotidiana como neutrales; en Colombia, Hernández-Suárez et al. (2025) mostraron que las ciberconductas agresivas dependen de las relaciones y respuestas institucionales; y en Perú, Yana-Salluca et al. (2022) relacionaron la adicción a redes con la procrastinación académica.

En el contexto ecuatoriano las investigaciones realizadas confirman que las redes forman parte estable de la vida adolescente. Según un estudio elaborado por Velásquez et al. (2016), mediante 7 542 encuestas aplicadas en 30 instituciones educativas de 13 ciudades ecuatorianas, identificaron un uso extendido de Internet y de plataformas sociales entre adolescentes de 14 a 18 años. Reynolds et al. (2019) encontraron un elevado interés entre adolescentes ecuatorianos por recibir educación e información sobre salud sexual mediante tecnologías digitales y redes sociales, especialmente Facebook y WhatsApp, mientras Yépez-Tito et al. (2020), en una muestra de adolescentes ecuatorianos, encontraron que una mayor participación en prácticas de sexting se relacionaba con un uso más frecuente del teléfono móvil, Internet y redes sociales, principalmente para la interacción con pares, mientras que la supervisión parental estricta no se presentó como un factor determinante para reducir esta práctica.

La evidencia nacional también muestra vínculos con dimensiones de la salud mental y el estilo de vida. Iñiguez Jiménez et al. (2021) en una muestra de 118 estudiantes universitarios de Quito, identificaron una asociación positiva débil entre el uso problemático de internet y una menor calidad del sueño, sin que el diseño transversal permitiera establecer causalidad, en este mismo enfoque Soria Pincha y Villegas Villacres (2024) encontraron relaciones entre diferentes dimensiones de la adicción a las redes sociales y la autoestima; específicamente, la obsesión por permanecer conectado se correlacionó negativamente con esta variable.

Por otro lado, Moya-Solís & Moreta-Herrera (2022) analizaron las dificultades de regulación emocional vinculadas con la victimización digital y la investigación realizada por Lapo-Talledo et al. (2025) registraron 15.521 hospitalizaciones pediátricas por trastornos mentales entre 2015 y 2022, con mayores tasas asociadas al consumo de sustancias y la depresión. Aunque el estudio no analiza el uso de redes sociales, sus resultados

evidencian la necesidad de fortalecer la atención de la salud mental infantil y adolescente en el país.

A partir de este recorrido, el problema de investigación se sitúa en la limitada comprensión conjunta de los patrones de uso de redes sociales, el estilo de vida y la salud mental en adolescentes.

La relevancia social del estudio radica en que los adolescentes constituyen uno de los grupos más expuestos a las consecuencias psicosociales de la era digital, identificar las relaciones entre estas variables puede sentar bases para diseñar estrategias orientadas a la promoción del bienestar psicológico y a un uso más saludable de la tecnología.

La novedad de este estudio radica en su enfoque integrador y contextualizado, a diferencia de estudios previos que han abordado estas variables de forma aislada, se propone un análisis conjunto que permite comprender cómo estas se interrelacionan durante la adolescencia. Desde esta perspectiva, el estudio aporta al campo de la psicología elementos teóricos y prácticos útiles para el diseño de estrategias preventivas, educativas y de promoción del bienestar, contribuyendo tanto al avance del conocimiento científico como a la intervención en contextos educativos y comunitarios.

En este contexto, el presente estudio, titulado “Estilo de vida, salud mental y redes sociales en adolescentes”, tiene como propósito responder a la siguiente pregunta científica: ¿Qué relación existe entre las redes sociales, la salud mental y el estilo de vida en una muestra de adolescentes?

A partir de esta interrogante, se plantea 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 adolescentes de 12 a 18 años de la ciudad de Manta.

Para alcanzar este propósito, se establecen los siguientes objetivos específicos:

1. Caracterizar los patrones de uso de las redes sociales en adolescentes de 12 a 18 años de la ciudad de Manta.
2. Caracterizar los constituyentes del estilo de vida predominantes en la muestra de adolescentes de 12 a 18 años de la ciudad de Manta.
3. Relacionar los patrones de uso de las redes sociales con la salud mental y el estilo de vida en la muestra de adolescentes.

CAPITULO I. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACION

1.1 Concepto de Redes sociales

El análisis de las redes sociales digitales comenzó cuando estas se estructuraban principalmente en torno a perfiles y listas de contactos visibles, los autores Boyd y Ellison (2007) definieron los sitios de redes sociales como servicios digitales que permiten crear un perfil público o semipúblico, establecer una lista visible de conexiones y recorrer tanto los vínculos propios como los de otros usuarios dentro de este sistema.

Con el paso de los años, la definición de estas herramientas se ha ampliado para responder a su constante evolución. En este aspecto autores Viera Savigne et al. (2024) señalan que las redes sociales facilitan la difusión, el intercambio y el debate de contenidos entre distintos públicos. Méndez y Zúñiga (2024) señalan que el ciberespacio y los dispositivos electrónicos han transformado las formas de comunicación, socialización, aprendizaje y entretenimiento, especialmente entre niños y adolescentes.

Por esta razón, las redes sociales digitales no representan únicamente herramientas tecnológicas, sino espacios de interacción en los que se construyen significados, vínculos e identidades mediante la participación de sus integrantes (Fuhse, 2022). Al mismo tiempo, ciertas características técnicas las recomendaciones algorítmicas, las métricas de interacción y la posibilidad de recibir respuestas casi inmediatas, condicionan tanto lo que los usuarios ven como el modo en que intervienen (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine [NASEM], 2024).

Desde esta perspectiva, estas plataformas se han convertido en nuevos escenarios de interacción y consumo, en los que las motivaciones para participar son variadas: buscar visibilidad ante los pares, mantener el vínculo con otros, consolidar la identidad dentro de un

grupo o cubrir la necesidad de aceptación social (Martín-Cárdaba et al., 2024). A diferencia de los medios de comunicación tradicionales, las redes impulsan un flujo interactivo multidireccional, en el que las personas dejan de ser simples receptoras de información para convertirse en agentes activos que crean, opinan y difunden contenidos.

Asimismo, dentro de plataformas masivas se forman nichos de contenido y comunidades más pequeñas, organizadas alrededor de intereses e interacciones compartidas, las cuales favorecen nuevas formas de socialización digital (Gebremariam et al., 2024; Uzaheta et al., 2025). En conjunto, para esta investigación, las redes sociales digitales se comprenden como entornos interactivos en los que los usuarios se comunican, intercambian contenidos, establecen vínculos y participan en comunidades mediadas por las características técnicas y sociales de cada plataforma.

1.2 Redes sociales y salud mental

El estudio de la salud mental en la adolescencia ha superado una visión centrada únicamente en las patologías para incorporar dimensiones como el bienestar emocional, capacidad de autorregulación y afrontamiento de las dificultades. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025), reconoce las problemáticas como la depresión, ansiedad o las dificultades conductuales, pero también se destaca el peso de factores contextuales como la pobreza, dinámicas interpersonales y red de apoyo disponible. Por otra parte, Cova et al. (2025) advierten sobre el riesgo de sobrediagnosticar cualquier malestar cotidiano como un trastorno clínico, termina invisibilizando su relación con el contexto.

Por otro lado, las investigaciones basadas en grandes volúmenes de datos han aclarado el discurso alarmista en torno a los dispositivos digitale+s. La investigación realizada por Orben y Przybylski (2019) demostraron que la asociación estadística entre el bienestar y el uso tecnológico suele ser bastante reducida. En la misma dirección, Odgers y

Jensen (2020) señalaron que los temores sociales en torno a esta problemática suelen ser más categóricos que la evidencia empírica disponible.

Sin embargo, ese panorama no es único, mediante un análisis de curva de especificación, esta técnica que pone a prueba miles de combinaciones posibles de variables para limitar el sesgo de selección de modelos. Twenge et al. (2018) documentaron un descenso del bienestar psicológico entre adolescentes estadounidenses después de 2012, coincidente con la expansión de los teléfonos inteligentes y asociado con un mayor tiempo frente a pantallas. A partir de estos hallazgos, Haidt (2024) formula la hipótesis de la “indefensión”, según la cual la sustitución del juego libre y de las experiencias del mundo real por el ocio digital debilita la capacidad de afrontamiento de los adolescentes.

Por otra parte, Valkenburg et al. (2022) señalaron que los efectos promedio pueden ocultar diferencias individuales importantes: mientras algunos adolescentes no experimentan alteraciones relevantes e incluso pueden beneficiarse, otros presentan mayor vulnerabilidad, otro grupo muestra mayor vulnerabilidad. Zhang et al. (2025) reforzaron este planteamiento con un diseño de informe registrado en el que la metodología se aprueba antes de conocer los resultados, reduciendo el sesgo de publicación y distinguieron el efecto del uso de redes entre adolescentes con y sin condiciones de salud mental previas.

Por otro lado, Regalado Chamorro et al. (2022) destacan la necesidad de analizar el uso de internet y las redes sociales en relación con la salud mental y las manifestaciones psicopatológicas durante la adolescencia. Casas y Becerra Duarte (2026) amplían la discusión al revisar posibles asociaciones con la atención, funciones ejecutivas, regulación emocional y el sueño, aunque subrayan que los hallazgos disponibles no permiten afirmar causalidad directa.

En esta misma línea, Boer et al. (2021) observaron que son los problemas derivados del uso y no la intensidad de la conexión por sí sola los que predicen un empeoramiento de la

salud mental a lo largo del tiempo. En un estudio publicado en JAMA por Xiao et al. (2025) encontraron que el creciente de uso adictivo de redes sociales, teléfonos móviles y videojuegos se asociaban con un mayor riesgo de ideación y conductas suicidas, mientras que el tiempo total frente a pantallas no mostró la misma asociación. Sumado a esto, López-Fernández et al. (2025) encontraron que la personalidad y el género moderan las asociaciones entre adicción a las redes y psicopatología, lo que refuerza la importancia de incorporar estas diferencias individuales en el análisis.

La imagen corporal constituye otro ámbito sensible, los autores Blanchard et al. (2023) señalan que los contenidos centrados en el cuerpo y la alimentación pueden favorecer la insatisfacción y las conductas alimentarias de riesgo, aunque el efecto no es uniforme, este depende de las cuentas que se siguen, de la interpretación que hace cada persona y de los recursos críticos de los que dispone.

La soledad, por su parte, no se define por el número de contactos que tenga cada individuo, una persona puede recibir muchos mensajes y, aun así, sentir que carece de apoyo significativo. Espinoza Ponce y Hernández Junco (2024) hallaron una relación positiva baja entre soledad y adicción a redes, lo que podría reflejar tanto un intento de conexión que no termina de satisfacer la necesidad como una disminución de los vínculos más profundos.

La regulación emocional incluye reconocer, comprender y modular las emociones también entra en juego, las redes pueden facilitar la expresión o la búsqueda de apoyo, pero se vuelven problemáticas cuando constituyen la única estrategia ante el malestar. Moya-Solís y Moreta-Herrera (2022) relacionaron la victimización digital con dificultades de regulación emocional; Martínez Arias y Larzabal Fernández (2025) vincularon adicción a redes y victimización digital; y Aguirre-Peñafiel y Matar-Khalil (2025) describieron alteraciones en el control inhibitorio entre adolescentes con uso problemático del teléfono inteligente.

La relación entre redes sociales y salud mental adolescente no depende únicamente del tiempo de uso, aquí intervienen también las experiencias concretas que se producen en estos espacios y los recursos emocionales y cognitivos de cada adolescente. Cuando el uso favorece la comunicación, expresión emocional y búsqueda de apoyo, puede contribuir al bienestar y cuando se asocia con victimización digital, dependencia, impulsividad o dificultades para afrontar el malestar fuera del entorno virtual, puede afectar la regulación emocional y aumentar la vulnerabilidad psicológica.

En una revisión sistemática, Alonzo et al. (2021) hallaron que el uso frecuente o excesivo de redes se asocia con una peor calidad del sueño y con peores resultados de salud mental en jóvenes Viner et al. (2019) encontraron que, especialmente entre las adolescentes, el ciberacoso, falta de sueño y menor actividad física mediaban parcialmente la relación entre el uso muy frecuente de redes sociales y el malestar psicológico. Así, los posibles efectos no se explican solo por el tiempo conectado, sino también por las actividades y experiencias que esa conexión puede desplazar o provocar.

Las condiciones psicológicas previas también influyen en la forma en que los adolescentes experimentan los entornos digitales. En este sentido, Fassi et al. (2025) observaron que aquellos jóvenes con rasgos internalizantes tienden a realizar una mayor comparación social, experimentan un impacto más directo de la retroalimentación en su estado de ánimo, muestran menor satisfacción con sus vínculos virtuales y presentan mayores dificultades para expresarse con sinceridad. Sin embargo, al tratarse de un estudio de corte transversal, resulta difícil establecer si estas experiencias agravan el malestar o si, por el contrario, los antecedentes emocionales condicionan el uso que se hace de las plataformas. Esto refuerza la importancia de comprender esta relación de manera bidireccional, teniendo siempre en cuenta el perfil emocional y social de cada adolescente.

1.3. Redes sociales y estilo de vida

Las redes sociales se integran al estilo de vida porque acompañan actividades que ya formaban parte de la cotidianidad: conversar, estudiar, descansar, entretenerse, buscar información o presentarse ante los demás. Su presencia no genera, por sí sola, un estilo de vida completamente nuevo, pero lo que sí puede hacer es alterar ritmos, desplazar prioridades y transformar ciertas formas de relacionarse.

Por lo tanto, resulta necesario abordar este vínculo desde dos perspectivas. Por un lado, el enfoque tradicional se centra en conductas cuantificables y observables, como tiempo de conexión, horarios de uso o alteraciones en las rutinas diarias. Por otro lado, el enfoque personológico profundiza en la estructura subjetiva que sostiene esas conductas, explorando qué necesidades reflejan, qué lugar ocupan en los proyectos personales y de qué modo se articulan con la personalidad de cada individuo.

1.3.1. Redes sociales y estilo de vida desde el enfoque tradicional

Desde una mirada tradicional, la relación entre redes sociales y estilo de vida ha sido tratada principalmente desde enfoques descriptivos y conductuales de la salud pública, de la sociología digital y de la psicología social. Bajo esta perspectiva, el estilo de vida se define como un conjunto de conductas observables, usos del tiempo, maneras de interactuar y prácticas de ocio que van cambiando a medida que la tecnología digital se incorpora de forma más presente en la vida de las personas.

. Wellman et al. (2001) permiten comprender cómo estas plataformas reestructuran las rutinas diarias y las formas de sociabilidad, al modificar la organización del tiempo y la estructura de las relaciones. Cockerham (2005), por su parte, sostiene que las prácticas cotidianas surgen de la articulación entre agencia y estructura, donde las personas toman decisiones, pero lo hacen dentro de posibilidades condicionadas por los recursos, las normas, las circunstancias sociales y las oportunidades disponibles.

Desde una perspectiva tradicional, el análisis del vínculo entre las plataformas digitales y el estilo de vida ha partido de enfoques conductuales y descriptivos procedentes de la sociología, la salud pública y la psicología social. En este contexto, autores como Wellman y colaboradores (2001) ayudan a comprender cómo estos espacios tecnológicos reorganizan las actividades cotidianas y los vínculos sociales, modificando tanto la distribución del tiempo como el tejido relacional. Por el contrario Cockerham (2005), , insiste en que las prácticas del día a día surgen de la tensión permanente entre agencia y estructuras sociales, aunque los individuos toman decisiones propias, lo hacen dentro de márgenes condicionados por recursos, normas, horarios y contextos que escapan de su control total.

El sueño constituye una dimensión central del estilo de vida, no solo importa cuántas horas se duerme, sino también la regularidad, calidad E interrupciones. El uso nocturno de redes puede retrasar el descanso por el tiempo de conexión, luz de la pantalla, activación emocional o la expectativa de una respuesta. En este sentido, Ahmed et al. señalan que el uso de redes sociales, se relaciona con dificultades del sueño y malestar psicológico.

De manera semejante un estudio con adolescentes de Galicia documenta que el uso excesivo o inadecuado de dispositivos tecnológicos puede retrasar el inicio del sueño y generar dificultades para iniciarlo y mantenerlo en hasta el 60 % de los casos, con somnolencia diurna presente entre el 20 % y el 50 %. En el contexto ecuatoriano, Chávez y Barahona (2024) identificaron efectos similares, entre ellos el aumento de la soledad y de los trastornos del sueño asociados al uso excesivo de pantallas.

La pandemia aportó evidencia adicional sobre cómo las pantallas se incorporan a las rutinas. Solanilla Salamero et al. (2022) señalaron que, durante la pandemia, el incremento del uso de redes sociales estuvo acompañado de una creciente preocupación por la salud mental de los adolescentes.

La alimentación también puede verse influida por la vida digital, ya que comer mientras se observan videos reduce la atención a las señales de hambre y saciedad, los contenidos centrados en el cuerpo favorecen la comparación o la insatisfacción y la publicidad introduce estímulos constantes.

Blanchard et al. (2023) encontraron asociaciones entre el uso de redes sociales, insatisfacción corporal y síntomas de alimentación desordenada en adolescentes, llegando también a identificar que la imagen corporal, autoestima y ansiedad pueden intervenir en estas relaciones.

La actividad física y el sedentarismo suelen estudiarse como opuestos, aunque una persona puede cumplir recomendaciones de ejercicio y, al mismo tiempo, permanecer muchas horas sentada, las redes pueden desplazar el movimiento cuando ocupan largos periodos sin pausas, pero también pueden promover rutinas, retos o comunidades deportivas. El indicador relevante es el equilibrio entre tiempo sedentario, actividad planificada y movimiento cotidiano, no la simple posesión de un dispositivo. En un análisis de 297.354 adolescentes escolarizados de 68 países, Shawon et al. (2025) identificaron asociaciones entre una mayor carga de comportamiento sedentario y diferentes síntomas de malestar mental. Aunque el estudio no evaluó específicamente el uso de redes sociales, sus resultados permiten contextualizar los posibles efectos del desplazamiento de actividades físicas por prácticas sedentarias.

El estudio y rendimiento académico dependen en buena medida de la organización del tiempo y de la capacidad de mantener la atención, las notificaciones y la consulta constante pueden fragmentar la realización de tareas. Yana-Salluca et al. (2022) relacionan la adicción a redes con la procrastinación académica, aunque al mismo tiempo los grupos de mensajería, los tutoriales y los recursos colaborativos pueden apoyar el aprendizaje.

El ocio saludable incluye descanso, recreación, creatividad y contacto social, una parte del entretenimiento digital puede integrarse en ese repertorio sin generar deterioro. La dificultad aparece cuando se pierde diversidad, cuando ya no se realizan actividades sin pantalla, se disminuyen los encuentros presenciales o el aburrimiento se vuelve intolerable. Ciudad-Fernández et al. (2025) señalan que la sobrevaloración de las redes se vincula con la tendencia a considerarlas superiores a las alternativas disponibles.

Desde estos enfoques tradicionales, las redes sociales se analizan como contextos externos que influyen sobre la conducta de las personas, ya sea ampliando sus redes de interacción o reconfigurando sus prácticas comunicativas.

1.3.2. Redes sociales y estilo de vida desde el enfoque personológico

Para analizar el estilo de vida desde el enfoque personológico resulta necesario distinguir primero entre modo de vida y estilo de vida. El modo de vida constituye una categoría de análisis de carácter sociológico que hace referencia a los modos típicos de actividad y organización de la vida de los individuos en una sociedad, condicionados socialmente por factores socioeconómicos, culturales e históricos, en este sentido, el modo de vida alude a la relación entre lo social y lo individual, donde predominan las determinantes estructurales externas.

El estilo de vida, en cambio, constituye el componente subjetivamente determinado del modo de vida: no se refiere solamente a las condiciones dadas al sujeto, sino a la manera particular, activa y singular en que cada individuo asimila, organiza y transforma tales condiciones.

Desde esta perspectiva, el enfoque personológico, el estilo de vida constituye una forma de expresión de la personalidad, que regula la relación entre las exigencias sociales y la conducta cotidiana del sujeto (Mayo, 2021). Este enfoque se aleja de aquellas visiones reduccionistas que lo limitan a una simple suma de comportamientos aislados, y en cambio,

lo entiende como la expresión comportamental de la personalidad. Esta última no se entiende como un rasgo estático, sino como un sistema dinámico de configuraciones psicológicas que orientan la actividad del sujeto a lo largo de su vida cotidiana (Mayo, 2022). De esta manera, el estilo de vida puede entenderse como una forma de subjetividad objetivada, es decir, como la manifestación de los procesos internos en prácticas concretas y relativamente estables.

Para comprender esta idea de subjetividad resultan imprescindibles los aportes de la psicología histórico-cultural. González Rey (2008) describe el concepto de subjetividad como una producción psicológica compleja y destaca que su unidad base es el sentido subjetivo, concebido como la integración inseparable de procesos simbólicos y emocionales. Desde esta perspectiva, el comportamiento no puede entenderse al límite de los sentidos y las emociones que lo sostienen, porque ambos funcionan como una unidad que rige la experiencia individual.

Mayo define los constituyentes personológicos como aquellos elementos psicológicos que permiten comprender la configuración del estilo de vida, estas no actúan de forma aislada, sino que se organizan en configuraciones comportamentales, entendidas como las relaciones relativamente estables entre los componentes del estilo de vida y los indicadores funcionales de la personalidad. La importancia de estas configuraciones se encuentra en su valor, dado que pueden ser funcionales o disfuncionales según permitan o limiten al sujeto poder llegar a la realización personal y en el desempeño armónico de su vida.

Entre los componentes esenciales para el análisis del estilo de vida desde este enfoque se identifican el sistema de actividades vitales, el sistema comunicativo, el sistema de roles, la orientación temporal y la autorrealización personal.

El sistema de actividades vitales se jerarquiza en función del sentido subjetivo que el individuo atribuye a sus acciones, y se extiende desde actividades orientadas a la satisfacción de necesidades básicas hasta formas más complejas, como las actividades sociopsicológicas y

espirituales. Espinoza Ponce y Hernández Junco (2024) encontraron una asociación baja entre soledad y adicción a redes, lo que sugiere que una amplia actividad digital puede coexistir con necesidades de conexión no satisfechas, esta organización evidencia la complejidad de los vínculos que el sujeto establece con su entorno.

El sistema comunicativo en este sentido, se considera como una proyección activa de la subjetividad, donde la calidad y estabilidad de las relaciones de pareja interpersonales regulan el modo de conexión del sujeto con el mundo social. El sistema de roles actúa como un elemento regulador del estilo de vida, que integra actividad y comunicación en una estructura jerárquica, que contribuye en la construcción de la identidad.

La orientación temporal y autorrealización personal funcionan como reguladores y orientadores de la conducta en su búsqueda de proyecto de vida coherente y significativo para el individuo.

El enfoque personológico entiende el estilo de vida como una configuración psicológica compleja, subjetivamente construida y coherente, que expresa la personalidad en acción y se crea en una interacción constante con las condiciones de vida, esto permite comprenderlo no como la suma de conductas aisladas, sino como un sistema integrado de significados, roles y prácticas que organizan la experiencia cotidiana del sujeto.

A pesar de la relevancia teórica del enfoque personológico para conocer el estilo de vida como una expresión dinámica de la personalidad, existe un vacío en la literatura científica en la actualidad sobre la formalización de este marco conceptual y su relación con el ámbito concreto del uso de redes sociales, si bien es cierto existen muchas investigaciones empíricas sobre plataformas digitales y salud mental o bienestar, pero estas suelen ser abordadas desde enfoques fragmentado o correlacionales, sin articularse con relación a la concepción de los constituyentes personológicos y las configuraciones subjetivas propuestas en la teoría de Mayo

II. METODOLOGÍA

Tipo de investigación

La investigación se llevó bajo un enfoque de investigación mixto, el cual permite la obtención y el análisis conjunto de información de tipo cualitativo y cuantitativo en el mismo proceso investigativo, el enfoque resultó pertinente para el análisis de la relación entre el uso de redes sociales, la salud mental y el estilo de vida, puesto que permitió estudiar tanto la frecuencia y los patrones de las prácticas de conducta digital como los significados, construcciones, percepciones y/o las experiencias subjetivas que los adolescentes atribuyen a dichas prácticas en su vida cotidiana.

La investigación se abordó desde un enfoque mixto, que combina tanto datos cualitativos como cuantitativos dentro del mismo proceso, este tipo de aproximación resulta especialmente adecuada para estudiar la relación entre el uso de redes sociales, la salud mental y el estilo de vida de los adolescentes. Permitiendo medir con precisión la frecuencia y los patrones de sus conductas digitales como comprender los significados, percepciones y experiencias subjetivas que los adolescentes atribuyen a estas prácticas en vida cotidiana.

Diseño del estudio

Para el diseño de esta investigación, considerando la variedad de enfoques metodológicos existentes, se adoptó un diseño mixto con una estrategia anidada de predominancia cualitativa (Cuali-Cuanti). Esto implica combinar de manera simultánea componentes cualitativos y cuantitativos, con el objetivo de lograr una comprensión más amplia, profunda y contextualizada del fenómeno estudiado.

La investigación se centró principalmente en el análisis de la subjetividad y de los componentes personológicos del estilo de vida, lo que justifica la prioridad del enfoque cualitativo, de forma complementaria, se incorpora una estrategia cuantitativa de menor

jerarquía, cuya función es aportar indicadores específicos sobre riesgos psicosociales y patrones de uso que contribuyen a enriquecer y a dar mayor solidez a la interpretación de los resultados expuestos

Población y muestra

Se seleccionó una muestra no probabilística de tipo intencional, que estuvo conformada por 100 participantes residentes en la ciudad de Manta, quienes respondieron los cuestionarios y dentro de este grupo, se realizó un seguimiento de casos individualizados con 15 adolescentes

Criterios de inclusión y exclusión

Se incluyeron en el estudio adolescentes de entre 12 y 18 años de edad que son usuarios activos de al menos una red social digital, además de expresar su voluntad de participar mediante la firma del asentimiento informado y contar con el consentimiento informado firmado por su representante legal, garantizando así el respeto a los principios éticos de la investigación.

Se excluyeron del estudio aquellos adolescentes que presentaron diagnósticos de trastornos neurológicos, discapacidad intelectual o alteraciones cognitivas que podían dificultar la comprensión de los instrumentos o el desarrollo de las entrevistas, asimismo, aquellos participantes que, durante el proceso de recolección de datos, mostraron dificultades graves de comunicación y no completaban la totalidad de los instrumentos previstos.

Operacionalización de las variables

Operacionalización de las variables Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización 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 autorrealización (enfoque personológico de Israel Mayo).	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 comunicativo	Frecuencia Calidad y estabilidad de los vínculos interpersonales y comunicativos	37, 40, 41, 46, 50, 53, 58, 61, 65, 67
	Orientación temporal	Predominio: Pasado, presente, futuro Combinaciones temporales Coherencia temporal de la conducta	8, 14, 20, 27, 33, 36, 42, 47, 56, 59
	Autorrealización	Metas personales Aspiraciones Sentido de vida Proyección futura y satisfacción personal	20, 36, 42, 44, 51, 55, 59

Tabla 2*Operacionalización de la variable Redes sociales*

Definición	Dimensión	Indicador	Ítems
Se refiere a las plataformas digitales y la actividad que permite la interacción, el intercambio de información y la construcción de redes vinculares. Mide el	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	Ítems: 6, 7, 8, 9

tiempo de conexión o las plataformas utilizadas, sino también el sentido y significado que el sujeto le otorga a dicha interacción, e implica procesos de auto-presentación, comparación social y gratificación inmediata que pueden potenciar o tensionar la estructura de la personalidad.	3.Productividad y Rendimiento	descanso. Desgaste energético. Distracción en tareas. Conflictos laborales. Disminución de la productividad.	Ítems: 12, 13, 14, 15
--	-------------------------------	--	-----------------------

Tabla 3*Operacionalización de la variable Salud mental*

Definición	Dimensión	Indicador	Items
Se entiende como un estado de bienestar físico, emocional y psicosocial que permite individuo ser consciente de sus propias capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. Trasciende la mera ausencia de trastornos o afecciones, constituyéndose como la presencia de recursos psicológicos y capacidades autorreguladoras esenciales para el desarrollo personal y la integración social efectiva del sujeto.	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 redes para evadir estrés. Enganche en discusiones nocivas.	Ítems: 11, 28
	3.Entorno Relacional y Social	Control o vigilancia en la pareja. Hostigamiento y ciberacoso.	Ítems: 22, 23, 24, 25
	4.Exposición a Violencia o Conflicto Digital	Evitación por temor a agresión. Discusiones familiares. Control o vigilancia en la pareja. Hostigamiento y ciberacoso.	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. Esta perspectiva entiende el estilo de vida como una configuración, comportamental relativamente estable, recurrente e identitaria en la que se ve de manera objetiva la personalidad del sujeto. En relación con esta idea, el instrumento no se orienta a medir hábitos aislados, sino a explorar la organización de diferentes constituyentes personológicos del estilo de vida, como los roles, actividades vitales, comunicación interpersonal, orientación temporal, formas de afrontamiento o la orientación a los proyectos, 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.

El cuestionario simplificado del EV-4 utilizada en este estudio está compuesta por ítems autodescriptivos sobre diferentes aspectos de la vida diaria. Las instrucciones de la prueba aclaran que no hay respuestas buenas o malas y solicitan que el sujeto conteste con sinceridad según el grado en que cada una de las afirmaciones describe la vida actual de la persona, este tipo de respuesta permite una rápida evaluación, para lograr el grado de identificación por parte del participante sobre comportamientos, relaciones, roles y orientaciones vitales que tienen relevancia para la caracterización de su persona y del estilo de vida.

El instrumento clasifica sus elementos en distintos bloques analíticos. El sistema de roles que enfoca roles familiares, de pareja y sociales; el sistema individual de actividades que considera actividades psicosomáticas, funcionales, sociopsicológicas y espirituales; el

sistema comunicativo que estudia la amplitud, calidad y apoyo percibido en las relaciones interpersonales; la orientación temporal que recoge indicadores de orientación hacia el pasado, presente y futuro; el afrontamiento que distingue respuestas del tipo evitativa, emocional y orientada hacia el problema; y orientación hacia los proyectos y satisfacción vital que considera indicadores como salud, ejercicio físico, pasatiempos, aspecto personal, proyectos personales y presencia o ausencia de conflictos significativos.

La evaluación se efectúa mediante la asignación de valores ordinales a las opciones de respuesta y, por tanto, las evaluaciones representan el grado al que cada ítem caracteriza al participante. Posteriormente, se suman los ítems correspondientes a cada dimensión o subdimensión. En la variante revisada los roles familiares se asocian con los ítems 1, 7, 13, 25, 53 y 56; los roles de pareja con los ítems 19 y 49; los roles sociales con los ítems 31, 34, 39, 45 y 59. El sistema de actividades se organiza en actividades psicosomáticas, funcionales, sociopsicológicas y espirituales; la orientación temporal, clasificada en pasado, presente y futuro; y el afrontamiento evitativo, emocional y orientado al problema.

Los resultados del EV-4 simplificado admiten un análisis descriptivo a partir de frecuencias, promedios y puntuaciones por dimensión. Sin embargo, su lectura principal debe hacerse desde una lógica cualitativa-configuracional. Las puntuaciones no se interpretan como rasgos aislados, sino como indicios que ayudan a reconocer tendencias en la organización del estilo de vida. Para ello es necesario atender a la articulación entre los distintos constituyentes: por ejemplo, cómo se relacionan el predominio de ciertos roles, tipos de actividades vitales, orientación temporal, calidad del sistema comunicativo y formas habituales de afrontamiento. Esta mirada integrada permite aproximarse a configuraciones de mayor o menor funcionalidad, coherencia y autorregulación del estilo de vida.

En este proyecto el EV-4 simplificado se empleará como instrumento de autoinforme para reunir información inicial sobre cómo organizan su estilo de vida los participantes.

Puede aplicarse de manera individual o colectiva, en versión impresa o digital, siempre después de explicar los objetivos del estudio, garantizar la confidencialidad y obtener el consentimiento informado. Para reforzar la validez de la interpretación, se debe complementar sus resultados con entrevistas, grupos focales u otros procedimientos cualitativos. Estos permiten profundizar en el sentido subjetivo de las respuestas y en la forma en que los propios participantes dan cuenta de la organización de su vida cotidiana.

Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales

Para evaluar los riesgos psicosociales asociados al uso de redes sociales se utilizó el cuestionario de riesgo psicosocial por uso de redes sociales, un instrumento diseñado específicamente para esta investigación, tras revisar la literatura disponible, no se encontró ningún cuestionario que cubriera de forma integral las variables planteadas, por lo que se elaboró uno propio.

El cuestionario consta de 30 ítems de autorreporte, los participantes indicaron la frecuencia con la que habían experimentado distintas situaciones relacionadas con el uso de redes sociales durante los últimos 30 días. Se empleó una escala tipo Likert de cinco puntos (0 = Nunca, 1 = Casi nunca, 2 = Algunas veces, 3 = Casi siempre, 4 = Siempre). Se explicó a los participantes que no había respuestas correctas ni incorrectas y se les pidió que respondieran con honestidad, de acuerdo con su experiencia personal.

El instrumento se estructuró en seis dimensiones orientadas a indagar distintos aspectos del riesgo psicosocial: uso desregulado y estrés digital; alteraciones del sueño y del estado de ánimo; interferencia en las actividades académicas y cotidianas; experiencias de control y acoso digital; aislamiento social y disminución del apoyo interpersonal; y búsqueda constante de validación externa.

La calificación se realizó sumando las puntuaciones de todos los ítems y convirtiendo el total en porcentaje, esto permitió clasificar el nivel de riesgo en cuatro categorías: bajo (0-24 %), moderado (25-49 %), alto (50-74 %) y muy alto (75-100 %).

Los resultados se analizaron de forma descriptiva, tanto globalmente como por dimensiones, con el fin de identificar las áreas de mayor vulnerabilidad y se se aplicó de manera individual, en formato digital, después de explicar los objetivos del estudio y garantizar la confidencialidad y el carácter voluntario de la participación.

Guía de Observación a Redes Sociales

Para complementar los datos obtenidos con los cuestionarios y las entrevistas, se utilizó una guía de observación estructurada, esta herramienta permitió registrar de manera sistemática los comportamientos que los participantes manifestaban en sus entornos digitales.

La observación se centró en la actividad de los adolescentes en sus perfiles durante los últimos tres meses, se registraron aspectos como la frecuencia de publicación, tipo de contenido compartido, formas de interacción, búsqueda de validación, expresiones emocionales y señales de aislamiento o apoyo social, entre otros.

La información registrada se analizó cualitativamente, buscando patrones de comportamiento y relacionándolos con los resultados de los demás instrumentos.

Guía de Entrevista Semiestructurada

Para complementar la información obtenida a través del cuestionario y la Observación a Redes Sociales, se empleó una guía de entrevista semiestructurada diseñada específicamente para esta investigación, esta técnica permitió explorar las percepciones, experiencias y significados que los adolescentes atribuían a su uso de redes sociales, su estilo de vida y su bienestar psicológico.

La guía contenía preguntas abiertas organizadas por temas relacionados con los objetivos del estudio, aunque se mantuvo la flexibilidad necesaria para profundizar en aspectos que surgieran durante la conversación.

La información recogida en las entrevistas no se puntuó, sino que se analizó mediante análisis temático, identificando categorías, patrones y relaciones entre los discursos de los participantes, estas se realizaron de forma individual en un ambiente privado, contribuyó a lograr una comprensión más completa y contextualizada del fenómeno estudiado, fortaleciendo la triangulación metodológica.

Tratamiento de datos y aspectos éticos

Para el manejo de la información se utilizó un enfoque de triangulación, esto permitió cruzar los datos obtenidos a través de los cuestionarios y autoinformes con lo que se observó directamente en las redes sociales de los participantes. De esta forma, se identificaron tanto las coincidencias como las diferencias entre lo que los adolescentes declararon sobre su estilo de vida, salud mental y uso de las redes, y lo que realmente hacían en el entorno digital, esta comparación ofreció una visión más real y completa del fenómeno estudiado.

Todo el proceso se ajustó estrictamente a las normas éticas del Comité de Ética en Investigación en Seres Humanos (SEISH) de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). Antes de iniciar la recolección de datos, se presentó el proyecto completo para su revisión y aprobación, de esta manera se garantizó que cada paso respetara los principios de respeto a las personas, justicia, beneficencia y no maleficencia. Ninguna actividad se llevó a cabo sin la aprobación formal del comité.

A los padres o representantes legales se les entregó un consentimiento informado detallado en el que se explicaban con claridad los objetivos del estudio, los procedimientos, los posibles riesgos y beneficios, el tipo de información que se recopilaría y las medidas de confidencialidad. De igual manera, se obtuvo el asentimiento informado de los adolescentes,

asegurando que comprendieran que su participación era voluntaria y que podían retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna.

La información se manejó con total confidencialidad, los datos se guardaron en sistemas seguros utilizando códigos anónimos que no permitían identificar a los participantes. Respecto a la observación en redes sociales, solo se realizó con la autorización expresa de cada adolescente y se limitó exclusivamente a los contenidos públicos o aquellos que ellos mismos permitieron revisar. En ningún caso se accedió a mensajes privados ni a información sensible

CAPITULO III. RESULTADOS

Este capítulo presenta los hallazgos empíricos de la investigación sobre la relación entre el estilo de vida, la salud mental y el uso de redes sociales en población adolescente. de 12 a 18 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

De los 109 registros recibidos, se analizaron 104 casos que contaban con 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	104	95.4%
Excluidos por falta de consentimiento	5	4.6%
Total de registros recibidos	109	100.0%

Tabla 5*Distribución de los participantes según género*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	56	53.8%
Hombre	48	46.2%
Total	104	100.0%

Tabla 6*Distribución de los participantes según grupo etario*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
12–13 años	6	5.8%
14–15 años	51	49.0%
16–17 años	42	40.4%
18 años o más	5	4.8%
Total	104	100.0%

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

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Soltero/a	81	77.9%
En una relación	14	13.5%

Viudo/a	3	2.9%
Prefiere no responder	6	5.8%
Total	104	100.0%

Tabla 8

Distribución de los participantes según ocupación principal

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Estudia	93	89.4%
Estudia y trabaja	7	6.7%
Ayudar en casa	1	1.0%
Estudiar y editar	1	1.0%
Trabajo no remunerado/doméstico o de cuidado	1	1.0%
Estudiar y hacer deporte	1	1.0%
Total	104	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 30 ítems obtuvo un alfa de Cronbach de $\alpha = .874$ en los 104 casos analizados, este valor señala una buena consistencia interna, es decir, un alto grado de covariación entre los ítems de la escala. Sin embargo, el alfa por sí solo no demuestra que el instrumento sea unidimensional ni confirma su validez de constructo; por tanto, debe leerse junto con la estructura teórica, el análisis por dimensiones y otras evidencias de validez. Los niveles leve, moderado y severo que aparecen en estas tablas son puntos de corte operativos derivados del rango teórico y no equivalen a diagnósticos clínicos.

Tabla 9

Nivel de riesgo psicosocial asociado al uso de redes sociales

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Leve	80	76.9%
Moderado	24	23.1%
Severo	0	0.0%
Total	104	100.0%

3.2.2 Resultados del Grupo Focal Riesgos Psicosociales

El propósito fue analizar los significados que los participantes atribuyen al uso de redes sociales y su relación con el estilo de vida adolescente, considerando los seis constituyentes personológicos: sistema de roles, sistema de actividades, sistema comunicativo, orientación temporal, autorrealización y estrategias de afrontamiento. De manera complementaria, se identificaron riesgos psicosociales, recursos protectores y configuraciones cualitativas emergentes.

Se llevó a cabo un análisis temático de contenido de orientación deductiva-inductiva. La parte deductiva se organizó a partir de los seis constituyentes del estilo de vida y de dominios ya conocidos de riesgo psicosocial y la dimensión inductiva, por su lado, permitió identificar temas emergentes del propio corpus: notificaciones, rachas de TikTok, uso de redes como refugio, presentación de una vida perfecta, pérdida de actividades y demanda de una supervisión no invasiva. Se contrastaron convergencias, divergencias y ejemplos que matizan las tendencias predominantes.

El grupo focal muestra que las redes sociales forman parte de la organización cotidiana de los adolescentes. Las utilizan como medios de entretenimiento, comunicación, apoyo escolar, búsqueda de ideas y regulación emocional. TikTok, WhatsApp e Instagram cumplen funciones distintas: Tiktok se concentra el consumo audiovisual, entretenimiento y continuidad a través de las rachas; WhatsApp sostiene grupos, tareas y vínculos; Instagram se

asocia más con la observación de publicaciones y presentación personal. Las notificaciones, mensajes, series, videojuegos y flujo ininterrumpido de contenido dificultan interrumpir el uso.

Desde el enfoque personológico, la personalidad regula el estilo de vida y se objetiviza en el modo singular en que se configuran sus constituyentes. En el discurso del grupo predominan los roles de estudiante y amigo, junto con expresiones de roles familiares, deportivos, creativos y gamer. El sistema de actividades resulta mixto: el estudio mantiene su centralidad, pero las redes y los videojuegos compiten con el deporte, tareas, sueño y convivencia. El sistema comunicativo es relativamente amplios y cuentan con fuentes presenciales de apoyo, sobre todo la familia y amigos; aun así, se reconocen experiencias de aislamiento, amistades exclusivamente virtuales y riesgos de exposición de conversaciones.

La configuración global es ambivalente. Las redes favorecen el aprendizaje, descubrimiento de intereses, creatividad, comunicación y alivio emocional momentáneo. Al mismo tiempo, se asocian con desvelo, menor concentración, acumulación de tareas, bajo rendimiento, desconexión familiar, comparación con vidas idealizadas, inseguridad y exposición a críticas, rumores o intimidación. Las estrategias de afrontamiento también son mixtas: predominan la distracción, la evitación y la regulación emocional, aunque aparecen recursos más activos como el ejercicio, entrenamiento, conversación, horarios y límites de uso.

Principales Hallazgos

Las redes sociales se insertan en distintos momentos del día, en la mañana, tarde posterior al colegio y la noche constituyen ventanas de uso diferenciadas.

El estudio ocupa un lugar jerárquico declarado, pero la práctica cotidiana revela interferencias frecuentes de notificaciones, videojuegos y consumo de videos.

La familia y, en varios casos, específicamente la madre aparece como la principal fuente de apoyo, para los asuntos importantes, los adolescentes prefieren la conversación cara a cara.

La presentación en redes es selectiva: se muestra el lado atractivo o “perfecto”, mientras la vulnerabilidad se reserva para contextos de confianza.

El sueño y el estado de ánimo son percibidos como las primeras áreas afectadas; sus consecuencias se extienden luego al rendimiento y a las relaciones.

Los propios adolescentes proponen medidas no punitivas: horarios claros, límites tecnológicos, educación para un uso adecuado y un diálogo adulto que evite la vigilancia invasiva.

Tabla 10

Sistema de categorías

Categoría	Definición operativa	Indicadores en el corpus
Integración cotidiana	Presencia de las redes en rutinas, transiciones y obligaciones.	Uso al despertar, después del colegio o por la noche; alternancia con tareas, ejercicio y descanso.
Funciones del uso	Propósitos manifiestos atribuidos a plataformas y contenidos.	Socializar, entretenimiento, ayuda escolar, comunicación, ideas para edición y vínculos afectivos.
Dificultad de desconexión	Estímulos que prolongan el uso.	Notificaciones, mensajes, series, videojuegos, videos recibidos y rachas.
Interferencia en funciones	Desplazamiento o deterioro de actividades	Deporte reducido, tareas postergadas, desvelo, cansancio, baja concentración y desconexión familiar.
Comparación y presentación	Selección de la imagen que se quiere mostrar y evaluación frente a otros.	Vida perfecta, mejor lado, filtros, marcas, dinero, apariencia, likes y comentarios.

Categoría	Definición operativa	Indicadores en el corpus
Comunicación y apoyo	Fuentes, modalidades y calidad de apoyo	Madre, familia, amigos, conversación presencial, apoyo virtual, abrazo y temor a capturas.
Autorrealización	Apropiación y objetivación de intereses, capacidades y proyectos.	Aprender, explorar carreras universitarias, tomar ideas, editar, dibujar, entrenar y formular metas.
Regulación emocional	Uso y estrategias ante tristeza, ansiedad, aburrimiento, enojo o conflicto.	Comedia, música, videos, dormir, jugar, ejercicio, hablar, alejarse y no responder.
Riesgo de relación	Situaciones digitales que producen daño o vulnerabilidad.	Rumores, cuentas falsas, intimidación, críticas, comentarios de odio y exposición de información personal.
Autorregulación	Acciones y mediaciones que limitan efectos negativos.	Horarios, límite de una hora, otras actividades, diálogo, educación y supervisión no invasiva.

Redes como entorno de entretenimiento, comunicación y apoyo escolar

Las primeras asociaciones evocadas por los participantes: socializar, entretenimiento, diversión, ayuda, conexión y amigos, evidencian que las redes sociales son significadas de manera predominantemente funcional. No se limitan al ocio: WhatsApp facilita la organización de tareas y grupos; TikTok e Instagram proporcionan videos, ideas y contenidos diversos; y la mensajería sostiene los vínculos de amistad y de pareja. Esta amplitud de usos funcionales explica por qué los participantes perciben que las redes ya forman parte integral de su vida cotidiana.

“WhatsApp, por los grupos y por las tareas que mandan” (P5).

“Yo soy editor y ahí tomo ideas” (P9).

Uso distribuido en el día y capturado por estímulos

El uso de las redes se extiende a lo largo de toda la jornada, desde el momento de despertar hasta la noche. Algunos participantes lo ubican antes de ir al colegio, otros después de las clases y otros una vez finalizadas las obligaciones del día. La dificultad para cerrar la conexión no parece responder tanto a una decisión deliberada de permanecer en línea como a la presencia de estímulos externos e internos: notificaciones, mensajes, rachas, series y videojuegos. En este sentido, la desconcentración durante las tareas representa un punto de transición entre el uso cotidiano y la interferencia funcional.

“Estoy haciendo tareas y ya me quedo un rato más viendo el cel” (P7).

Actividades preservadas y actividades desplazadas

El estudio aparece como la actividad a la que los participantes otorgan mayor jerarquía, seguida de la familia, el entrenamiento, el dibujo, las redes y los videojuegos. No obstante, varios informan haber reducido el tiempo dedicado al fútbol, deporte, ejercicio conversacional familiar y, en algunos casos, tareas o rendimiento académico. Otros, en cambio, señalan no haber abandonado ninguna actividad, lo que sugiere que el efecto de las redes depende de la organización individual y del contexto particular de cada estilo de vida.

“Yo he dejado de jugar pelota por estar en el celular” (P1).

“Yo no he dejado nada, yo continúo haciendo mis cosas” (P3).

Comunicación: valor de la presencia y utilidad de lo virtual

Para temas importantes predomina la preferencia por la conversación presencial debido a la expresión emocional, la lectura de reacciones, el abrazo y la confianza. La modalidad virtual conserva una función complementaria cuando la persona no está disponible físicamente o cuando los amigos constituyen la principal red de apoyo. El temor a la circulación de capturas introduce una tensión entre facilidad de comunicación y seguridad interpersonal.

“En persona, puedo hablar y si me siento triste mi mami o amigas me pueden abrazar” (P3).

“A veces se suelen filtrar capturas o conversaciones” (P3).

Presentación selectiva, validación y comparación

Las posiciones sobre likes y comentarios son heterogéneas: algunos participantes afirman que no les afectan, mientras otros reconocen que determinados adolescentes sufren por no recibir la respuesta esperada o por comentarios hostiles. Aun con esta conciencia, la exposición reiterada a vidas, cuerpos, marcas o recursos idealizados puede derivar en frustración e inseguridad. Aun con esta conciencia, la exposición reiterada a vidas, cuerpos, marcas o recursos idealizados puede derivar en frustración e inseguridad.

“Uno muestra lo que uno quiere que sepan las demás personas” (P7).

“Por más que se sepa que esta vida perfecta no es real, es algo que se ve y a la persona le gustaría ser” (P8).

Sueño, concentración y rendimiento

El sueño se presenta como el riesgo más claramente reconocido por los participantes. Ver videos o jugar durante la noche prolonga la vigilia, dificultad para despertar, afecta el humor y reduce la energía y atención. Ellos vinculan esta secuencia con el rendimiento académico: las calificaciones, la organización, la entrega de trabajos y la acumulación de tareas. Aunque la relación descrita no es lineal ni causalmente demostrada, configura un circuito subjetivamente significativo: uso nocturno, descanso insuficiente, menor funcionamiento escolar y malestar asociado al incumplimiento.

“Se me pasa la hora... en la mañana a veces no me quiero despertar” (P7).

Redes como refugio y afrontamiento emocional

Las redes son empleadas para distraerse, reír, escuchar música o distanciarse momentáneamente de los problemas. Esta función puede reducir la tensión a corto plazo; sin embargo, también puede intensificar la tristeza o el enojo cuando el contenido coincide con experiencias dolorosas o entra en conflicto con los valores personales. El término “refugio”, utilizado por los participantes en el cierre, refleja la importancia subjetiva que otorgan al medio y, al mismo tiempo, la necesidad de establecer límites.

“A veces me distrae un poco... pero hay veces que te salen videos de lo que te ha pasado y te pones más triste” (P3).

Aislamiento, conflicto y exposición

La conectividad no garantiza convivencia. Varios participantes señalan que el teléfono puede alejar de familiares y amigos presentes, disminuir la socialización escolar o concentrar los vínculos en amistades virtuales. Entre las situaciones de malestar se mencionan rumores, críticas, comentarios negativos, cuentas falsas, intimidación y búsqueda de información sobre familiares. Aunque algunos expresan indiferencia o no respuesta, estas estrategias no eliminan la posibilidad de daño en otros adolescentes.

3.3. Caracterización del estilo de vida

3.3.1 Cuestionario Estilo de vida 4 Simplificado

Estos resultados describen tendencias grupales derivadas de criterios operativos. En el enfoque personológico, la personalidad regula el estilo de vida y se objetiviza en la configuración singular de sus constituyentes; por ello, ninguna categoría aislada equivale a un diagnóstico individual.

Variables sociodemográficas

Tabla 11

Distribución por edad

Categoría	n	%
16–17 años	50	49,0
14–15 años	42	41,2
18 o más	8	7,8
12–13 años	2	2,0
Total	102	100,0

La muestra se concentra entre los 14 y 17 años (90,2 %). Los casos de 12–13 años representan el 2,0 % y los de 18 años o más, el 7,8 %; esta amplitud debe considerarse si se realizan comparaciones por etapa del ciclo vital.

Tabla 12

Distribución por sexo

Categoría	n	%
Femenino	55	53,9
Masculino	46	45,1
Prefiere no responder	1	1,0
Total	102	100,0

La distribución por sexo es relativamente equilibrada, aunque existe un predominio femenino de 8,8 puntos porcentuales.

Tabla 13*Distribución según estado civil o situación de pareja*

Categoría	n	%
Soltero/a	84	82,4
Prefiere no responder	13	12,7
Casado/a o unión de hecho	3	2,9
Viudo/a	2	2,0
Total	102	100,0

La condición de soltero/a es ampliamente mayoritaria. Las categorías casado/a o unión de hecho y viudo/a requieren verificación contextual por la composición adolescente de la muestra.

Tabla 14*Distribución según ocupación principal*

Categoría	n	%
Estudia	89	87,2
Estudia y trabaja	8	7,8
Estudiar y entrenar	2	2,0
Desempleado	1	1,0
Trabajo no remunerado/doméstico o de cuidado	1	1,0
Trabajo remunerado	1	1,0
Total	102	100,0

La actividad de estudio concentra el 87,2 %. La dispersión restante incluye ocho casos que estudian y trabajan y varias respuestas de frecuencia unitaria, tres de las cuales necesitan depuración semántica.

Constituyentes del estilo de vida

Las tablas se presentan en el orden conceptual del enfoque personológico: sistema de roles, sistema de actividades, sistema comunicativo, orientación temporal, autorrealización y estrategias de afrontamiento. Las categorías expresan predominio relativo según el algoritmo incluido en la base.

Tabla 15

Distribución del sistema de roles

Clasificación	n	%
Mixta	63	61,8
Roles familiares	25	24,5
Roles sociales	12	11,8
Roles laborales	2	1,9
Roles de pareja	0	0,0
Total	102	100,0

La modalidad mixta reúne al 61,8 %, seguida de los roles familiares (24,5 %) y sociales (11,9 %). No se registran casos con predominio de roles de pareja. La categoría mixta indica ausencia de diferenciación suficiente según el punto de corte, no equilibrio o integración demostrados.

Tabla 16

Distribución del sistema de actividades

Clasificación	n	%
Mixta	47	46,1
Psicosomáticas	31	30,4
Psicofuncionales	14	13,7
Sociopsicológicas	8	7,8

Clasificación	n	%
Espirituales	2	2,0
Total	102	100,0

La modalidad mixta representa el 46,1 %. Entre los predominios específicos sobresalen las actividades psicosomáticas (30,4 %) y psicofuncionales (13,7 %). La clasificación principal no supone ausencia de las demás actividades en el repertorio personal.

Tabla 17

Distribución del sistema comunicativo

Clasificación	n	%
Amplio-funcional	42	41,2
Estrecho-disfuncional	26	25,5
Amplio-disfuncional	21	20,6
Estrecho-funcional	13	12,7
Total	102	100,0

La modalidad amplio-funcional es la más frecuente (41,2 %). Los contactos amplios suman 61,8 % y los estrechos 38,2 %; las modalidades funcionales reúnen 53,9 % y las disfuncionales 46,1 %. “Disfuncional” refiere baja presencia de indicadores funcionales en el autoinforme, no a una patología relacional.

Tabla 18

Distribución de la orientación temporal

Clasificación	n	%
Futuro	46	45,1
Mixta	33	32,4
Pasado	18	17,6
Presente	5	4,9

Clasificación	n	%
Total	102	100,0

Predomina la orientación al futuro (45,1 %), seguida de la modalidad mixta (32,4 %). Esta distribución expresa predominio relativo de contenidos temporales y no permite afirmar integración entre pasado, presente y futuro.

Tabla 19

Distribución de la autorrealización

Clasificación	n	%
Mixta	42	41,2
Amplia, con predominio de la apropiación	23	22,5
Estrecha, con predominio de la objetivación	13	12,7
Estrecha, con predominio de la apropiación	13	12,7
Amplia, con predominio de la objetivación	11	10,8
Total	102	100,0

La modalidad mixta es la más frecuente (41,2 %). Las formas amplias suman 33,3 % y las estrechas 25,5 %; la apropiación predomina en 35,3 % y la objetivación en 23,5 %. La interpretación plena requiere triangular proyectos, prácticas, valores y sentido personal.

Tabla 20

Distribución de las estrategias de afrontamiento

Clasificación	n	%
Mixta	37	36,3
Centradas en el problema	35	34,3
Centradas en las emociones	17	16,7
Evitativas	13	12,7
Total	102	100,0

La modalidad mixta (36,3 %) y las estrategias centradas en el problema (34,3 %) presentan frecuencias próximas. Las categorías no informan, por sí solas, la eficacia, flexibilidad o adecuación contextual del afrontamiento.

Síntesis comparativa

Tabla 21

Categorías modales de los seis constituyentes

Constituyente	Categoría modal	n	%
Sistema de roles	Mixta	63	61,8
Sistema de actividades	Mixta	47	46,1
Sistema comunicativo	Amplio-funcional	42	41,2
Orientación temporal	Futuro	46	45,1
Autorrealización	Mixta	42	41,2
Estrategias de afrontamiento	Mixta	37	36,3

En los constituyentes predominan las clasificaciones mixtas en el sistema de roles (61,8 %), el sistema de actividades (46,1 %), la autorrealización (41,2 %) y las estrategias de afrontamiento (36,3 %). En sistema comunicativo prevalece la modalidad amplio-funcional (41,2 %) y en la orientación temporal, el futuro (45,1 %).

3.3.2 Resultados del Grupo Focal Estilo de vida

Análisis personológico de los seis constituyentes

La síntesis siguiente describe el modo en que los contenidos subjetivos se objetivizan en los constituyentes del estilo de vida. La clasificación se refiere al discurso grupal y no reemplaza una evaluación individual multimétodo.

Tabla 22

Matriz personológica del estilo de vida

Constituyente	Expresión en el corpus	Clasificación interpretativa
Sistema de roles	Predominio de estudiante y amigo Presencia de hijo/a, familiar, deportista, creador/editor, dibujante y gamer. La actuación cambia según casa, colegio y redes.	Mixto, con predominio de roles estudiantiles y sociales.
Sistema de actividades	Estudio, tareas, familia, deporte, dibujo, entrenamiento, redes, videos, mensajería y videojuegos Algunas actividades presenciales son desplazadas.	Mixto, con predominio psicofuncional y sociopsicológico; equilibrio inestable con lo psicosomático.
Sistema comunicativos	Familia, madre y amigos como apoyos Preferencia presencial para temas importantes Virtualidad útil a distancia Riesgo de aislamiento y capturas.	Amplio-funcional con focos disfuncionales.
Orientación temporal	Recuerdos del pasado, uso centrado en el presente Exploración de metas, carreras o proyectos futuros.	Mixta, con predominio presente-futuro.
Autorrealización	Apropiación de información, modelos e ideas Objetivación en edición, dibujo, entrenamiento, estudio y metas personales.	Potencialmente amplia, con predominio de apropiación y objetivación desigual.
Estrategias de afrontamiento	Distracción, música, videos, dormir, jugar, evitar, ignorar Ejercicio, entrenamiento, conversación y límites.	Mixta, con predominio de estrategias emocionales y evitativas; recursos activos emergentes.

Sistema de roles

El rol de estudiante ocupa la posición más reconocida y organiza gran parte del tiempo de los participantes. Sin embargo, puede perder eficacia cuando las redes interfieren con las tareas, la atención y el sueño, los roles de amigo y familiar se expresan tanto en la búsqueda de apoyo como en la convivencia cotidiana. Por su parte, los roles de gamer, editor, dibujante y deportista revelan intereses específicos que amplían la configuración. Las diferencias entre la forma de presentarse en casa, en el colegio y en las redes no implican necesariamente falsedad, estas reflejan una regulación contextual. El riesgo surge cuando la actuación digital se subordina a una imagen idealizada o a la necesidad de aprobación externa.

Sistema de actividades

El sistema de actividades es diverso, aunque su equilibrio resulta variable. Las actividades psicofuncionales incluyen el estudio, tareas, dibujo, edición y aprendizaje; las sociopsicológicas abarcan la comunicación, sentido de pertenencia y consumo compartido de contenidos; las psicosomáticas se expresan en el deporte, entrenamiento y ejercicio. La reducción del tiempo dedicado al fútbol, al deporte o a la conversación familiar sugiere que la centralidad de lo digital puede estrechar el repertorio de actividades. En contraste, quienes mantienen el entrenamiento o el ejercicio físico muestran una organización más regulada.

Sistema comunicativo

La disponibilidad de la madre, familia y amigos constituye un recurso protector relevante. El contacto es amplio porque combina la presencialidad con la virtualidad, y predominantemente funcional, ya que permite obtener apoyo, coordinar tareas y mantener la comunicación. No obstante, el aislamiento respecto de quienes están físicamente cerca, la existencia de amistades exclusivamente virtuales y el temor a la filtración de capturas introducen focos de disfuncionalidad. En este sentido, la calidad del vínculo y la confianza resultan más importantes que el número de contactos.

Orientación temporal

El grupo reconoce las tres direcciones temporales. El presente se manifiesta en el entretenimiento y conexión inmediata; el pasado, en recuerdos y experiencias previas; el futuro, en metas, carreras universitarias, intereses y modelos admirados. Esta orientación resulta funcional cuando el contenido apoya decisiones y proyectos, pero pierde esa función cuando la gratificación inmediata posterga las tareas o el descanso.

Autorrealización

La apropiación se expresa al obtener información, observar modelos, descubrir intereses o explorar posibles carreras. La objetivación aparece cuando esas apropiaciones se

transforman en edición, dibujo, entrenamiento, estudio o metas concretas, el potencial es amplio, aunque desigual: consumir ideas no equivale por sí mismo a realizarlas. La comparación con figuras idealizadas puede estimular el establecimiento de metas, pero también generar frustración o desplazar los motivos propios.

Estrategias de afrontamiento

Predominan las estrategias centradas en la regulación emocional y la evitación: distraerse, mirar comedia, escuchar música, dormir, jugar, ignorar comentarios o alejarse. Algunas resultan funcionales cuando se emplean como pausas breves; sin embargo, se muestran insuficientes si sustituyen la solución del problema o la búsqueda de apoyo.

Riesgos psicosociales y factores protectores

Tabla 23

Riesgos y recursos identificados

Dominio	Riesgos identificados	Recursos protectores
Sueño y salud cotidiana	Desvelo, dificultad para despertar, mal humor, menor energía y concentración.	Horario nocturno, límite de aplicaciones, ejercicio y entrenamiento.
Estudio	Distracción por notificaciones, tareas no realizadas o acumuladas, menor aprendizaje y calificaciones.	Jerarquía declarada del estudio, grupos de tareas, información educativa y planificación.
Actividades	Reducción de deporte, ejercicio, fútbol y conversación familiar.	Dibujo, edición, entrenamiento y otras actividades fuera de pantalla.
Bienestar emocional	Tristeza intensificada por contenido, enojo, frustración, inseguridad y dependencia de aprobación.	Humor, música, conversación, ejercicio y lectura crítica de la vida idealizada.
Relaciones	Aislamiento, menor convivencia, amistades solo virtuales, rumores y conflictos.	Familia y amigos disponibles; preferencia por conversación presencial y confianza.
Privacidad y seguridad	Capturas, cuentas falsas, intimidación, críticas y exposición de familiares o información personal.	No responder impulsivamente, pedir apoyo, diálogo adulto y formación sobre seguridad digital.

Dominio	Riesgos identificados	Recursos protectores
Identidad y proyecto	Comparación por apariencia, marcas o recursos; frustración ante modelos idealizados.	Descubrimiento de intereses, carreras, habilidades creativas y metas personales.

Configuraciones cualitativas emergentes

Las siguientes, configuraciones no constituyen tipos rígidos ni diagnósticos. Pueden coexistir o alternarse en una misma persona según el contexto, el estado emocional y las demandas de la vida cotidiana.

Configuración académico-comunicativa integrada

En esta modalidad, las redes se subordinan al rol de estudiante y a la comunicación. Se utilizan principalmente para tareas, grupos de estudio, búsqueda de información e intereses personales, al tiempo que se preservan el sueño, entrenamiento y relaciones presenciales. Representa la forma más funcional observada entre los participantes.

Configuración recreativa-interferente

Los videos, videojuegos, notificaciones y rachas de tiktok ocupan un lugar jerárquico prioritario y desplazan actividades como el deporte, tareas, sueño o la convivencia familiar. La orientación hacia el presente inmediato y el uso de estrategias de afrontamiento basadas en la distracción limitan la continuidad de las metas.

Configuración social-comparativa

La presentación selectiva, métricas de interacción, modelos idealizados y la comparación social adquieren un peso relevante. Si bien puede favorecer el sentido de pertenencia y la inspiración, también incrementa la vulnerabilidad frente a la inseguridad, la frustración, las críticas y la necesidad de aprobación externa.

Configuración reflexiva-autorregulada

El adolescente reconoce la ambivalencia de las redes, selecciona activamente los contenidos, mantiene actividades presenciales y establece horarios o límites de uso. La

mediación familiar se sustenta en el diálogo y el acompañamiento, más que en la prohibición total.

Las redes sociales se configuran como un medio transversal que interviene en la ejecución de roles, actividades, vínculos, orientación temporal, procesos de autorrealización y estrategias de afrontamiento.

El estudio conserva un predominio normativo en el discurso de los participantes; sin embargo, su realización práctica puede verse debilitada por las notificaciones, el uso nocturno y el entretenimiento prolongado.

El sistema de contactos dispone de apoyos significativos, especialmente la familia, madre y amigos. Para abordar problemas importantes, la conversación presencial sigue conservando un mayor valor emocional.

La autorrealización encuentra oportunidades en la apropiación de información y en el descubrimiento de intereses, aunque requiere su objetivación en actividades y proyectos sostenidos.

Los riesgos más relevantes son el deterioro del sueño, la interferencia académica, el desplazamiento de actividades, el aislamiento, la comparación y la exposición a daño relacional.

La configuración grupal es mixta y no puede calificarse globalmente como funcional o disfuncional; depende de la jerarquía de motivos, el control del uso y sus efectos en otros constituyentes.

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 se orientó a partir de los seis constituyentes del estilo de vida: sistema de roles, sistema de actividades, sistema comunicativo, orientación temporal, autorrealización y estrategias de

afrontamiento. Por su parte, el componente inductivo permitió identificar riesgos potenciales, recursos protectores y formas de presentación de sí.

La codificación se realizó sobre una matriz de síntesis y no sobre las publicaciones originales. Las frecuencias se emplean únicamente para describir recurrencias internas al material analizado y no pretenden representar prevalencias poblacionales. Asimismo, se estableció una diferenciación clara entre el contenido manifiesto, riesgo potencial y las inferencias no sustentadas.

Tabla 24

Caracterización y calidad del corpus observado

Indicador	Resultado
Casos	15
Edad	12–17 años; media = 15,0
Sexo	8 mujeres y 7 hombres
Ocupación	15 estudiantes
Red social	Instagram: 8; TikTok: 7
Discrepancia de identificación	DV15 figura con 16 años
Autorrealización	No incluida como columna de la matriz

Contenidos emergentes de riesgos psicosociales

Los contenidos observados deben entenderse como indicadores de exposición. Para afirmar la existencia de daño psicosocial se requieren datos adicionales sobre frecuencia, audiencia, control, consentimiento, experiencias adversas y consecuencias en la vida cotidiana.

Exposición de información personal y de terceros

Los perfiles muestran vivencias diarias, viajes, lugares visitados, el colegio, actividades académicas, familia, pareja, clubes deportivos y estados emocionales. Al tratarse de menores de edad, esta visibilidad puede facilitar la identificación de rutinas, localización,

redes de pertenencia y vínculos familiares. Asimismo, involucra publicaciones de padres, hermanos, sobrinos, amistades y pareja, sin que se documente su autorización.

Huella digital y permanencia de contenidos emocionales

Diversos adolescentes comparten frases o contenidos que reflejan tristeza, alegría, deseo de pareja, situaciones específicas y cambios cotidianos del ánimo. Esta expresión puede favorecer el reconocimiento y el apoyo, pero deja registros persistentes de momentos transitorios y puede exponer vulnerabilidades ante audiencias no previstas. La matriz de análisis no informa sobre la configuración de privacidad ni sobre la posibilidad de eliminación de estos contenidos.

Validación, pertenencia y presión de pares

La amistad aparece como un rol recurrente y los pares domina el sistema comunicativo. Se registran comentarios, reciprocidad, grupos de pertenencia y publicaciones sobre encuentros, fútbol, viajes y entretenimiento. Estos vínculos pueden sostener el apoyo y la construcción identitaria; el riesgo surge cuando la aceptación, comparación o presión del grupo condicionan la autoestima o conducta. La guía de análisis no contiene indicadores directos de exclusión, conflictos, miedo a perderse experiencias o dependencia de las reacciones ajenas.

Entretenimiento, procrastinación y evitación

El entretenimiento, videojuegos, anime, fútbol y contenidos lúdicos son frecuentes. En el caso de GZ17 se menciona explícitamente la procrastinación y se clasifica el afrontamiento como evitativo. BG15 también recibe esta clasificación, aunque la síntesis visible se centra en la salud física y el colegio, sin aportar una conducta evitativa concreta. En este segundo caso, la categoría debe verificarse con el instrumento original.

Comparación social, corporal y aspiracional

Los viajes, experiencias, fotografías, deporte y la salud física ofrecen materiales susceptibles de comparación con pares y modelos digitales. Estos contenidos pueden estimular la actividad, sentido de pertenencia y autocuidado, pero también generar presión por la imagen, el desempeño o el estilo de vida. No se observan indicadores de insatisfacción corporal, dietas de riesgo o malestar comparativo; por tanto, se trata de una hipótesis de carácter preventivo.

Exposición algorítmica y reducción temática

El uso se concentra exclusivamente en Instagram y TikTok, plataformas caracterizadas por una alta circulación audiovisual y sistemas de recomendación algorítmica. La reiteración de contenidos de entretenimiento y de carácter emocional podría estrechar la diversidad de estímulos o amplificar determinados estados de ánimo. Dado que la matriz no registra tiempo de uso, secuencia de recomendaciones ni presencia de contenidos nocivos, este riesgo requiere una evaluación específica.

Tabla 25

Síntesis de riesgos potenciales y criterios de verificación

Contenido emergente	Indicadores observados	Qué debe verificarse
Privacidad y seguridad	Familia, colegio, viajes, pareja, clubes y rutinas	Audiencia, ubicación, consentimiento y configuración de privacidad
Exposición emocional	Frases, tristeza, algarabía, ánimo y situaciones personales	Reacciones, malestar, estigmatización y permanencia digital
Validación y pertenencia	Amistades, reciprocidad, comentarios y grupos	Presión de pares, comparación, exclusión y dependencia de reacciones
Evitación	Procrastinación explícita y clasificación evitativa	Tiempo, pérdida de control, tareas, sueño y rendimiento
Comparación	Viajes, deporte, salud, experiencias e imagen personal	Insatisfacción, presión corporal o aspiracional y consecuencias

Recursos y funciones protectoras

La guía también identifica elementos que pueden cumplir una función protectora. Destacan la presencia de la familia y las amistades, la reciprocidad observada en varios perfiles, la participación escolar, la pertenencia a clubes deportivos, las creencias religiosas, la expresión emocional, la práctica de actividad física, los grupos de pertenencia y los contenidos de carácter cultural o recreativo. Estos elementos pueden favorecer apoyo, identidad y continuidad entre contextos, aunque su función debe comprobarse según el significado personal y la calidad efectiva de los vínculos.

Características del estilo de vida expresadas

Sistema de roles

El rol de amistad aparece en trece casos y el recreativo-lúdico en once. Los roles familiares se observan en seis; los estudiantiles o educativos en cinco; y los roles religioso y de pareja en un caso cada uno. Las redes objetivan la pertenencia a los pares, la experiencia escolar, los vínculos familiares, el deporte y el entretenimiento. No obstante, la recurrencia visible de estos contenidos no equivale a centralidad motivacional ni permite establecer con precisión la jerarquía de roles de cada adolescente.

Sistema de actividades

Catorce casos presentan predominantemente actividades sociopsicológicas; uno combina estas con actividades espirituales y otro se clasifica como psicossomático. La comunicación con pares, experiencias familiares, colegio, fútbol, viajes y el entretenimiento dominan el contenido publicado. La escasa presencia de actividades psicofuncionales o espirituales como predominio puede deberse a la selectividad de lo que se publica, y no necesariamente a su ausencia en la vida cotidiana.

Sistema comunicativo

Los contactos se concentran en amistades, familia, pares y grupos de pertenencia. En seis casos se registra de manera explícita la reciprocidad. Este patrón sugiere una integración relacional visible y la circulación de apoyo o reconocimiento. Sin embargo, la matriz no mide confianza, intimidad, conflicto, apoyo efectivo, número de contactos ni calidad de la comunicación; por tanto, no corresponde clasificar con rigor los sistemas como amplios o estrechos, ni como funcionales o disfuncionales

Orientación temporal

Los quince casos fueron clasificados en el presente. Las publicaciones se refieren a experiencias actuales, estados de ánimo, colegio, amistades, viajes, deporte y entretenimiento. Este resultado resulta coherente con la inmediatez propia de Instagram y TikTok, aunque puede estar influido por el diseño de observación, dado que estas plataformas privilegian el contenido reciente. La ausencia de referencias visibles al pasado y al futuro no demuestra carencia de memoria autobiográfica ni de proyectos personales.

Autorrealización

La autorrealización no se incorporó como columna de análisis. Se observan, no obstante, indicadores indirectos de apropiación de creencias, gustos, expresión emocional, identidad grupal y experiencias de objetivación, estudio, deporte, participación en clubes y producción de contenidos. Esta información no permite clasificar la amplitud ni el predominio de la apropiación o de la objetivación; para ello se requieren datos sobre proyectos, valores, prácticas y sentido personal.

Estrategias de afrontamiento

Trece casos fueron clasificados como emocionales y dos como evitativos. La expresión de estados de ánimo, las frases emotivas, las experiencias y los vínculos sustentan la recurrencia de las estrategias centradas en lo emocional.

Tabla 26*Síntesis personológica de los constituyentes observados*

Constituyente	Expresión principal	Alcance interpretativo
Sistema de roles	Amistad, recreativo-lúdico, familiar y estudiantil	Visibilidad no equivale a jerarquía personal
Sistema de actividades	Predominio sociopsicológico	La publicación es una selección del repertorio cotidiano
Sistema comunicativo	Pares, familia y grupos; reciprocidad parcial	No permite clasificar amplitud y funcionalidad con rigor
Orientación temporal	Presente en los 15 casos	Puede reflejar la lógica de las plataformas
Autorrealización	Indicios en identidad, estudio, creencias y deporte	Categoría no medida; clasificación no posible
Afrontamiento	Predominio emocional; dos casos evitativos	Expresión emocional no equivale necesariamente a afrontamiento

Integración interpretativa

El corpus está conformado por 15 adolescentes de entre 12 y 17 años, todos estudiantes. Instagram aparece en ocho casos y TikTok en siete. Las publicaciones y los contenidos compartidos se concentran en experiencias cotidianas, amistades, familia, colegio, viajes, fútbol, videojuegos, anime, entretenimiento, salud, creencias religiosas y expresión de estados emocionales.

Los riesgos psicosociales identificados son, en su mayoría, potenciales: exposición de información personal, familiar y escolar; huella digital de menores; publicación vinculada al estado de ánimo; posible búsqueda de validación y pertenencia; comparación social; centralidad del entretenimiento; y uso evitativo o procrastinador en dos casos. La guía no registra evidencia directa de ciberacoso, violencia digital, explotación sexual, autolesión, consumo de sustancias, pérdida de control, alteración del sueño o deterioro académico.

Desde el enfoque personológico se observa una configuración centrada en los roles de amistad y recreativos, en actividades sociopsicológicas, en contactos con pares y familia, en una orientación unánime hacia el presente y en un afrontamiento predominantemente emocional. La autorrealización no fue incluida como categoría explícita; solo pueden reconocerse indicios en el estudio, el deporte, las creencias, la pertenencia grupal y la expresión personal.

Las redes sociales funcionan como una extensión visible de la sociabilidad adolescente: condensan amistad, pertenencia, recreación, escuela, familia y expresión afectiva. La configuración grupal recurrente combina roles de amistad y recreativos, actividades sociopsicológicas, contactos con pares, temporalidad centrada en el presente y expresión emocional. Este patrón resulta compatible con las tareas evolutivas de pertenencia e identidad, aunque no describe de manera completa la configuración personológica de ningún caso particular.

La principal tensión se sitúa entre conexión y exposición. Los mismos contenidos que facilitan el apoyo, el reconocimiento y la expresión pueden generar huella digital, comparación social, presión de pares o vulnerabilidad cuando circulan fuera de la audiencia prevista. El riesgo depende de la privacidad, recurrencia, respuesta de la audiencia, control del uso y consecuencias en estudio, sueño, familia y bienestar.

3.4.2 Resultados de las entrevistas

El análisis tuvo como propósito caracterizar los contenidos emergentes de riesgo psicosocial y las expresiones del estilo de vida en 15 entrevistas a adolescentes, y contrastarlos con la matriz de la Guía de observación de redes sociales correspondiente a los mismos códigos. Se aplicó un análisis de contenido temático que combinó categorías dirigidas a sistema de roles, sistema de actividades, sistema comunicativo, orientación

temporal, autorrealización y estrategias de afrontamiento, con categorías inductivas orientadas a riesgos, consecuencias, recursos protectores y funciones del uso.

La unidad de registro correspondió a la respuesta o al segmento que expresaba una idea completa; la unidad de contexto fue la pregunta y el conjunto de la entrevista de cada caso. Se consideró convergencia cuando ambas fuentes apuntaron al mismo contenido, complementariedad cuando una explicó o amplió a la otra, y contradicción cuando el relato y la manifestación observada resultaron incompatibles o tensionaron la interpretación.

Las entrevistas muestran un uso multiplataforma, especialmente de TikTok, Instagram y WhatsApp, mientras que la observación asigna una plataforma principal por caso.

Contenidos emergentes de riesgos psicosociales

El riesgo se presenta como una configuración de condiciones y consecuencias, y no como un efecto automático del uso. Los contenidos con mayor sustento se relacionan con regulación emocional mediante distracción, alteración del descanso, comparación social, pérdida de tiempo, privacidad inconsistente y limitaciones del apoyo.

Tabla 27

Manifestaciones e interpretación

Contenido emergente	Manifestaciones en entrevistas	Interpretación prudente
Distracción y evitación del malestar	En 14 entrevistas aparecen videos, humor, música, series, conversación o publicaciones para animarse, despejarse o “dejar de pensar”.y en otros, el alivio es solo temporal.	Puede ser regulación emocional funcional o evitación. Debe verificarse si desplaza solución de problemas, apoyo directo o responsabilidades.

Contenido emergente	Manifestaciones en entrevistas	Interpretación prudente
Sueño, fatiga y desempeño	Seis casos describen con claridad acostarse tarde, tener menor energía, sueño diurno o peor atención/desempeño; otro refiere afectación ocasional por tareas y los otros niegan impacto o mantienen horarios y supervisión.	La consecuencia depende de horario, control, motivo de conexión y hábitos previos; no es uniforme.
Comparación social	Seis casos reconocen comparación en notas, edición, fútbol, viajes, logros o estilos de vida; en TP17 y GZ17 se asocia con sentimientos de menor deseo de tener la vida observada. Otros la regulan.	Puede motivar mejoramiento o generar insuficiencia. La dirección depende del significado y la recurrencia.
Privacidad y consentimiento	Seis adolescentes reconocen no pedir siempre permiso antes de publicar a terceros o decidir de manera poco sistemática. Coexisten prácticas de bloqueo, reporte, consulta a adultos y reserva de datos.	Existe conciencia parcial, pero no siempre se objetiva en conductas consistentes de protección.
Pérdida de tiempo e interferencia	Se describen desplazamiento continuo de videos, revisión frecuente, distracción de tareas y, en CP14, menor atención a la madre. TS12 refiere revisar cada diez minutos y LG13 mantenerse pendiente todo el día.	La frecuencia adquiere relevancia cuando reduce control, fragmenta actividades o interfiere con roles.
Apoyo limitado y aislamiento	TS12 señala no recurrir a nadie cuando tiene problemas; BG15 prefiere aislarse y no recibir apoyo. Otros valoran familia y amistades, aunque varios prefieren la conversación presencial para asuntos importantes.	La amplitud digital no garantiza apoyo efectivo, confianza ni disponibilidad emocional.
Validación y respuesta de audiencia	La mayoría declara baja dependencia de reacciones. TS12 reconoce que los “me gusta” producen bienestar y que las respuestas influyen en publicaciones posteriores; otros disfrutan reacciones sin condicionar su uso.	La validación intensa no es generalizada, pero debe explorarse cuando modula decisiones o autovaloración.

Recursos protectores identificados

Tabla 28

Recursos Identificados

Recurso	Manifestación
Apoyo presencial	Padres, madres, familia y amistades de confianza como fuentes de consejo y contención.
Autorregulación temporal	Horarios nocturnos, supervisión familiar, prioridad de tareas y cierre voluntario.
Seguridad digital	Bloqueo o reporte de desconocidos, comunicación a un adulto y reserva de ubicación o datos.
Uso con propósito	Aprendizaje, información, motivación académica o deportiva, comunicación y creación.
Afrontamiento alternativo	Entrenamiento, conversación, retorno a la tarea y búsqueda de soluciones fuera de línea.
Lectura crítica	Reconocimiento de que las redes muestran una parte selectiva de la vida de otras personas.

Características del estilo de vida expresadas

Tabla 29

Características expresadas del estilo de vida

Constituyente	Contenido expresado	Alcance interpretativo
Sistema de roles	El rol de estudiante se presenta como la responsabilidad principal o central en 14 de las entrevistas. Este rol se articula con otros de carácter familiar, de amistad, de pareja, deportivos, domésticos y creativos	La observación privilegia los roles de amistad y recreativos por su mayor visibilidad, la entrevista permite acceder con más claridad a la jerarquía que los propios adolescentes otorgan a cada uno de ellos.
Sistema de actividades	Predominan actividades de tipo sociopsicológico comunicación, amistad y expresión junto con las psicofuncionales, estudio, búsqueda de información, edición y aprendizaje. También se registran prácticas deportivas, de gimnasio, sueño y autocuidado	El repertorio resulta mixto: las redes median actividades externas y, al mismo tiempo, constituyen una actividad de ocio en sí mismas

Constituyente	Contenido expresado	Alcance interpretativo
Sistema comunicativo	Se concentran en la familia, las amistades y los pares, que son las principales fuentes de comunicación y apoyo. Varios participantes distinguen el contacto digital de la cercanía afectiva real; dos casos describen ausencia o rechazo del apoyo cuando enfrentan problemas.	No corresponde clasificar la amplitud o la funcionalidad del sistema únicamente a partir del número de contactos visibles.
Orientación temporal	el presente domina el uso cotidiano y emocional de las redes. El futuro aparece vinculado a metas académicas, deportivas y profesionales, a la organización de tareas y al deseo de mejorar, mientras que los recuerdos cumplen una función secundaria.	La temporalidad visible no equivale, sin embargo, a la orientación temporal integral del sujeto
Autorrealización	La apropiación se expresa en el aprendizaje, la búsqueda de información, la reflexión, la construcción de identidad y el desarrollo de habilidades. La objetivación se manifiesta en la creación de contenido, la edición, el deporte, los logros escolares y la comunicación de experiencias.	Son indicadores indirectos, que no permiten clasificar la autorrealización como amplia o estrecha.
Estrategias de afrontamiento	Las estrategias de afrontamiento predominan las de carácter emocional y de distracción. Aparecen también la evitación, el aislamiento y la postergación, junto con el apoyo, el establecimiento de límites, el entrenamiento, el retorno a las tareas y la solución directa.	La mayoría de los adolescentes combina distintas estrategias, cuya eficacia depende de la flexibilidad, del contexto y de las consecuencias que generan.

Triangulación con la guía de observación

La triangulación muestra una mayor convergencia en los contenidos visibles, amistades, familia, recreación, fútbol, colegio y expresión emocional, que en las etiquetas sintéticas. La entrevista permite distinguir con mayor precisión qué contenido representa un rol central, qué publicación corresponde solo a una identificación momentánea y qué función cumple el uso de las redes frente al malestar.

Tabla 30

Roles Identificados

Eje	Observación	Entrevista	Resultado
Roles	Amistad y recreación son las categorías más visibles Familia y estudio aparecen en parte de los perfiles.	El estudio es central en 14 casos, se añaden familia, deporte, pareja, cuidado y creación.	Complementariedad La observación subdetecta la jerarquía del rol estudiantil.
Actividades	Predominio sociopsicológico, un perfil psicósomático y uno sociopsicológico-espiritual.	Aprendizaje, edición, estudio, deporte, información, autocuidado y descanso.	Complementariedad El contenido visible no agota el repertorio.
Contactos	Amigos, familia, pares y grupos de pertenencia Reciprocidad señalada en varios casos.	Confirma contactos, pero diferencia vínculo, apoyo efectivo y preferencia presencial.	Convergencia con matices; reciprocidad visible no garantiza apoyo.
Temporalidad	Presente en los 15 perfiles.	Presente cotidiano junto con metas académicas, deportivas y profesionales futuras.	Contradicción parcial por diferente nivel de análisis.
Autorrealización	No se registra como categoría específica.	Aprendizaje, identidad, creación, expresión de habilidades y proyectos.	Aporte exclusivo de la entrevista Clasificación global no posible.
Afrontamiento	Emocional en 13 casos; evitativo en GZ17 y BG15.	Distracción generalizada, con combinaciones de apoyo, límites, retorno a tareas y aislamiento.	Convergencia general, pero la entrevista muestra mayor heterogeneidad.
Privacidad y sueño	No evaluables con suficiente precisión desde el perfil.	Consentimiento irregular, respuestas a desconocidos, uso nocturno, fatiga y horarios.	Aporte exclusivo de la entrevista.

Coincidencias y contradicciones por casos

Tabla 31

Coincidencia y contradicciones

Caso	Coincidencia	Diferencia o aporte	Balance
LG13	Familia, amistades, actividad social, expresión y presente.	Añade alta frecuencia, metas estudiantiles, comparación regulada y afectación del sueño.	Convergencia fuerte + complementariedad
OP16	Amistad, estudio, recreación y uso ligado al estado de ánimo.	Jerarquiza estudio/deporte y revela apoyo parental, sueño afectado y privacidad poco sistemática.	Convergencia + ampliación de riesgos

Caso	Coincidencia	Diferencia o aporte	Balance
MM16	Familia, amistad, estudio, identificación y expresión emocional.	Añade dificultad de socialización presencial, comparación académica y menor energía; la espiritualidad observada no se explora.	Convergencia parcial
GZ17	Ocio, distracción y afrontamiento evitativo.	No muestra emociones, la entrevista revela comparación intensa, estrés académico y sueño afectado.	Convergencia en evitación; contradicción expresiva
TP17	Amistades, familia/pareja y expresión emocional.	Confirma apoyo entre pares y añade comparación desvalorizante y falta de consentimiento al publicar.	Convergencia fuerte + riesgo no visible
RR16	Amistad, fútbol y contenidos emocionales.	Jerarquiza estudio/deporte, identifica apoyo familiar y preferencia por entrenar ante el malestar.	Convergencia + perfil más funcional
DV15	Colegio, amistades, familia y expresión.	Confirma expresión y distracción, pero niega comparación e impacto importante del sueño.	Convergencia parcial
MI16	Educativos, amistad, recreación y emoción.	Jerarquiza el rol de tío y revela apoyo cercano, olvido mediante música y fatiga por uso nocturno.	Complementariedad
MP12	Amistades, familia y uso emocional.	Sitúa el estudio como central, describe participación más receptiva, retorno a tareas y sueño afectado.	Convergencia + ampliación
TS12	Videojuegos/anime, creación y expresión emocional.	Revela cuenta secreta, sensibilidad a reacciones, ausencia de apoyo, comparación y escape de la realidad.	Convergencia fuerte + vulnerabilidad ampliada
BG15	Rol educativo y tendencia evitativa.	Rol filial, rechazo del apoyo y aislamiento; el contenido de salud observado no aparece como actividad central declarada.	Convergencia parcial + tensión
CP14	Amistad, familia, identificación y expresión emocional.	Apoyo familiar/amical añade pérdida de tiempo, interferencia familiar y falta de permiso.	Convergencia + riesgos no visibles
RQ16	Amistad, recreación, fútbol y expresión.	Jerarquiza estudio, prefiere contacto presencial y reporta horario nocturno y prácticas de privacidad.	Convergencia + recursos protectores
LC13	La observación registra contenidos compartidos de amistades, fútbol y videojuegos.	Afirma participación receptiva, ausencia de publicaciones y privacidad de la vida personal.	Contradicción relevante sobre participación
IC16	Coinciden amistades, familia, videojuegos y regulación emocional.	Jerarquiza estudio, añade comparación deportiva y declara compartir poco contenido.	Convergencia parcial

Las contradicciones no deben interpretarse automáticamente como una falsedad del relato. Pueden originarse en distintos umbrales para considerar una acción como “publicar”, en cambios temporales entre el momento de la observación y el de la entrevista, en la existencia de cuentas secundarias, en la visibilidad selectiva de los contenidos o en los propios límites de la síntesis observacional.

Integración interpretativa

Las redes sociales se integran en la vida de los adolescentes como espacios de ocio, comunicación, expresión, aprendizaje, creación y regulación emocional. El estilo de vida que se observa combina la centralidad del rol estudiantil y familiar con una marcada relevancia de las amistades, de las actividades sociopsicológicas y psicofuncionales, de los contactos próximos, del presente cotidiano y de los proyectos a futuro. La personalidad regula estas prácticas y se objetiviza en la forma particular en que los seis constituyentes se configuran en cada caso.

Los riesgos con mayor sustento no aparecen de manera uniforme. Destacan el uso nocturno asociado a la fatiga, la distracción y la pérdida de tiempo, la comparación social, el afrontamiento temporalmente evitativo, la privacidad inconsistente y, en algunos casos, el apoyo insuficiente. Estos elementos coexisten con recursos protectores como el establecimiento de límites, el acompañamiento familiar, el control del tiempo de conexión, la lectura crítica de contenidos, la preferencia por el diálogo presencial, el bloqueo de desconocidos y el uso académico o creativo de las plataformas.

La triangulación muestra que el perfil digital ofrece objetivaciones visibles de roles, actividades, contactos y estados emocionales, pero no permite establecer por sí solo su sentido personal ni su jerarquía. La entrevista corrige en parte esta limitación al revelar motivos y consecuencias, aunque puede subestimar ciertas prácticas por efecto del recuerdo o

de la deseabilidad social. La interpretación más sólida se construye a partir de la convergencia entre ambas fuentes y del análisis centrado en cada caso.

El uso de redes no constituye un rasgo aislado del adolescente, sino una actividad incorporada a la configuración de su estilo de vida. Su carácter protector o riesgoso depende de la función que cumple, del grado de control que se ejerce sobre ella, de la flexibilidad del afrontamiento, de la calidad de los contactos, de su articulación con roles y metas, y de las consecuencias que genera sobre el sueño, las responsabilidades, la privacidad y el bienestar.

3.5. Discusión

El presente estudio 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 adolescentes de 12 a 18 años de la ciudad de Manta. En función de este propósito, se discuten los principales hallazgos obtenidos y se contrastan con la literatura científica reciente.

En el Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales predominó el nivel leve (76,9 %). El 23,1 % se ubicó en el nivel moderado y no se registraron casos severos. La escala mostró una buena consistencia interna ($\alpha = .874$). Este resultado indica que el riesgo no es homogéneo y que la muestra no puede caracterizarse como clínicamente afectada. No obstante, el hecho de que casi una cuarta parte de los participantes se sitúe en el nivel moderado justifica la puesta en marcha de acciones preventivas selectivas. Es importante mantener el carácter operativo de los puntos de corte (leve = 0–40; moderado = 41–80; severo = 81–120), pues estos no equivalen a diagnósticos ni demuestran que el instrumento tenga una estructura unidimensional.

En el Cuestionario de Riesgo Psicosocial por Uso de Redes Sociales predominó el nivel leve (76,9 %). El 23,1 % se ubicó en el nivel moderado y no se registraron casos severos. La escala mostró una buena consistencia interna ($\alpha = .874$). Este resultado indica que

el riesgo no es homogéneo y que la muestra no puede caracterizarse como clínicamente afectada. No obstante, el hecho de que casi una cuarta parte de los participantes se sitúe en el nivel moderado justifica la puesta en marcha de acciones preventivas selectivas. Es importante mantener el carácter operativo de los puntos de corte (leve = 0–40; moderado = 41–80; severo = 81–120), pues estos no equivalen a diagnósticos ni demuestran que el instrumento tenga una estructura unidimensional.

Este patrón matiza la revisión sistemática de Guzmán Brand y Gélvez García (2023). Dichos autores documentan implicaciones físicas, psicológicas y sociales del uso problemático en adolescentes, pero también reconocen la falta de consenso para distinguir entre uso excesivo y adicción. La ausencia de riesgo severo en Manta no contradice esa literatura; puede reflejar diferencias en el instrumento utilizado, en los puntos de corte, en el contexto o en las características de la muestra. Más bien, el hallazgo local coincide con la recomendación de no equiparar la frecuencia de uso con un trastorno y de atender las consecuencias funcionales. Además, la triangulación permite identificar, incluso dentro de una distribución mayoritariamente leve, casos concretos con desvelo, pérdida de tiempo, comparación social o apoyo insuficiente. Por esta razón, el puntaje global debe complementarse con el análisis personológico de cada caso.

El grupo focal señala el sueño y el estado de ánimo como las primeras áreas que se ven afectadas, y a partir de ahí se describen repercusiones posteriores en la concentración, la energía, el cumplimiento de tareas y el rendimiento. Las entrevistas permiten precisar el panorama: en seis casos hay alteraciones claras de descanso o fatiga, y en otro la afectación aparece de forma ocasional y ligada a las tareas. Los participantes también mencionan notificaciones, videos, videojuegos y el desplazamiento continuo de contenidos como mecanismos que alargan la conexión. Aunque la variabilidad entre casos impide hablar de un efecto universal, la convergencia de las fuentes permite sostener un circuito plausible: uso

nocturno prolongado, descanso insuficiente, menor funcionamiento escolar y malestar por el incumplimiento.

Este resultado coincide con lo hallado por Rojí Morcillo (2024), quien reportó correlaciones negativas moderadas y significativas entre el uso intensivo de Instagram, TikTok y BeReal, la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. También converge con Muñoz Franco et al. (2023), cuyo estudio indica que el impacto académico depende del tiempo dedicado, del momento de acceso y de la supervisión parental. El capítulo, sin embargo, aporta un matiz importante: no es la mera presencia de las redes lo que explica la interferencia, sino el lugar que el uso ocupa dentro del sistema de actividades y si este se subordina, o no, al rol estudiantil, descanso, deporte y a las obligaciones. Dado que los diseños con los que se compara son principalmente transversales, resulta más prudente hablar de asociación y de secuencia percibida, y no de causalidad demostrada.

En el EV-4 predominan las clasificaciones mixtas en el sistema de roles (61,8 %), el sistema de actividades (46,1 %), la autorrealización (41,2 %) y las estrategias de afrontamiento (36,3 %). Destacan, al mismo tiempo, los contactos amplio-funcionales (41,2 %) y la orientación al futuro (45,1 %). El material cualitativo muestra que el rol de estudiante mantiene una centralidad declarada, aunque en la práctica compite con el entretenimiento, las notificaciones y el uso nocturno. Desde el enfoque personológico, la personalidad regula el estilo de vida y se concreta en la configuración singular de sus seis constituyentes. Por eso la categoría «mixta» no indica equilibrio ni integración, sino la ausencia de un predominio claro según los criterios operativos empleados.

Esta ambivalencia resulta coherente con lo descrito por Guzmán Brand y Gélvez García (2023), quienes identifican tanto beneficios comunicativos y de acceso a información como interferencias familiares, académicas y emocionales. Muñoz Franco et al. (2023)

añaden que el efecto sobre el rendimiento varía según la forma de uso, el horario y la supervisión. Frente a visiones que reducen el fenómeno al tiempo de pantalla o a la idea de «adicción», el capítulo propone una lectura más compleja: la misma red puede facilitar tareas, aprendizaje, creatividad y vínculos, o bien desplazar sueño, deporte y convivencia. El aporte personológico consiste en situar la función del uso dentro de la jerarquía de roles, actividades, contactos, temporalidad, autorrealización y afrontamiento, sin convertir una categoría grupal en diagnóstico individual.

El sistema comunicativo fue amplio-funcionales en el 41,2 % de los casos. Al agrupar categorías, los contactos amplios alcanzaron el 61,8 %, mientras que las modalidades disfuncionales sumaron el 46,1 %. En el grupo focal y las entrevistas, la madre, la familia y las amistades aparecen como apoyos relevantes, y se prefiere la conversación presencial para asuntos importantes. Sin embargo, dos entrevistas expresan ausencia o rechazo de apoyo, y se mencionan aislamiento, capturas de conversaciones y menor convivencia con las personas presentes. El hallazgo indica que una red numerosa o visible no garantiza por sí sola confianza, reciprocidad ni apoyo efectivo.

Estos resultados coinciden con Grau-Grau et al. (2024), quienes, en una muestra de 1.144 adolescentes, observaron una relación entre la mediación restrictiva y el uso problemático de WhatsApp, además de la influencia del modelado parental durante las comidas. La coincidencia refuerza el valor de la mediación familiar, pero el capítulo introduce una distinción cualitativa: los propios adolescentes piden diálogo, educación y límites que no resulten invasivos. La protección, por tanto, no parece residir en prohibir o controlar de forma rígida, sino en combinar normas comprensibles, modelado adulto, disponibilidad emocional y espacios de encuentro cara a cara. Esta lectura evita asumir que toda supervisión es automáticamente protectora y pone el acento en la calidad funcional del vínculo.

En 14 de las 15 entrevistas las redes, los videos, la música, el humor o la conversación se utilizan para animarse, distraerse o dejar de pensar. Las estrategias grupales son mixtas, aunque en el discurso cualitativo predominan la regulación emocional y la evitación. Seis casos reconocen comparación en ámbitos académicos, deportivos o aspiracionales, y dos muestran mayor vulnerabilidad desvalorizante. El grupo focal añade que la presentación digital es selectiva: se exhibe el lado atractivo o «perfecto» y se reserva la vulnerabilidad para los vínculos de confianza. El alivio puede resultar funcional cuando actúa como pausa breve, pero se vuelve problemático cuando sustituye la solución, posterga responsabilidades o intensifica tristeza, inseguridad y dependencia de las reacciones ajenas.

Díaz-Moreno et al. (2023) encontraron que el uso problemático y la ansiedad incrementaban la comparación social negativa, mientras que la regulación emocional la reducía; su modelo explicó el 32,7 % de la varianza y mostró mayor predisposición comparativa en mujeres. En la misma línea, Casanova-Garrigós et al. (2025) concluyeron, a partir de 19 estudios, que el uso excesivo se asocia con menor valoración de la imagen corporal, autoestima y autoconcepto. El capítulo coincide en el mecanismo comparativo, pero evita generalizarlo: la mayoría declara baja dependencia de las reacciones y algunos adolescentes regulan críticamente la comparación. Su aporte consiste en mostrar que el riesgo depende de la función subjetiva del uso, de su recurrencia, de la respuesta de la audiencia y de la flexibilidad para alternar la distracción con apoyo, ejercicio, límites y solución directa.

En conjunto, los resultados describen una relación ambivalente y diferenciada con las redes sociales. El perfil grupal no es severo, pero incluye un subgrupo moderado y configuraciones particulares en las que el uso nocturno, la interferencia académica, la comparación, la privacidad inconsistente o el apoyo limitado adquieren relevancia. Al mismo tiempo, las redes cumplen funciones de comunicación, aprendizaje, creatividad, pertenencia y alivio emocional. La interpretación más sólida no se obtiene aislando el puntaje o el tiempo

de conexión, sino examinando cómo el uso se inserta en la jerarquía de roles, empezando por el sistema de roles, sistema de actividades, sistema comunicativo, orientación temporal, autorrealización y estrategias de afrontamiento.

Los contrastes con la literatura reciente respaldan especialmente las asociaciones con sueño, rendimiento, comparación y mediación familiar, aunque también confirman la necesidad de cautela al hablar de causalidad. Las diferencias entre instrumentos, muestras, plataformas y diseños limitan cualquier comparación directa de prevalencias. En consecuencia, los hallazgos orientan hacia una prevención diferenciada: acompañamiento familiar dialogante, educación para la privacidad y la lectura crítica, autorregulación nocturna, preservación de actividades presenciales y evaluación individual cuando la conexión interfiere de modo persistente con el descanso, el estudio, los vínculos o el bienestar.

El estudio presenta limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar sus resultados. La muestra se limita a adolescentes de 12 a 18 años de la ciudad de Manta y no se documenta un procedimiento probabilístico que permita generalizar las distribuciones al conjunto de adolescentes de la ciudad o del país. Además, se utilizaron denominadores distintos en los dos componentes cuantitativos 104 casos para el cuestionario de riesgo psicosocial y 102 para el EV-4 simplificado, lo que restringe la comparación directa entre variables. El carácter transversal y el predominio del autoinforme impiden establecer relaciones causales y pueden introducir sesgos de recuerdo y deseabilidad social. Los niveles leve, moderado y severo se obtuvieron mediante puntos de corte operativos derivados del rango teórico; por tanto, no equivalen a categorías clínicas ni sustituyen evidencias adicionales de validez. Pese a estas restricciones, el estudio ofrece una caracterización empírica pertinente de un fenómeno poco explorado en el contexto local y delimita un subgrupo con riesgo moderado que merece atención preventiva.

El componente cualitativo también tiene un alcance delimitado: las entrevistas y la observación comprendieron 15 casos, y la codificación observacional se realizó sobre una matriz de síntesis, no sobre las publicaciones originales ni sobre un seguimiento sistemático de la actividad digital. En consecuencia, no se dispuso de información uniforme sobre tiempo de uso, privacidad, audiencia, funcionamiento algorítmico, consentimiento de terceros o cambios temporales entre las fuentes. La visibilidad selectiva de los perfiles, las cuentas secundarias y las diferencias entre lo declarado y lo publicado pueden explicar parte de las contradicciones encontradas. No obstante, la relevancia metodológica y teórica del estudio reside en la triangulación de cuestionarios, grupo focal, observación y entrevistas, que permitió distinguir entre contenido manifiesto, riesgo potencial y consecuencias referidas. Esta estrategia aporta una comprensión más contextualizada de cómo la personalidad regula el estilo de vida y se concreta en la configuración singular de sus constituyentes, sin reducir el fenómeno al tiempo de conexión o a una clasificación global de riesgo.

CONCLUSIONES

En la muestra analizada predominó el nivel leve de riesgo psicosocial asociado al uso de redes sociales (76,9 %), seguido del nivel moderado (23,1 %), sin que se registraran casos severos. El cuestionario mostró una buena consistencia interna ($\alpha = .874$), aunque este coeficiente no basta por sí solo para afirmar unidimensionalidad ni validez de constructo. Los datos indican que el riesgo no se reparte de forma uniforme y que la ausencia de casos severos no implica la inexistencia de dificultades funcionales en una parte de los participantes. Por tanto, las categorías obtenidas deben leerse como indicadores de tamizaje y no como diagnósticos clínicos.

Desde el enfoque personológico, la configuración grupal del estilo de vida resultó predominantemente mixta. Esta modalidad alcanzó el 61,8 % en el sistema de roles, el 46,1 % en el sistema de actividades, el 41,2 % en la autorrealización y el 36,3 % en las estrategias de afrontamiento. En sistema comunicativo predominó la categoría amplio-funcional (41,2 %) y, en la orientación temporal, el futuro (45,1 %). La categoría mixta no señala equilibrio ni integración, sino la ausencia de un predominio claro según los criterios operativos utilizados. El rol estudiantil mantiene una posición jerárquica declarada, aunque su realización cotidiana puede debilitarse cuando el entretenimiento digital, las notificaciones y el uso nocturno interfieren con las tareas, el descanso y otras actividades.

Los resultados cualitativos muestran que las redes sociales cumplen, al mismo tiempo, funciones favorables y potencialmente riesgosas. Facilitan la comunicación, el apoyo escolar, la apropiación de información, la creatividad, la pertenencia y un alivio emocional transitorio. A la vez, en determinados casos se asocian con desvelo, fatiga, pérdida de tiempo, comparación social, privacidad inconsistente, desplazamiento de actividades y menor convivencia. La familia en especial la madre y las amistades de confianza aparecen como fuentes relevantes de apoyo, mientras que la conversación presencial conserva mayor valor

para los asuntos emocionalmente significativos. Sin embargo, la amplitud visible de los contactos no garantiza su funcionalidad, como se observa en los casos de aislamiento o de ausencia de apoyo efectivo.

La integración de las fuentes permite concluir que el uso de redes sociales no constituye un rasgo aislado del adolescente, sino una actividad inserta en la configuración de su estilo de vida. Su carácter protector o riesgoso depende de la función subjetiva que cumple, de su lugar en la jerarquía de motivos, del grado de control, de la flexibilidad del afrontamiento, de la calidad de los contactos y de sus consecuencias sobre el resto de constituyentes. Por ello, la interpretación debe realizarse en el nivel del caso y comenzar por el sistema de roles, seguido del sistema de actividades, sistema comunicativo, orientación temporal, autorrealización y estrategias de afrontamiento. Esta perspectiva ayuda a explicar por qué prácticas digitales semejantes pueden integrarse de manera funcional en algunos adolescentes y generar interferencias en otros.

RECOMENDACIONES

Conviene profundizar en la explicación personológica del uso de redes sociales, entendiendo esta práctica como una actividad que adquiere sentidos distintos según se inserte en los seis constituyentes del estilo de vida. Resulta necesario precisar las relaciones entre la jerarquía de roles, la regulación temporal, la apropiación y objetivación, la calidad de los contactos y la flexibilidad del afrontamiento, sin convertir el uso digital en un constituyente independiente ni equiparar la frecuencia de conexión con el riesgo psicosocial. También es pertinente avanzar en modelos que integren tanto las funciones protectoras como las interferencias del uso dentro de configuraciones individuales y contextuales.

Se recomienda ampliar la muestra mediante procedimientos probabilísticos o multicéntricos, mantener un mismo denominador entre instrumentos y desarrollar estudios longitudinales que permitan observar cambios y secuencias temporales. Los puntos de corte del cuestionario deberían someterse a validación empírica, complementando el alfa de Cronbach con análisis de estructura interna y otros estimadores de confiabilidad. La evaluación multimétodo podría reforzarse con diarios de uso, registros objetivos autorizados, observación de publicaciones originales, entrevistas repetidas y análisis diferenciados por casos, edad y género, siempre garantizando el consentimiento, la privacidad y la protección de los datos de menores.

En el plano preventivo, resulta recomendable implementar acciones diferenciadas en los centros educativos y en las familias: educación para la privacidad y el consentimiento, lectura crítica de contenidos idealizados, regulación del uso nocturno, preservación del sueño, el estudio, el deporte y la convivencia, así como el desarrollo de estrategias de afrontamiento que combinen regulación emocional con apoyo y solución de problemas. La mediación familiar debería apoyarse en el diálogo, el modelado adulto y acuerdos claros, evitando la vigilancia invasiva. Los adolescentes con riesgo moderado o con interferencias persistentes

en el descanso, el rendimiento, los vínculos o el bienestar requieren una valoración individual y un seguimiento oportuno.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414>
- Acevedo Niño, D. A. (2024). Adolescencia y redes sociales: Entre riesgos y oportunidades. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 6241-6257. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11045
- Aguirre-Peñafiel, V., & Matar-Khalil, S. (2025). Mecanismos neurobiológicos del uso problemático del teléfono inteligente en adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista CES Psicología*, 18(3), 30-43. <https://doi.org/10.21615/cesp.7758>
- 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>
- Blanchard, L., Conway-Moore, K., Aguiar, A., Önal, F., Rutter, H., Helleve, A., Nwosu, E., Falcone, J., Savona, N., Boyland, E., & Knai, C. (2023). Associations between social media, adolescent mental health, and diet: A systematic review. *Obesity Reviews*, 24(S2), e13631. <https://doi.org/10.1111/obr.13631>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- boyd, d. m., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

- Casanova-Garrigós, G., Torrubia-Pérez, E., Cañellas Reverté, N., Capera Fernández, J., Mora-López, G., & Albacar-Riobóo, N. (2025). Influencia de las redes sociales en la imagen corporal de adolescentes: Una revisión integrativa. *Enfermería Global*, 24(75).
<https://doi.org/10.6018/eglobal.622331>
- Casas, G., & Becerra Duarte, M. (2026). Impacto de dispositivos y redes sociales en el neurodesarrollo y la salud mental de niños y adolescentes. *Medicina (Buenos Aires)*, 86(Supl. 1), 79-85.
- Ciudad-Fernández, V., Zarco-Alpuente, A., Escrivá-Martínez, T., Romero-Suárez, M., & Baños, R. (2025). Criterios centrales vs. periféricos: Explorando la sobrevaloración de redes sociales y el uso problemático en un estudio longitudinal con adolescentes. *Adicciones*, 37(3), 255-268.
<https://doi.org/10.20882/adicciones.2237>
- Cockerham, W. C. (2005). Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *Journal of Health and Social Behavior*, 46(1), 51-67.
<https://doi.org/10.1177/002214650504600105>
- Colonio Caro, J. D. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), e1759. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Cova, F., Grandón, P., Nazar, G., Romero Hernández, C., & Lagos Sepúlveda, G. (2025). ¿Crisis de salud mental en adolescentes y jóvenes?: Rol del proceso de psiquiatrización social. *Papeles del Psicólogo/Psychologist Papers*, 46(1), 33-40.
<https://doi.org/10.70478/pap.psicol.2025.46.05>
- Díaz-Moreno, A., Bonilla, I., & Chamarro, A. (2023). Comparación social negativa: La influencia de la ansiedad, la regulación emocional y el uso problemático de redes sociales. *Ansiedad y Estrés*, 29(3), 181–186. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a22>

- Echeverría Caicedo, K. P., Carrasco Echeverría, T., Vásquez Espinoza, G. de J., & Morales Caluña, E. R. (2025). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en adolescentes: Una revisión sistemática 2015–2025. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 5(5), 389–405.
- Espinoza Ponce, C. A., & Hernández Junco, V. (2024). Percepción de soledad y adicción a las redes sociales en adolescentes. *Chakiñan, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 24, 13-32. <https://doi.org/10.37135/chk.002.24.01>
- Fassi, L., Ferguson, A. M., Przybylski, A. K., Ford, T. J., & Orben, A. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*, 9, 1283–1299. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>
- Fuhse, J. A. (2022). [Asegúrate de colocar la referencia completa de este autor si la mantienes en el marco teórico].
- Gebremariam, H. T., Dea, P., & Gonta, M. (2024). Digital socialization: Insights into interpersonal communication motives for socialization in social networks among undergraduate students. *Heliyon*, 10(20), e39507. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e39507>
- Grau-Grau, M., Gallego-Jiménez, M. G., & Rodríguez Otero, L. M. (2024). Uso problemático de WhatsApp entre adolescentes: ¿Qué papel educativo juegan los padres y las madres? *Adicciones*, 36(2). <https://doi.org/10.20882/adicciones.1781>
- Guzmán Brand, V. A., & Gélvez García, L. E. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente: Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31). <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- González Rey, F. (2008). Subjetividad social, sujeto y representaciones sociales. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 4(2), 225-243. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2008.0002.01>
- Haidt, J. (2024). *La generación ansiosa*. Ediciones Deusto.

- Hernández-Suárez, C. A., Jaramillo-Benítez, J. E., & Paz-Montes, L. S. (2025). Dinámicas y gestión de ciberconductas agresivas en estudiantes: Análisis en redes sociales. *Revista Informes Psicológicos*, 25(1), 233-249. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v25n1a14>
- 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), 116-124. <https://doi.org/10.47460/uct.v25i109.457>
- Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, & United Nations Children's Fund. (2022). On my mind: How adolescents experience and perceive mental health around the world. A companion report to The State of the World's Children 2021. <https://www.unicef.org/media/119751/file>
- Lapo-Talledo, G. J., Rodrigues, A. L. S., Montes-Escobar, K., Parraga-Alava, J., & Siteneski, A. (2025). Children and adolescents mental health in Ecuador: High rates of mental and behavioral disorders due to psychoactive substance use and depression. *Journal of Psychosomatic Research*, 194, 112150. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2025.112150>
- López-Fernández, F. J., Mezquita, L., Vidal-Arenas, V., Monfil-Carratalá, A., Ortet, G., & Ibáñez, M. I. (2025). Adicción a redes sociales, personalidad, psicopatología y género: Hallazgos transversales y longitudinales en adolescentes. *Adicciones*, 37(3), 269-284. <https://doi.org/10.20882/adicciones.2084>
- Martín-Cárdaba, M. A., Lafuente-Pérez, P., Durán-Vilches, M., & Solano-Altaba, M. (2024). Estereotipos de género y redes sociales: consumo de contenido generado por influencers entre los preadolescentes y adolescentes. *Doxa Comunicación*, 38, 81–97. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n38a2034>

- Martínez Arias, N. del R., & Larzabal Fernández, A. (2025). Adicción a redes sociales y victimización entre adolescentes. *Psicología UNEMI*, 9(17), 10-20.
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol9iss017.2025pp10-20p>
- Mayo, I. (2021). Estilo de vida y personalidad: Aproximación al estudio personológico del estilo de vida. Ediciones Anábasis. <https://redi.cedia.edu.ec/document/199226>
- 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*, (número extraordinario), 12-30. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6550893>
- Méndez, C., & Zúñiga, J. (2024). El ciberespacio y los dispositivos electrónicos: su repercusión en el desarrollo social. *Revista Scientific*, 9(34), 1–22.
<https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2024.9.34.19.1-22>
- Moya-Solís, A., & Moreta-Herrera, R. (2022). Víctimas de cyberbullying y su influencia en las dificultades de regulación emocional en adolescentes del Ecuador. *Psychology, Society & Education*, 14(1), 67-75. <https://doi.org/10.21071/psye.v14i1.14066>
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine [NASEM]. (2024).
- Muñoz Franco, R. M., Díaz López, A., & Sabariego García, J. A. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok. *Ciencia y Educación*, 4(2), 12–23.
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173-182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>

Organización Mundial de la Salud. (2025). La salud mental de los adolescentes.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Pereira, R. B., Martini, T. C., Buchweitz, C., Kieling, R. R., Fisher, H. L., Kohrt, B. A., Mondelli, V., & Kieling, C. (2024). Self-reported social media use by adolescents in Brazil: A school-based survey. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 46, e20220545.

<https://doi.org/10.47626/2237-6089-2022-0545>

Regalado Chamorro, M., Medina Gamero, A., & Tello Cabello, R. (2022). Salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología. *Atención Primaria*, 54(12), 102487.

<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102487>

Reynolds, C., Sutherland, M. A., & Palacios, I. (2019). Exploring the use of technology for sexual health risk-reduction among Ecuadorean adolescents. *Annals of Global Health*, 85(1), 57.

<https://doi.org/10.5334/aogh.35>

Rojí Morcillo, G. (2024). Influencia del uso de redes sociales en el sueño, el rendimiento académico y la actividad física en estudiantes de secundaria. *RiiTE Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, (17), 12–25. <https://doi.org/10.6018/riite.629881>

Shawon, M. S. R., Hossain, F. B., Thabrew, A., Kabir, S. F., Mahmood, S., & Islam, M. S. (2025).

Burdens of sedentary behaviour and symptoms of mental health disorders and their associations among 297,354 school-going adolescents from 68 countries. *Mental Health and Physical Activity*, 28, 100665. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100665>

Solanilla Salamero, E., Trucharte Álvarez, C., & Guerrero García, C. (2022). El impacto del COVID-19 en la salud mental de los adolescentes y su relación con las redes sociales. *Atención*

Primaria, 54(1), 102149. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102149>

Soria Pincha, P. A., & Villegas Villacres, N. de J. (2024). Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. *Psicología UNEMI*, 8(14), 19-29.

<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2024pp19-29p>

- Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M. (2022). Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls. *Acta Psychologica*, 224, 103512. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>
- Twenge, J. M., Haidt, J., Joiner, T. E., & Campbell, W. K. (2024). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time: A literature review. *Current Directions in Psychological Science*, 33(2), 120–128. <https://doi.org/10.1177/0963721424123982>
- Uzaheta, A., Amati, V., & Stadtfeld, C. (2025). Modeling the duality of content niches and user interactions on online social media platforms. *Social Networks*, 83, 152–172. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2025.05.001>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>
- Velásquez, A., Carrión, G., & Yaguache, J. (2016). Use the Internet and Facebook in Ecuadorian teenagers. In 2016 11th Iberian Conference on Information Systems and Technologies (CISTI) (pp. 289-294). IEEE. <https://doi.org/10.1109/CISTI.2016.7521584>
- Viera, A., Guzmán, L., & Lorenzo, N. (2024). Comunicación científica: uso de las redes sociales en las revistas científicas. *Palabra Clave*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.24215/18539912e236>
- Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A.-L., Ward, J. L., & Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: A secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(10), 685–696. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30186-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30186-5)
- Wellman, B., Quan Haase, A., Witte, J., & Hampton, K. (2001). Does the Internet increase, expand, or replace social ties? *American Behavioral Scientist*, 45(3), 436–455.

- Xiao, Y., Meng, Y., Brown, T. T., Keyes, K. M., & Mann, J. J. (2025). Trajectories of addictive screen use and suicidal behaviors, suicidal ideation, and mental health in US youths. *JAMA*, 334(3), 219–228. <https://doi.org/10.1001/jama.2025.7829>
- Yana-Salluca, M., Adco-Valeriano, D., Alanoca-Gutierrez, R., & Casa-Coila, M. (2022). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en adolescentes peruanos en tiempos de coronavirus COVID-19. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(2), 129-143. <https://doi.org/10.6018/reifop.513311>
- Yépez-Tito, P., Ferragut, M., & Blanca, M. J. (2020). Sexting in adolescence: The use of technology and parental supervision. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52, 115-130. <https://doi.org/10.14349/rlp.2020.v52.12>
- Yu, D. J., Wing, Y. K., Li, T. M. H., & Chan, N. Y. (2024). The impact of social media use on sleep and mental health in youth: A scoping review. *Current Psychiatry Reports*, 26(3), 104-119. <https://doi.org/10.1007/s11920-024-01481-9>
- Zhang, J., Miles, A., Park, J., & Mak, W. W. S. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions: A registered report. *Nature Human Behaviour*. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento Informado



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA
CONSENTIMIENTO INFORMADO PROYECTO DE INVESTIGACION

PARTE I: INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE/REPRESENTANTE LEGAL

A. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN						
Estilo de vida, redes sociales y salud mental en adolescentes.						
B. NOMBRE DE INVESTIGADOR PRINCIPAL Y DATOS DE CONTACTO						
Nombres completos:		Angie Jamilet Quijije Tubay		Cédula:	1315395473	
Teléfono:		0986754247		Correo electrónico:	e1315395473@yle.uleam.edu.ec	
Nombre de la institución a la cual se encuentra suscrito el investigador (SI APLICA):				Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí		
C. NOMBRE DEL PATROCINADOR Y DATOS DEL CONTACTO (SI APLICA)						
Nombres completos:				Cédula:		
Teléfono:				Correo electrónico:		
D. NOMBRE DEL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN EN SERIES HUMANAS QUE EVALUÓ Y APROBÓ EL ESTUDIO Y DATOS DEL CONTACTO						
Nombres completos:		Od. Juan Manuel Sierra Zambrano, Eip.		Cédula:	1310374119	
Teléfono:		0989693757		Correo electrónico:	comiteeticoinvestigacion@uleam.edu.ec	
Nombre del comité:		Comité de ética e investigación en series humanas de la universidad laica Eloy Alfaro de Manabí (CEISH-ULEAM)				
E. NOMBRE DEL CENTRO O ESTABLECIMIENTO EN EL QUE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN						
Espacios comunitarios y entornos sociales de adolescentes residentes en la ciudad de Manta.						
F. INTRODUCCIÓN						
La etapa de la adolescencia, particularmente en el ámbito educativo, representa un período clave de transformación personal, social y emocional, en el cual los individuos configuran estilos de vida que influyen directamente en su bienestar psicológico, en la actualidad, el uso de las redes sociales se ha integrado de forma significativa en la vida cotidiana de los jóvenes, influyendo en sus hábitos, formas de comunicación y relaciones interpersonales. Desde el enfoque psicológico, el estilo de vida se comprende como una expresión de la personalidad que se manifiesta en la organización de las actividades, los roles sociales, la comunicación, la orientación temporal y la autorrealización, en este contexto, el presente estudio busca analizar la relación entre el estilo de vida, el uso de redes sociales y la salud mental en jóvenes, con el propósito de aportar conocimientos que contribuyan al diseño de estrategias de prevención, promoción y acompañamiento del bienestar psicológico en contextos educativos.						
G. PROPÓSITO DEL ESTUDIO						
- Explorar la relación entre el uso de redes sociales, la salud mental y las configuraciones del estilo de vida, desde un enfoque psicológico, en adolescentes de 12 a 17 años de la ciudad de Manta. - Caracterizar los patrones de uso de redes sociales en adolescentes de 12 a 17 años - Describir las configuraciones de estilo de vida predominantes en la muestra - Relacionar los patrones de uso de redes sociales y los indicadores de salud mental con los constituyentes del estilo de vida, con el fin de obtener una comprensión integral del fenómeno en el contexto local.						
H. PROCEDIMIENTOS POR REALIZAR						
No.	Actividad	Objetivo del proyecto con el que se vincula la actividad	Justificación del motivo	Lugar de ejecución	Responsable	Tiempo de duración
1	Planificación del estudio y organización del trabajo de campo	Garantizar el adecuado desarrollo metodológico del estudio	Permite definir el enfoque, los instrumentos, el cronograma y los criterios éticos que orientan la investigación	Espacio de trabajo del investigador	Investigador principal	Mayo
2	Difusión del estudio e invitación a la participación voluntaria	Analizar la relación entre el uso de redes sociales, el estilo de vida y la salud mental en jóvenes	Facilita el acceso a la población objetivo, asegura el consentimiento informado y promueve la participación libre	Contexto comunitario de la ciudad de Manta (presencial y virtual)	Investigador principal	Mayo
3	Realización de entrevistas semiestructuradas	Comprender el estilo de vida y el uso de redes sociales desde la experiencia subjetiva de los jóvenes	Permite explorar significados personales, prácticas cotidianas y estrategias de afrontamiento relacionadas con la salud mental	Contexto comunitario de la ciudad de Manta / modalidad virtual	Investigador principal	Mayo – junio
4	Aplicación de instrumentos cuantitativos	Identificar patrones de uso de redes sociales, estilos de vida e indicadores de salud mental	Facilita la obtención de datos estandarizados que complementan la información cualitativa	Contexto comunitario de la ciudad de Manta (presencial y virtual)	Investigador principal	Junio – Julio
5	Organización, análisis e interpretación de la información	Analizar la relación entre uso de redes sociales, estilo de vida y salud mental	Permite integrar los datos cualitativos y cuantitativos, identificando patrones y relaciones significativas	Espacio de trabajo del investigador	Investigador principal	Julio
6	Elaboración del informe final y conclusiones	Formular conclusiones basadas en los hallazgos del estudio	Permite sistematizar los resultados y articularlos con el marco teórico y los objetivos planteados	Espacio de trabajo del investigador	Investigador principal	Julio
7	Socialización de resultados y recomendaciones	Contribuir a la promoción del bienestar psicológico juvenil	Permite compartir los principales hallazgos y recomendaciones del estudio con los participantes y la comunidad, favoreciendo la reflexión y la toma de conciencia sobre el uso de redes sociales y el estilo de vida	Contexto comunitario de la ciudad de Manta / modalidad virtual	Investigador principal	Julio
I. BENEFICIOS DE LA PARTICIPACIÓN Y FORMA DE SOCIALIZAR LOS RESULTADOS						
La participación en el presente estudio permitirá a los adolescentes obtener una comprensión general sobre la relación entre el uso de redes sociales, el estilo de vida y la salud mental; de este modo, se favorecerá la reflexión personal en torno a sus hábitos cotidianos, prácticas digitales y estrategias de afrontamiento en la vida diaria, asimismo, la investigación aportará información relevante al campo de la psicología, contribuyendo al fortalecimiento del conocimiento científico sobre las dinámicas psicosociales que influyen en el bienestar psicológico de la población adolescente en contextos comunitarios. Por otra parte, los resultados obtenidos servirán como base para la elaboración de recomendaciones orientadas a la promoción del bienestar psicológico y al uso saludable de las redes sociales; sin embargo, estos no constituirán diagnósticos clínicos ni intervenciones terapéuticas, puesto que el estudio no contempla evaluaciones médicas ni psiquiátricas de los participantes. En cuanto a la socialización de los resultados, esta se llevará a cabo una vez concluido el proceso de análisis e interpretación de la información, mediante la entrega de un resumen informativo de carácter general a los participantes que						



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA
CONSENTIMIENTO INFORMADO PROYECTO DE INVESTIGACION

lo soliciten, ya sea en formato digital o virtual, finalmente, se garantizará en todo momento la confidencialidad, el anonimato y el uso ético de los datos, evitando la divulgación de información individual o que permita la identificación de los participantes.

I. RIESGOS FÍSICOS Y PSICOLÓGICOS A CORTO Y LARGO PLAZO DE LA PARTICIPACIÓN Y FORMAS DE MITIGARLOS	
Riesgos	Forma de mitigarlos
1. Posible malestar emocional leve al reflexionar sobre el uso de redes sociales, el estilo de vida o aspectos relacionados con la salud mental.	Se informará previamente sobre el contenido de los instrumentos; el participante podrá omitir preguntas que le generen incomodidad o retirarse del estudio en cualquier momento, sin consecuencias.
2. Cansancio físico o mental leve durante la participación en entrevistas o cuestionarios.	Los instrumentos se aplicarán en horarios previamente acordados y en sesiones de duración moderada, respetando pausas cuando el participante lo solicite.
3. Incomodidad psicológica transitoria al abordar experiencias personales o emocionales.	Se garantizará un ambiente de respeto, confidencialidad y comunicación clara sobre la finalidad académica del estudio.
4. Riesgo mínimo de vulneración de la confidencialidad de la información.	Codificación de los datos, anonimato de los participantes y resguardo seguro de la información por parte del investigador principal.

II. COSTOS Y COMPENSACIÓN

- El participante/representante legal **NO** pagará por ninguno de los análisis que se realicen en la investigación.
- El participante/representante legal **NO** recibirá ninguna compensación por su participación.

III. MECANISMOS PARA RESGUARDAR LA CONFIDENCIALIDAD DE DATOS

La presente investigación no implica la recolección de historias clínicas, diagnósticos médicos ni la obtención o análisis de muestras biológicas humanas; por lo tanto, no se manejará información clínica ni datos de carácter sensible de naturaleza biológica, se destaca que la información obtenida a través de entrevistas y cuestionarios será utilizada exclusivamente con fines académicos y científicos, respetando en todo momento los principios de confidencialidad y protección de datos personales.

Con el fin de resguardar la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes, se implementarán los siguientes mecanismos:

- Los participantes serán identificados mediante códigos numéricos o alfanuméricos, evitando el registro de nombres, números de identificación u otros datos que permitan su reconocimiento directo.
- Los instrumentos físicos y digitales utilizados para la recolección de información serán almacenados en archivos seguros, con acceso restringido únicamente al investigador principal.
- Los datos digitales serán resguardados en dispositivos personales protegidos mediante contraseñas, evitando su reproducción, transferencia o acceso por personas no autorizadas.
- Durante el proceso de análisis, interpretación y sistematización de la información se mantendrá la anonimización de los datos, garantizando que los resultados no permitan la identificación individual de los participantes.
- La presentación de los resultados se realizará de forma agregada y descriptiva, sin incluir información que permita identificar a personas específicas.

Una vez concluido el estudio, la información recolectada será conservada no solo para la elaboración del informe final, sino también como base de datos para investigaciones académicas posteriores. Para garantizar la protección permanente de la confidencialidad, se eliminará cualquier dato identificativo, manteniendo únicamente la información de manera anonimizada. De este modo, los datos podrán ser utilizados en el futuro por otros investigadores bajo estrictos estándares éticos, sin que sea posible identificar a los participantes.

PARTE II: CONSENTIMIENTO INFORMADO

A. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO		SI	NO
Yo, en calidad de representante legal del participante declaro que:			
1. He leído el consentimiento informado.			
2. Han respondido a todas mis preguntas.			
3. Entiendo los riesgos y beneficios de participar.			
4. Entiendo que firmar este documento, NO implica renunciar a ninguno de los derechos que por ley me corresponden.			
5. He sido informado de todos y cada uno de los procedimientos que se realizarán para la ejecución de la investigación			
6. He sido informado que los cuestionarios y en general cualquier registro que contenga sus datos será resguardado en un sitio seguro.			
7. He sido informado que los resultados podrán ser publicados en revistas científicas u otros medios bibliográficos o pueden ser presentados en reuniones o eventos con fines académicos manteniendo el anonimato de estos sin revelar mi nombre o datos de identificación.			
8. He sido informado que al finalizar la investigación la información obtenida; será eliminada al cabo de 3 meses de entregado el producto final o será entregada de forma ANONIMIZADA a la/el director/ra de carrera con el propósito de contribuir al desarrollo de futuras investigaciones.			
9. He sido informado que los datos recolectados durante el proceso están sujetos a una política de estricta confidencialidad y que, por lo tanto, no puede ser divulgados a terceras personas sin nuestro consentimiento expreso. He sido informado que en el caso de que el investigador sea ordenado judicialmente o el mismo identifique situaciones que puedan representar un riesgo muy grave para mi persona o mi representado legal en su defecto, el investigador entregará solo la información pertinente del asunto en cuestión a las entidades acaudadas, manteniendo la confidencialidad de cualquier otra información.			
10. Me será entregada una copia, una vez suscrito este documento.			
11. Mi participación es voluntaria, por lo que tengo el DERECHO de retirar mi consentimiento en cualquier momento.			
12. Consiento voluntariamente mi participación o la de mi representado en el estudio.			

	Firma/Nombre	Firma/Nombre	Firma/Nombre
Denominación	Firma participante/ representante legal	Firma testigo #1	Firma testigo #2
Nombres completos:			
Cédula:			
Correo electrónico:			
Teléfono:			
Dirección:			
Lugar y fecha:			



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA
CONSENTIMIENTO INFORMADO PROYECTO DE INVESTIGACION

B. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, en calidad de participante/representante legal del participante declaro que pese a haber aceptado previamente mi participación en la investigación en mención, revoco mi autorización, implicando que los datos o muestras biológicas obtenidos del participante serán eliminados y no podrán utilizarse para ningún fin investigativo. Esta revocatoria no causará penalidad o impacto alguno en la atención en salud que por ley le corresponde al participante.

	<i>Firma/Huella</i>	<i>Firma/Huella</i>	<i>Firma/Huella</i>
Denominación	Firma participante/ representante legal	Firma testigo #1	Firma testigo #2
Nombres completos:			
Cédula:			
Correo electrónico:			
Teléfono:			
Dirección:			
Lugar y fecha:			

PARTE III: ASENTAMIENTO INFORMADO

C. DECLARATORIA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, en calidad de participante declaro que:	SI	NO
13. He leído el consentimiento informado.		
14. Han respondido a todas mis preguntas.		
15. Entiendo los riesgos y beneficios de participar.		
16. Entiendo que firmar este documento, NO implica renunciar a ninguno de los derechos que por ley me corresponden.		
17. He sido informado de todos y cada uno de los procedimientos que se realizarán para la ejecución de la investigación.		
18. He sido informado que los cuestionarios y en general cualquier registro que contenga sus datos será resguardado en un sitio seguro.		
19. He sido informado que los resultados podrán ser publicados en revistas científicas u otros medios bibliográficos o pueden ser presentados en reuniones o eventos con fines académicos manteniendo el anonimato de estos sin revelar mi nombre o datos de identificación.		
20. He sido informado que al finalizar la investigación la información obtenida; será eliminada al cabo de 3 meses de entregado el producto final o será entregada de forma ANONIMIZADA a la/el director/ra de carrera con el propósito de contribuir al desarrollo de futuras investigaciones.		
21. He sido informado que los datos recolectados durante el proceso están sujetos a una política de estricta confidencialidad y que, por lo tanto, no puede ser divulgados a terceras personas sin nuestro consentimiento expreso. He sido informado que en el caso de que el investigador sea ordenado judicialmente o el mismo identifique situaciones que puedan representar un riesgo muy grave para mi persona o mi representante legal en su defecto, el investigador entregará solo la información pertinente del asunto en cuestión a las entidades acertadas, manteniendo la confidencialidad de cualquier otra información.		
22. Me será entregada una copia, una vez suscrito este documento.		
23. Mi participación es voluntaria, por lo que tengo el DERECHO de retirar mi consentimiento en cualquier momento.		
24. Consiento voluntariamente mi participación o la de mi representante en el estudio.		

	<i>Firma/Huella</i>	<i>Firma/Huella</i>	<i>Firma/Huella</i>
Denominación	Firma participante/ representante legal	Firma testigo #1	Firma testigo #2
Nombres completos:			
Cédula:			
Correo electrónico:			
Teléfono:			
Dirección:			
Lugar y fecha:			

D. DECLARATORIA DE REVOCATORIA DEL ASENTAMIENTO INFORMADO

Yo, en calidad de participante declaro que pese a haber aceptado previamente mi participación en la investigación en mención, revoco mi autorización, implicando que los datos o muestras biológicas obtenidos del participante serán eliminados y no podrán utilizarse para ningún fin investigativo. Esta revocatoria no causará penalidad o impacto alguno en la atención en salud que por ley le corresponde al participante.

	<i>Firma/Huella</i>	<i>Firma/Huella</i>
--	---------------------	---------------------



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA
CONSENTIMIENTO INFORMADO PROYECTO DE INVESTIGACION

	Firma/Inscripción		
Denominación	Firma participante/ representante legal	Firma testigo #1	Firma testigo #2
Nombres completos:			
Cédula:			
Correo electrónico:			
Teléfono:			
Dirección:			
Lugar y fecha:			

Anexo 2. Cuestionario EV-4 Simplificado

EV-4 (Simplificado adolescentes RS)

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 tu vida.

Datos sociodemográficos

Edad

- ☐ a) 12-13 años
- ☐ b) 14-15 años
- ☐ c) 16-17 años
- ☐ d) 18 o más

Sexo

- ☐ a) Femenino
- ☐ b) Masculino
- ☐ c) Otro

Estado civil o situación de pareja

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

Ocupación principal

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

Cuestionario EV-4

Opciones de respuesta para los ítems 1 al 61: a) No me caracteriza; b) Me caracteriza; c) Me caracteriza mucho.

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. Frente a los problemas, me echo a llorar.
 - ☐ a) No me caracteriza
 - ☐ b) Me caracteriza
 - ☐ c) Me caracteriza mucho

18. Dedico tiempo a mis entretenimientos favoritos (hobbies, pasatiempos).
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
19. Soy un(a) buen(a) esposo(a).
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
20. Participo activamente en política, religión y las organizaciones sociales.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
21. Comparto los temas más íntimos o difíciles con las personas de confianza.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
22. Vivo teniendo en cuenta las experiencias del pasado.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
23. Frente a los problemas me pongo irritable y molesto.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
24. Me ocupo de mantener una buena apariencia personal.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
25. Soy un(a) buen(a) abuelo(a).
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
26. Dedico bastante tiempo a descansar, dormir, reposar.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
27. Tengo facilidad para establecer relaciones de amistad.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
28. 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
29. 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
30. Priorizo la realización de mis proyectos, aspiraciones e intereses personales.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
31. Soy un(a) buen(a) amigo(a).
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
32. 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
33. Frente a los problemas, aplico soluciones momentáneas que los atenúen.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
34. Soy un(a) buen(a) compañero(a).
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho

35. Mis relaciones personales armoniosas y cordiales.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
36. Planifico mi vida actual de acuerdo al ideal de mi vida futura.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
37. Frente a los problemas busco al culpable.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
38. 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
39. Soy un(a) buen(a) líder.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
40. 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
41. Dedico tiempo a recordar momentos vividos en el pasado.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
42. Frente a los problemas trato de calmarme para luego hacerle frente.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
43. Los principales problemas o preocupaciones que tengo, proviene de un solo aspecto o área de mi vida.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
44. 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
45. Soy un(a) buen(a) religioso(a).
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
46. Confiar los problemas a los amigos y personas allegadas.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
47. No pierdo tiempo meditando sobre el pasado, es más práctico ocuparme del presente.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
48. Frente a los problemas, pido consejos e información al respecto.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
49. Soy un(a) buen(a) novio(a).
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
50. 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

51. 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
52. Frente a los problemas, los voy sobrellevando mientras puedo.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
53. Soy un(a) buen(a) tío(a).
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
54. Dedico bastante tiempo a disfrutar las comidas y bebidas.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
55. Frente a los problemas, aplazo su solución para un momento mejor.
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
56. Soy un(a) buen(a) primo(a).
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
57. Dedico bastante tiempo a algún pasatiempo (coleccionar sellos, criar peces, etc.).
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
58. 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
59. Soy un(a) buen(a) ciudadano(a).
- ☐ a) No me caracteriza ☐ b) Me caracteriza ☐ c) Me caracteriza mucho
60. 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
61. 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 EN ADOLESCENTES)

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) Si

b) No

2. Código (Inicial de un nombre, apellido y edad. Ej: AQ17):

Respuesta:

3. Género:

a) Mujer

b) Hombre

c) Prefiere no responder

4. Grupo etario:

a) 12-13 años

b) 14-15 años

c) 16-17 años

d) 18 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

SECCION II: CUESTIONARIO DE RIESGOS PSICOSIALES**1. Siento urgencia por revisar redes sociales**

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

2. Me cuesta detenerme cuando empiezo a revisar o usar redes sociales

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

3. Me irrito o me pongo ansioso(a) cuando no puedo usar redes o no tengo acceso

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

4. He intentado reducir el tiempo en redes y no he podido o he fallado

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

5. Dejo tareas o actividades importantes por estar en redes

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

6. Reviso redes automáticamente sin decidirlo

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

7. Uso redes sociales en la cama o justo antes de dormir

- a) Nunca

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

8. Me duermo más tarde por estar en redes

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

9. Me despierto para revisar el teléfono o notificaciones

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

10. Me siento más cansado(a) o con menos energía

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

11. Después de usar redes, me siento triste o frustrado/a

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

12. He recibido burlas, insultos o humillaciones

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

13. Han compartido o amenazado con compartir contenido personal

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

e) Siempre

14. He sido excluido(a) de grupos o chats de redes sociales

a) Nunca

b) Rara vez

c) A veces

d) Casi siempre

e) Siempre

15. Evito conectarme por miedo a lo que puedan decir o publicar

a) Nunca

b) Rara vez

c) A veces

d) Casi siempre

e) Siempre

16. Siento que no sé qué hacer (bloquear o denunciar)

a) Nunca

b) Rara vez

c) A veces

d) Casi siempre

e) Siempre

17. Me comparo con otras personas en redes

a) Nunca

b) Rara vez

c) A veces

d) Casi siempre

e) Siempre

18. Me preocupa mucho cómo me veo en fotos

a) Nunca

b) Rara vez

c) A veces

d) Casi siempre

e) Siempre

19. Uso filtros/ediciones para verme "mejor" en redes

a) Nunca

b) Rara vez

c) A veces

d) Casi siempre

e) Siempre

20. Publico o pienso en publicar buscando aprobación o likes

a) Nunca

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

21. He sentido presión por mostrar mi cuerpo

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

22. En mi casa hay discusiones frecuentes por el uso de redes

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

23. Siento que en mi familia no hay acuerdos sobre el uso del teléfono o pantallas

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

24. Uso redes para evitar conflictos o tensiones

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

25. Siento poco apoyo o poca escucha en casa

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

26. Mis cuidadores no saben realmente qué hago en redes

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

e) Siempre

27. Prefiero interactuar por redes en vez de hacerlo en persona

a) Nunca

b) Rara vez

c) A veces

d) Casi siempre

e) Siempre

28. Me cuesta iniciar o sostener conversaciones

a) Nunca

b) Rara vez

c) A veces

d) Casi siempre

e) Siempre

29. He dejado actividades fuera de pantalla (deportes, hobbies)

a) Nunca

b) Rara vez

c) A veces

d) Casi siempre

e) Siempre

30. Cuando estoy con otras personas, reviso el teléfono o redes

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 grupos focales

Bloque 1. Patrones de uso de redes sociales

- ¿En qué momentos del día suelen usar más redes los adolescentes?
- ¿Qué redes se usan más y para qué?
- ¿Qué diferencia hay entre mirar contenido, comentar, publicar o chatear?
- ¿Qué hace difícil desconectarse?
- ¿Qué importancia tienen likes, vistas, comentarios o respuestas?

Objetivo 2: estilo de vida

- ¿Qué actividades ocupan más tiempo en la vida de un adolescente?
- ¿Qué actividades se reducen cuando aumenta el uso de redes?
- ¿Con quién se comunican más cuando necesitan apoyo?
- ¿Un adolescente se muestra igual en casa, colegio y redes?
- ¿Las redes ayudan o dificultan metas, estudios, proyectos e intereses?

Objetivo 3: relación con salud mental

- ¿Qué pasa con el sueño cuando se usan redes por la noche?
- ¿Cómo influyen las redes en el ánimo, la ansiedad o el aburrimiento?
- ¿Qué publicaciones generan comparación o baja autoestima?
- ¿Qué situaciones en redes generan malestar o conflicto?
- ¿Qué hacen algunos adolescentes para usar redes sin afectar su bienestar?

Cierre

- ¿Qué deberían entender los adultos sobre adolescentes y redes?
- ¿Qué ayudaría a un uso más saludable?
- ¿Qué podría hacer la escuela o la familia para apoyar?

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 vendedora, 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, bariales, 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. Certificado de Analisis



Certificado de análisis
Compilatio Magister+ | ULEAM-ECU

TESIS FYC (1) (4)

ID : d5ff241054c98fb922695604323483c51e449d98



5%

Textos sospechosos

Nombre del fichero : TESIS FYC (1) (4).txt
Tamaño del archivo original : 133,76 kB
Número de palabras : 19.586

Depositante : ISRAEL MAYO PARRA
Fecha de depósito : 31 de julio de 2026
Tipo de carga : interface
fecha de fin de análisis : 31 de julio de 2026

Resumen (sección 1/2)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :



Similitudes

5%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Detección de IA

38%

Textos estilísticamente próximos a un texto generado por una IA.

Este índice es un indicador y no una prueba. Comprueba con el autor si domina los conocimientos mencionados en el documento.



Idiomas no reconocidos

5%

Pasajes en los que parte del vocabulario utilizado no forma parte del diccionario de la lengua.
Puede tratarse de un intento del autor de modificar el texto para evitar ser detectado.



No incluido en el porcentaje de textos sospechosos :



Textos entre comillas

<1%

Pasajes entre comillas, a menudo indicativos de una cita.

N°		Descripciones
6		https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
7		https://doi.org/10.1177/002214650504600105
8		https://doi.org/10.5093/anyes2023a22
9		https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e39507
10		https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2008.0002.01
11		https://doi.org/10.47460/uct.v25i109.457
12		https://www.unicef.org/media/119751/file
13		https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2025.112150
14		https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol9iss017.2025pp10-20p
15		https://redl.cedia.edu.ec/document/199226
16		https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2024.9.34.19.1-22
17		https://doi.org/10.21071/psye.v14i1.14066
18		https://doi.org/10.1111/jcpp.13190
19		https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health
20		https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102487
21		https://doi.org/10.5334/aogh.35
22		https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100665
23		https://doi.org/10.1016/j.aprim.2021.102149
24		https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2024pp19-29p
25		https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512
26		https://doi.org/10.1177/0963721424123982
27		https://doi.org/10.1016/j.socnet.2025.05.001
28		https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017
29		https://doi.org/10.1109/CISTI.2016.7521584
30		https://doi.org/10.24215/18539912e236
31		https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)
32		https://doi.org/10.1001/jama.2025.7829
33		https://doi.org/10.14349/rlp.2020.v5i2.12

Fuentes de similitudes (sección 2/2)



Similitudes

5%

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Fuente principal detectada

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones
1	www.tweedekamer.nl www.tweedekamer.nl/downloads/document?id=2025028257	<1%	
2	REDES SOCIALES, ADOLESCENCIA Y SALUD MENTAL: DEL DEBATE... doi.org/10.21134/1208	<1%	
3	Documento de otro usuario #301694 Viene de de otro grupo	<1%	
4	Documento de otro usuario #335209 Viene de de otro grupo	<1%	
5	ojs.unemi.edu.ec ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/2078	<1%	
6	Desarrollo humano en entornos digitales: revisión sistemática... doi.org/10.71112/8msv6w79	<1%	
7	The Impact of Social Media Use on Sleep and Mental Health In... doi.org/10.1007/s11920-024-01481-9	<1%	
8	revistaneyart.com revistaneyart.com/neyart/article/download/172/562/1051	<1%	
9	Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en... doi.org/10.20511/pyr.2023.v11n2.1759	<1%	
10	Educación para la salud y su impacto en el estilo de vida de... revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/mikarimin/article/download/3967...	<1%	

Fuente mencionada (sin similitudes detectadas)

N°	Descripciones
1	https://doi.org/10.1016/fj.smr.2020.101414
2	https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11045
3	https://doi.org/10.1016/fj.jad.2024.08.193
4	https://doi.org/10.1111/obr.13631
5	https://doi.org/10.1016/fj.chb.2020.106645