

Buscando el punto de equilibrio en el uso de las redes sociales

Finding the Balance Point in the Use of Social Media

Recibido: 31-03-2024

Aprobado: 25-10-2024

Evelyn Morales Fernández
Universidad de Costa Rica
San José, Costa Rica
evelyn.moralesfernandez@ucr.ac.cr
ORCID: 0009-0005-6772-311X



Resumen

El presente artículo expone el funcionamiento de las redes sociales como parte del capitalismo de la atención, cuyo objetivo es capturar la atención del usuario por el mayor tiempo posible y demuestra su efectividad a través de entrevistas realizadas a estudiantes de la Universidad de Costa Rica. Posteriormente, aboga por la búsqueda de equilibrio como ideal de vida feliz y retoma la propuesta de punto de equilibrio en el uso de las redes de C. Newport.

Palabras clave: capitalismo de la atención; redes sociales; autoestima; minimalismo digital; equilibrio.

Abstract

The following article explains the functioning of social media as part of attention economy, whose goal is to attract the user's attention for as long as possible. In addition, the article demonstrates its effectiveness through interviews conducted with students from the University of Costa Rica. Subsequently, this paper advocates searching for balance as an ideal for a happy life and takes up C. Newport's proposal for a balance point in the use of social media.

Keywords: attention economy; social media; self-esteem; digital minimalism; balance.

Introducción

Hoy día, las redes sociales han dejado de ser herramientas de comunicación y se han convertido en lo que actualmente se conoce como *la economía de la atención*, cuyo objetivo es capturar la atención de los usuarios y mantenerla el mayor tiempo posible. Diana Massis se refiere al libro de la periodista Marta Peirano titulado *El enemigo conoce el sistema*, para exponer la llamada economía de la atención:

Te ha llegado un correo, un mensaje, un hechizo, un paquete. Hay un usuario nuevo, una noticia nueva, una herramienta nueva. Alguien ha hecho algo, ha publicado algo, ha subido una foto de algo, ha etiquetado algo. Tienes cinco mensajes, veinte likes, doce comentarios, ocho retuits. Hay tres personas mirando tu perfil, cuatro empresas leyendo tu currículum... Así rapta tu cerebro, tu voluntad, tus horas de sueño, de amor y de paseo "la economía de la atención". (Peirano, 2019 como se citó en Massis, 2020, p. 1)

Esta realidad que ha sido expuesta también de manera global por autores como Shoshana Zuboff (2020) en *La era del capitalismo de la vigilancia* y por los mismos creadores de ciertas redes sociales entrevistados en el documental *The Social Dilemma* (2020) se ha convertido en una explicación muy extendida sobre la realidad que las nuevas generaciones de jóvenes están experimentando en todas partes del mundo y que no se limita a un ámbito específico sino a una hiperconectividad de 24 horas, en todas partes, en todo momento.

Este artículo analiza el impacto que tiene el capitalismo de la atención, específicamente en el uso de las redes sociales, en el bienestar emocional de los jóvenes universitarios y en su vida en general. Para ello, se realizó una encuesta a 97 estudiantes de la Universidad de Costa Rica, cuyas edades oscilaban entre 18 y 23 años, y quienes al momento del sondeo cursaban asignaturas de Repertorios, Humanidades o Precálculo. El objetivo era indagar acerca de sus hábitos con respecto al uso de las redes sociales, cuánto tiempo invierten en ellas y tener una idea de cómo esto se relaciona con otros aspectos de su vida, como el rendimiento académico, la recreación y el bienestar emocional.

El estudio buscó responder preguntas como: ¿Cuánto tiempo están invirtiendo los jóvenes en las redes sociales versus el tiempo que dedican a actividades académicas, deportivas o de

recreación? ¿Realmente esta hiperconectividad ininterrumpida les ofrece más felicidad, más información, más amigos o una socialización más entretenida? Esta es una pregunta que nos hacemos con frecuencia como docentes al comprobar que sus hábitos de lectura y estudio han cambiado casi radicalmente y que son usuarios atrapados en el ciberespacio ya sea dentro o fuera de las aulas.

En el campus de la universidad, se puede observar cómo muchos jóvenes caminan viendo su celular; si están esperando el bus interno, están usando el celular; si ya van sentados en el bus, van usando su celular. ¿Qué tanto ven en su teléfono y no se permiten observar la naturaleza o conversar con el joven que va a su lado? Esta realidad a la que nos enfrentamos actualmente, no solo con los jóvenes universitarios, los docentes, las madres o padres con sus hijos e hijas pequeños, nos permite reflexionar sobre los atractivos y el hechizo de las redes sociales.

Se puede ver en Facebook que mi amiga de primaria salió a la playa el fin de semana anterior, mi mejor amigo del colegio cambió de novia y la que tiene ahora es muy linda, mi instructor de yoga posteo un nuevo horario de clase, mi compañero de juego en preescolar va a ser papá. Si alguna persona le gusta hacer postres, y ha buscado alguna receta en internet, en TikTok le aparece una nueva receta cada vez que accede al sitio, porque ya la red identificó sus gustos. Pero no solo una, le aparecen tantas, que puede pasar horas viendo recetas. Ese camino, desde la universidad hasta la casa en el bus, se hizo muy corto y no dio tiempo de hacer alguna lectura que haya estado pendiente de realizar, o no se pudo repasar las fórmulas de integrales para el examen de Cálculo del fin de semana.

El objetivo de este artículo es poner en evidencia que el uso de las redes sociales sin control afecta de manera negativa a los jóvenes universitarios; además de proponer algunas estrategias, inspiradas en la filosofía del minimalismo digital, para que el uso de las plataformas digitales, puedan darse de manera más equilibrada, sin que afecte el bienestar integral de las personas. El artículo se divide en tres partes principales. En la primera se analiza el concepto de capitalismo de la atención y cómo las redes sociales han sido diseñadas para que los usuarios sean atrapados por estas aplicaciones y se conviertan en usuarios potenciales de otras más. En la segunda parte se presentan las estadísticas de la encuesta realizada a los jóvenes estudiantes. Se exponen, además, las correlaciones que se encontraron

entre el tiempo utilizado en las redes sociales y el impacto que tienen en la autoestima, el bienestar emocional y el rendimiento académico de los jóvenes encuestados. Finalmente, en la tercera parte, se presentan las ideas de Cal Newport acerca del “minimalismo digital”, dado que ellas pueden ser una buena herramienta para lograr un equilibrio en el uso de las redes sociales, además de ofrecer recomendaciones a partir de los resultados obtenidos.

Impacto de las redes sociales en la autoestima de los jóvenes

La era digital ha transformado la forma en la que los jóvenes interactúan entre sí y cómo se desenvuelven a nivel social, en comparación con las personas nacidas unas cuantas décadas atrás. Existen estudios que se han realizado, con el fin de comprender cómo están influyendo las redes sociales en la percepción que tienen los jóvenes de sí mismos y cuánto ha afectado en la salud mental de estos. Por ejemplo, Keles et al. (2020) consideran que el uso de las redes sociales está asociado con un aumento de los síntomas de depresión y ansiedad en los adolescentes y que la manera en que estos jóvenes interactúan en plataformas digitales puede afectar negativamente su bienestar psicológico y su autoimagen. El impacto de este fenómeno ha sido analizado desde un enfoque psicológico por algunos autores, por ejemplo, Toledo y Belén (2022) encuentran que:

Hay un alto porcentaje de jóvenes que tienden a valorar su propia autoestima según el número de “me gusta” que reciben sus publicaciones. Estas valoraciones positivas por parte de otros usuarios generan un efecto de aceptación social y sentimiento de éxito que influye directamente en su autoestima de manera negativa en el momento que no ocurre. (p.139)

Muchos de estos jóvenes presentan baja autoestima al estar admirando las bellas fotos que suben las personas que van al gimnasio con cuerpos esbeltos y esculturales. Muchos presentan frustración porque la comida que preparan con las recetas adquiridas en las redes no les queda tan succulentas como se veían en el video de donde las tomaron. Otros añoran los viajes que algunas de las personas que siguen en redes realizan cada periodo de vacaciones y ellos en cambio, tienen que quedarse en casa. En fin, la lista de ejemplos es interminable, como interminable es la influencia que ejercen las redes sobre ellos.

La conexión entre la autoestima y la popularidad en redes sociales también plantea preocupaciones sobre la formación de una identidad basada en la aprobación externa, en lugar de una autoaceptación esencial, necesaria en la formación de la personalidad. La dependencia excesiva de la validación de sus publicaciones puede generar que los jóvenes se sientan presionados por la opinión de los demás, en lugar de desarrollar una percepción auténtica de sí mismos.

El análisis del tiempo de uso de las redes sociales y autoestima de universitarios y universitarias de la ciudad de Loja, evidenció una correlación inversa entre el uso de las redes sociales y la autoestima. A mayor uso menor autoestima. Cuando los estudiantes usan las redes sociales sin descanso por más de 30 minutos, se esperaría un efecto negativo en el nivel de autoestima, por lo tanto, podrían ser un grupo de riesgo en salud mental. (Toledo y Belén, 2022, p. 48)

Esta realidad no es diferente a la que vivimos actualmente en nuestras aulas. Cada vez recibimos más jóvenes que tienen dificultad para expresarse de manera efectiva, sufren crisis al momento de hacer una exposición, han perdido habilidades para comunicarse y en gran parte porque nos enfrentamos a una generación que nació en un mundo meramente tecnológico. Estos jóvenes tienen la inmediatez de la información y de manera muy sencilla se comunican con las personas de su interés, pero de manera virtual y esto ha limitado el desarrollo social entre pares. En la actualidad, se observa un aumento en el tiempo de ocio digital. Las plataformas ofrecen series que, por su diseño tienden ser adictivas, ya que termina un capítulo e inicia otro; termina una temporada e inicia otra. Por otro lado, están los videojuegos que son uno de los pasatiempos favoritos de los jóvenes, además de los paseos interminables que pueden dar por Instagram. La baja autoestima y la disminución de actividades deportivas o culturales pueden provocar trastornos de ansiedad que se ven reflejados en el uso excesivo de redes sociales, como un intento por llenar vacíos emocionales que tienen las personas.

La situación anterior puede considerarse como una situación de desbalance o de exceso de tiempo invertido en las redes sociales porque los usuarios han sido atrapados por la llamada “economía de la atención”. ¿Cómo podrían estos jóvenes entonces recuperar el manejo de su

propia atención? ¿Cómo lograr un punto de equilibrio entre el uso de las redes sociales y el tiempo invertido en estudiar o en dedicar tiempo de calidad a la vida personal? Se considera que tal balance es posible, positivo y deseable.

Lola A. Åkersonström (2017) define el término *lagom* como “la ‘cantidad justa’, y como ‘moderación en todo’... condena el exceso, la exageración, la ostentación pública innecesaria y la vistosidad gratuita” (p. 14). Al aplicar esta idea al concepto de punto de equilibrio, nos referimos a alcanzar el balance adecuado en las diferentes áreas de la vida, esto es, en el estudio, el trabajo, la familia, la salud y el ocio. En este sentido, el punto de equilibrio se convierte en el punto donde todas estas actividades se encuentran en armonía, de manera que contribuyan, de manera equitativa, al desarrollo integral de la persona y su bienestar. En lugar de dedicar demasiado tiempo y energía en una sola área de la vida, la filosofía *lagom* invita a distribuir de forma equitativa los esfuerzos y compromisos. No se trata de sacrificar la excelencia o el rendimiento en las actividades, sino evitar la sobre exigencia, que puede provocar agotamiento o descuido de otras tareas de la vida. En general, este enfoque busca crear una vida plena y satisfactoria, en la que cada área de la vida contribuya de manera justa al bienestar general de la persona.

En esta línea, en varios estudios con estudiantes universitarios, se ha asociado inversamente la adicción al teléfono móvil con el equilibrio ocupacional, consecuencia de la falta de armonía entre las ocupaciones diarias de descanso y sueño con el trabajo. Además, el uso excesivo del teléfono está asociado con una disfunción del tiempo diario y un deterioro del sueño. Otro estudio halló una correlación positiva entre la adicción a internet, muy relacionada con la adicción al teléfono móvil, y el *phubbing*, los cuales provocan efectos perjudiciales para el equilibrio ocupacional. (Pereira Facal, 2022, p. 16)

Estos resultados señalan la importancia de mantener prácticas más equilibradas y saludables en el uso de la tecnología, con el fin de mantener las actividades ocupacionales, tanto académicas como laborales, en estados óptimos y funcionales, de manera que se pueda vivir una vida más plena y productiva en todos los aspectos.

Acerca del minimalismo digital

En la era digital, donde la constante interconexión compite con nuestra atención, el autor del libro *Minimalismo Digital*, Cal Newport, aborda la problemática de la saturación digital y propone unas ideas acerca de cómo regular su uso. Este autor invita a reconocer cuánto uso se le está dando a las diferentes aplicaciones o plataformas digitales y cómo poder tomar acciones que ayuden a las personas a regularse, con el fin de aumentar la productividad en los quehaceres y tener mayor bienestar en general. Newport (2021) define el minimalismo digital como “una filosofía del uso de la tecnología por la que concentras el tiempo en línea en una pequeña cantidad de actividades cuidadosamente elegidas y optimizadas que apoyan sólidamente las cosas que más valoras mientras te olvidas, encantado, de todas las demás” (p. 44).

Este autor menciona cómo las nuevas tecnologías son especialmente susceptibles de fomentar adicciones conductuales y llevan a los usuarios a utilizarlas mucho más de lo que ellos creen que es útil o saludable. Hace referencia a un estudio de Adam Alter, el cual compara el uso de las nuevas tecnologías con las adicciones a las drogas. “Alter define la adicción como un trastorno en el que una persona usa una sustancia o presenta una conducta cuya recompensa ofrece un incentivo motivador que lo impele a repetir la conducta a pesar de las consecuencias perjudiciales” (Alter, citado por Newport, 2021, p. 33).

Un consejo que se da en los últimos años es no usar dispositivos electrónicos en la última hora antes de ir a dormir. A pesar de que es conocido el daño que generan los estímulos visuales al dormir, pocas personas siguen el consejo. Las posturas que se toman al ver el dispositivo móvil provocan muchas veces problemas musculares a nivel de cervicales, pocas personas revisan su celular a la altura adecuada con respecto a la línea visual. ¿Por qué si sabemos que afecta nuestra salud no somos capaces de regular su uso? Porque existe un grado de dependencia hacia el uso de los dispositivos electrónicos en general.

Como docente, en una clase, es prácticamente imposible competir con los avisos de los mensajes de WhatsApp, Instagram o Snapchat, por mencionar algunos. Estas redes sociales tienen mucho poder para capturar la atención de los jóvenes y esto los lleva a desconectarse del estudio.

El estudio de Alter (citado por Newport, 2021) hace mención, además, a dos refuerzos psicológicos que se trabajan con el uso de la tecnología: el refuerzo repetitivo intermitente y el deseo de aceptación social. El primero provoca que el cerebro segregue dopamina, hormona que genera placer y motivación en la persona. El segundo se ve activado con el botón de “me gusta”, que puede generar mucha satisfacción en la persona al darse cuenta de que tiene muchos *likes* o, por el contrario, producir mucha frustración porque pasó desapercibida su publicación. En una conversación con una joven estudiante, ella afirmaba que muchos de sus seguidores, así como de las personas a quienes ella sigue son desconocidas para ella, entonces, se ve reflejado aquí cómo esos *likes* son importantes para ella, porque le dan seguridad y sensación de aceptación.

En el documental *The Social Dilemma* (2020) son entrevistados algunos de los ingenieros que participaron en la creación de diferentes entornos digitales. Estos ingenieros nunca esperaron que su creación se convirtiera en algo que, de alguna manera, ha hecho daño a muchas personas y algunos de ellos no permiten a sus hijos acceder a las redes sociales o les reducen el tiempo de su uso al mínimo. El problema es que no se es capaz de establecer un límite para el uso de las redes sociales o plataformas digitales en general. Newport (2021) propone los siguientes pasos para desintoxicarse del uso excesivo de la tecnología:

1. Reserva un periodo de treinta días durante el que descansarás de todas las tecnologías opcionales en tu vida.
2. Durante esos treinta días, explora y redescubre actividades y conductas que te resulten satisfactorias y significativas.
3. Al final de los treinta días, reintroduce tecnologías opcionales en tu vida, empezando con una pizarra en blanco. Para cada tecnología que reintroduzcas, determina qué valor aporta a tu vida y el modo exacto en que la usarás para maximizar su valor. (p. 69)

La idea es construir una vida más minimalista en el uso de las tecnologías, volverse selectivo, de manera que solo permitamos el uso de aquellas tecnologías que nos aporten aspectos positivos, que nos ayuden a ser mejor persona y nos conecten con las personas que realmente nos importan, no que me alejen de aquellas que estén presentes en mi vida y me acerquen a personas que no conocemos, las cuales no necesariamente vayan a dar un aporte positivo a

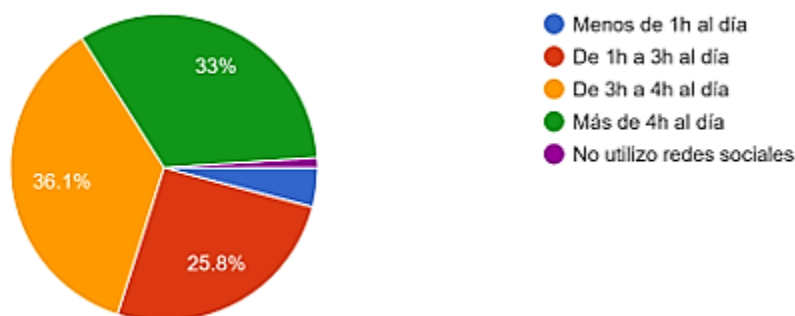
mis metas personales. Este autocontrol en el uso de las tecnologías contribuirá a mantener un equilibrio más saludable entre la vida personal y el mundo digital, sin verse abrumado por el infinito mundo de las notificaciones, liberando espacio en la vida para dedicarlo a actividades de calidad que permitan a las personas ser más plenas.

Al relacionar la filosofía *lagom* con el manejo de nuestra vida digital, puede ayudarnos a dar un paso importante en la construcción de un nuevo estilo de vida, más equilibrado y minimalista. El concepto de “ni mucho ni muy poco” en el uso de las tecnologías, nos acercará a tener una tendencia más moderada y selectiva en la interacción con los dispositivos electrónicos, plataformas digitales y las redes sociales en general, dado que esta filosofía propone beneficios como el bienestar emocional y físico, reducción del estrés y la ansiedad, conexión social al crear sentido de pertenencia y apoyo emocional además de un manejo más efectivo del tiempo, el trabajo y las responsabilidades diarias.

Sondeo estudiantil

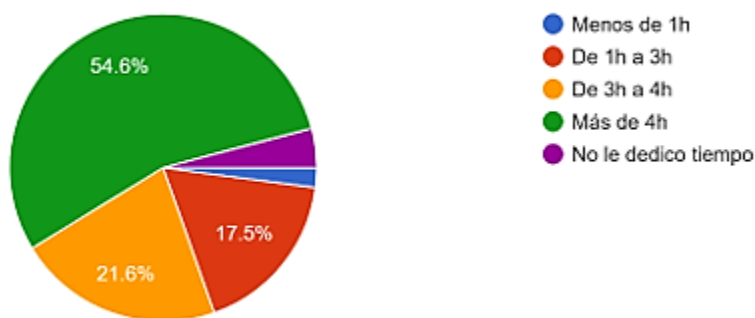
Se realizó una encuesta a 97 estudiantes de la Universidad de Costa Rica, durante el mes de julio de 2023. Al momento de la encuesta eran estudiantes activos y cursaban el Curso Integrado de Humanidades, el Repertorio de Introducción al Pensamiento Lógico Matemático o el curso de Precálculo. El propósito de la encuesta era el de explorar los hábitos y comportamientos digitales de la actual generación de estudiantes, quienes han sido expuestos a las redes sociales desde una edad temprana. La edad promedio de la población encuestada fue de 20 años y los datos recopilados muestran que un considerable porcentaje de estos jóvenes inicia su participación en plataformas digitales antes de los 13 años.

Ante la pregunta de cuántas horas al día utiliza las redes sociales, en el gráfico 1 se puede observar que aproximadamente el 69 % de estos jóvenes, utilizan las redes sociales por más de 3 horas al día, esto sería más de 21 horas semanales dedicadas a esta actividad. El 25.8 % lo utilizan entre 1 y 3 horas al día, y solo un bajo porcentaje lo utiliza menos de una hora al día, o del todo no usa redes sociales.

Gráfico 1. Horas diarias utilizadas en redes sociales

Fuente: elaboración propia

Con respecto a cuánto tiempo dedican al estudio por semana, el gráfico 2 muestra que el 54,6% de los estudiantes dicen que dedican más de 4 horas, 21,6% entre 3 y 4 horas, 17,5% entre 1 y 3 horas, un 2% dedican menos de una hora y hay un 4% que dice no dedicar tiempo al estudio.

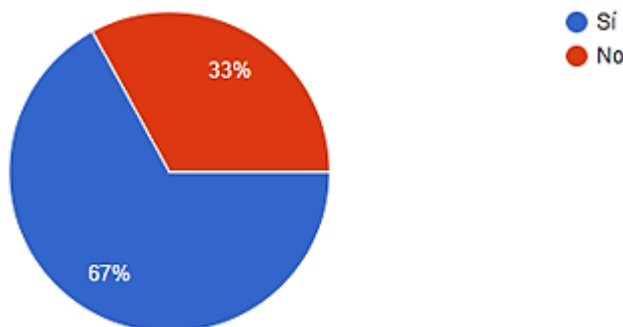
Gráfico 2. Horas semanales dedicadas al estudio

Fuente: elaboración propia

Se les hizo la consulta acerca de sus hábitos de actividad artística o deportiva. Inicialmente respondieron los 97 jóvenes encuestados y de ellos, el 67 % dice realizar actividad física o artística, tal como se observa en el gráfico 3. Este es un porcentaje muy alentador porque muestra la preocupación de estos jóvenes por su salud física, pero en la siguiente pregunta, cuyos resultados se revelan en el gráfico 4, no fue contestada por 23 personas. De los 74 que respondieron acerca de la cantidad de tiempo invertido en actividad física, el 28.4 % lo

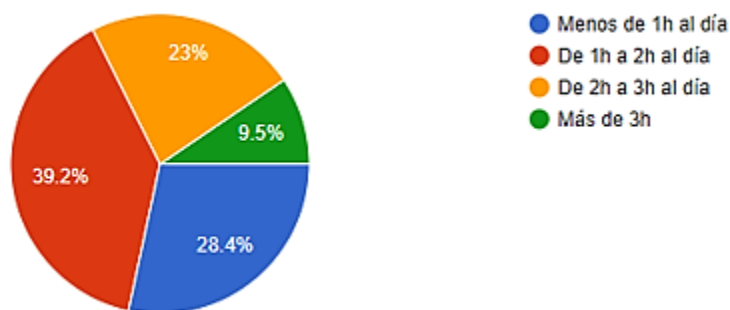
realizan por menos de una hora al día, esto indica que hay un porcentaje de jóvenes que optan por realizar sesiones muy cortas de ejercicio físico. El 39.2 % de los jóvenes indican que realizan actividad física entre una y dos horas, lo cual muestra un compromiso sustancial de estos jóvenes con su bienestar físico.

Gráfico 3. ¿Realiza usted alguna actividad artística o deportiva?



Fuente: elaboración propia

Gráfico 4. ¿Cuántas horas al día dedica a dicha actividad?

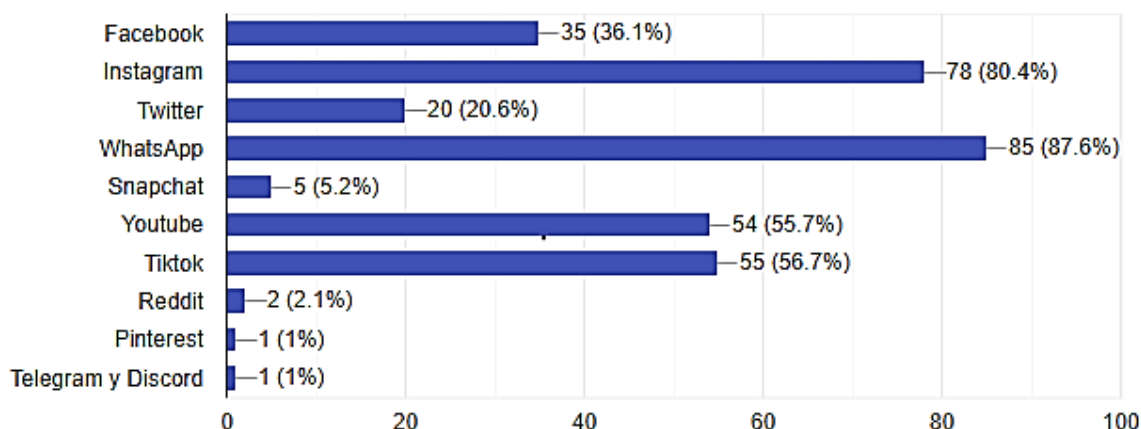


Fuente: elaboración propia

El gráfico 5 muestra las preferencias de uso de las redes sociales en la población encuestada. En primer lugar, con un 87,6% de respuestas a su favor, está WhatsApp. Esta tendencia puede atribuirse a la versatilidad que presenta esta herramienta para la comunicación en tiempo real, la mensajería instantánea, además de que permite compartir contenido multimedia. En segunda posición está el Instagram con 80,4% de uso. Este alto porcentaje sugiere la preferencia que hay por las plataformas de contenido visual, ya que permiten establecer una

conexión entre el usuario y el creador del contenido. Por otra parte, más del 50% de las personas encuestadas dicen preferir YouTube o TikTok, lo cual indica una marcada tendencia por el consumo de contenido visual y la participación activa en las plataformas de video. El gráfico 5 no solo muestra cuáles plataformas son las más utilizadas por las personas encuestadas, sino también las preferencias en el entorno digital.

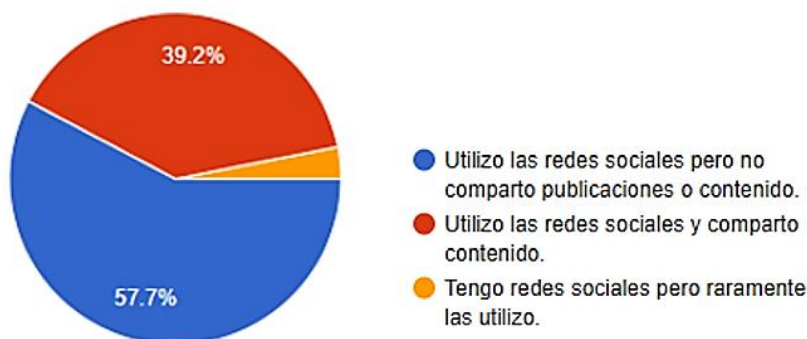
Gráfico 5. Red social que más utiliza



Fuente: elaboración propia

El gráfico 6 muestra que el 57.7% de los jóvenes encuestados utiliza activamente las redes sociales, pero deciden no compartir contenido ni realizar publicaciones. Este resultado refleja la diversidad de comportamientos dentro de la población activa en las redes sociales.

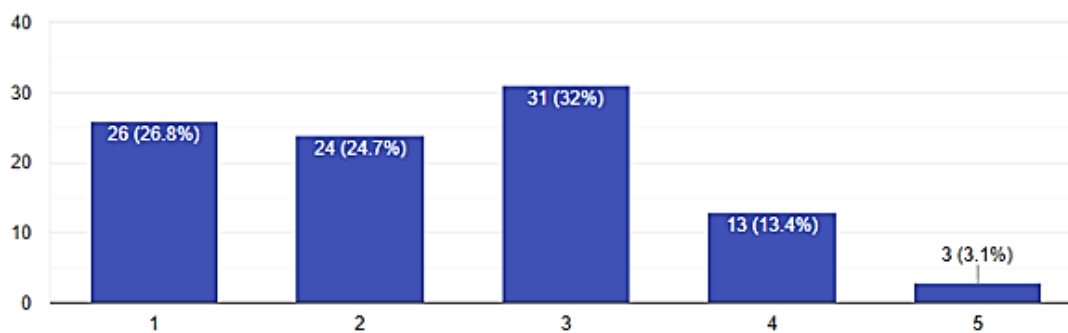
Gráfico 6. Afirmación que los caracteriza



Fuente: elaboración propia

El gráfico 7 revela la conexión emocional que hay entre los jóvenes participantes del sondeo y las redes sociales. Las respuestas a esta pregunta están en una escala del 1 al 5, donde 1 representa un impacto mínimo y 5 un impacto significativo. Aunque un alto porcentaje de los jóvenes considera que las redes sociales tienen un bajo impacto en sus vidas a nivel emocional, hay un 16 % de los jóvenes que consideran que las redes sociales influyen mucho en sus vidas a nivel emocional. Este resultado invita a considerar la individualidad en las experiencias de las personas jóvenes con las redes sociales, ya que hay un grupo significativo de ellos que sí se ven afectados emocionalmente.

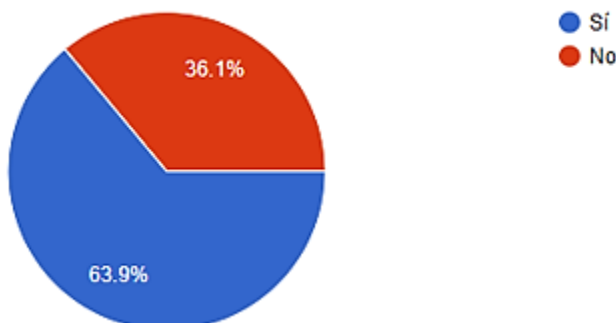
Gráfico 7. ¿Qué tanto impactan emocionalmente las redes sociales en usted?



Fuente: elaboración propia

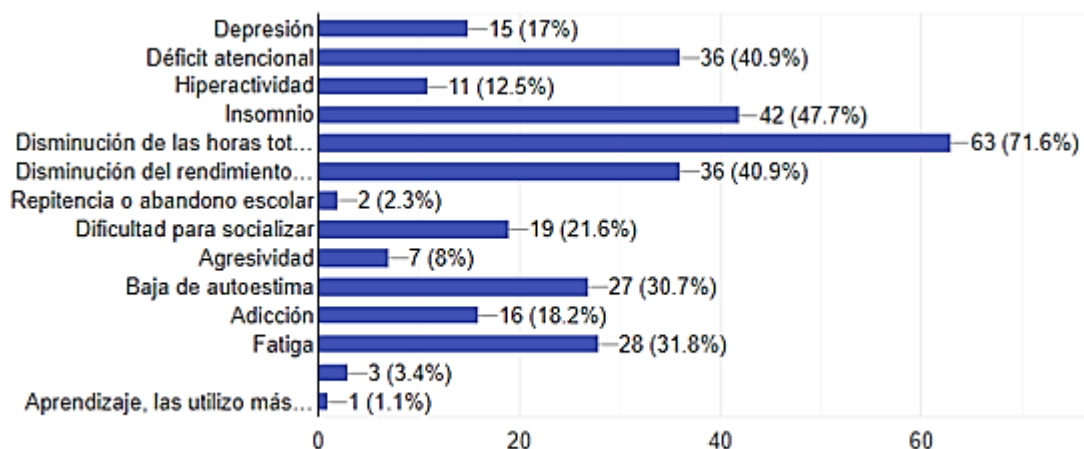
En el gráfico 8 se puede observar que el mayor porcentaje de jóvenes encuestados considera que el contenido al que ellos acceden en redes sociales tiene una influencia en la toma de decisiones y las actividades diarias a las que se dedican. Un aspecto interesante de analizar sería determinar cuáles elementos específicos dentro de las redes sociales contribuyen a esta percepción, ¿la publicidad?, ¿los *influencers*?, u otros aspectos que aquí no se detallan.

Gráfico 8. ¿Ha influido el contenido que observa en sus actividades diarias o en la toma de decisiones?



Fuente: elaboración propia

Gráfico 9. Problemáticas que se han presentado producto del uso de las redes sociales



Fuente: elaboración propia

Finalmente, el gráfico 9 muestra las estadísticas de los efectos negativos que ha tenido el uso de las redes sociales en la salud y el bienestar de las personas jóvenes participantes en el sondeo. El 71,6% ha experimentado reducción en las horas dedicadas a dormir, esto puede deberse a la cantidad de horas que dedican a usar las redes sociales o plataformas digitales en general. Casi la mitad de los encuestados (47,7%) dicen tener dificultades para dormir, lo que sugiere que esta cantidad de horas que están dedicando a los aparatos electrónicos,

pueden estar incidiendo en la calidad del sueño. Un alto porcentaje de los jóvenes encuestados (40,9%) también menciona tener problemas de concentración, esto puede deberse a la distracción causada por las notificaciones que entran constantemente a sus redes sociales. Asociado a esto, y con un igual porcentaje de escogencia, los jóvenes han experimentado disminución en su rendimiento académico. Sin embargo, hay que tomar en cuenta que muchos de estos jóvenes están en una etapa de transición entre la educación secundaria y la universitaria que, definitivamente, es de mayor exigencia. La fatiga es un aspecto que los jóvenes consideran como un factor negativo en el uso de las redes sociales, puede ser por la falta de descanso o por las malas posturas que toman al usar los dispositivos electrónicos. Un 30,7 % indica poseer baja autoestima, evidenciando una posible influencia de las redes sociales en su percepción personal. En menores porcentajes, los jóvenes han experimentado adicción a las redes sociales, depresión, hiperactividad, agresividad, entre otros.

Conclusiones

Al recapitular los aspectos más generales de este sondeo, se pueden hacer las siguientes observaciones:

- El elevado porcentaje de estudiantes que usan las redes sociales por periodos prolongados de tiempo sugiere una alta dependencia a ellas, poniendo en riesgo su bienestar en general.
- Aunque más del 50 % de los encuestados dedican más de 4 horas semanales al estudio, se debe profundizar más para determinar cómo el tiempo invertido en las redes sociales o en el uso de plataformas digitales en general, puede estar afectando el rendimiento académico.
- Con respecto al análisis emocional que incluye la encuesta, esta revela que, a pesar de que la mayoría percibe un bajo impacto emocional de las redes sociales, un 16 % experimenta un impacto significativo. La influencia del contenido que observan los jóvenes en la toma de decisiones destaca la necesidad de entender cómo ciertos aspectos dentro de las redes sociales está afectando sus decisiones diarias.
- La presencia de problemas como la reducción del tiempo de sueño, dificultades para dormir, problemas de concentración y disminución del rendimiento académico,

sugieren que el uso excesivo de las redes sociales afecta la salud física y mental de los estudiantes participantes del sondeo.

- Ante la presencia de un 30,7 % de los encuestados que experimenta baja autoestima u otros problemas de salud mental, como la depresión en menor porcentaje, destaca la necesidad de analizar la salud emocional en relación con el uso de las redes sociales.

En conclusión, el sondeo destaca la diversidad de las experiencias individuales con las redes sociales, evidenciando la importancia de promover un uso equilibrado y consciente de las plataformas digitales para preservar la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios. Estas conclusiones ofrecen valiosos aportes para implementar a futuro estrategias educativas y de salud mental adaptadas a las necesidades específicas de esta población estudiantil y futuras generaciones. Y nos expone a la necesidad de implementar estrategias en el uso de las redes como la señalada por Newport (2021) y por Akërsonström (2017) sobre la importancia de vivir una vida equilibrada.

Referencias

- Åkersonström, L. (2017). *El secreto sueco de la vida buena*. Urano.
- Celi Toledo, A. B. y Bustamante Granda, B. F. (2022). *Influencia de las redes sociales en la autoestima de universitarios de la ciudad de Loja* [Tesis de maestría, Universidad Técnica Particular de Loja]. <http://dspace.utpl.edu.ec/handle/20.500.11962/29752>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Massis, D. (28 de enero de 2020). Marta Peirano y la economía de la atención: “Somos menos felices y menos productivos que nunca porque somos adictos”. *BBC News Mundo*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51268343>
- Newport, C. (2021). *Minimalismo digital: En defensa de la atención en un mundo ruidoso*. Ediciones Paidós.
- Orlowski, J. (Dir.). (2020). *The Social Dilemma* [El dilema de las redes sociales] [Documental]. Exposure Labs; Argent Pictures; The Space Program.
- Pereira Facal, M. (2022). *Proyecto de Investigación: Impacto del uso del teléfono móvil en el equilibrio ocupacional, hábitos y rutinas en la adolescencia* [Trabajo de fin de grado, Universidade da Coruña]. <http://hdl.handle.net/2183/31096>
- Zuboff, S. (2020). *La era del capitalismo de la vigilancia*. Ediciones Paidós.