

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL COMPORTAMIENTO HUMANO

INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON HUMAN BEHAVIOR

Fernanda Rosemary Díaz Eche ^{1*}

¹ Instituto Superior Tecnológico Portoviejo. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5494-7704>.
Correo: fernandaodiaz1990@gmail.com

Ligia Vanessa Sánchez Parrales ²

² Instituto Superior Tecnológico Portoviejo. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1719-8944>.
Correo: ligia.sanchez@itsup.edu.ec

* Autor para correspondencia: fernandaodiaz1990@gmail.com

Resumen

La comunicación ha evolucionado de forma exponencialmente en los últimos años. El uso de internet y las redes sociales han revolucionado la comunicación interpersonal y la manera de transmitir mensajes. Los efectos que se generan tanto en la sociedad como a nivel individual han sido abordados en diferentes escenarios y por varios autores, aunque todavía quedan interrogantes en el contexto ecuatoriano. En este sentido esta investigación se propone como objetivo: Determinar la influencia del uso de las redes sociales en el comportamiento humano a través de estudios poblacionales en el contexto ecuatoriano para abordar el fenómeno de manera integral. La investigación se realizó en jóvenes de entre 20 y 30 años de la región de Manabí, con diferentes niveles de escolaridad y ocupación. Se utilizó el paradigma de investigación mixto, con métodos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión holística del objeto de estudio. Se empleó observación, entrevista en profundidad, encuesta, análisis de documentos y triangulación como método de validación. Se utilizó una muestra de 100 personas con un muestreo estratificado. Los resultados arrojaron que las redes sociales tienen una influencia significativa en el comportamiento humano. El 93% de la muestra estudiada utiliza alguna red social. Se perciben actitudes de rechazo y apoyo hacia este fenómeno. Se asocian emociones de alegría, empatía, colaboración y comunicación, aunque también refieren tristeza, ansiedad, frustración y fracaso.

Palabras clave: redes sociales; influencia; comportamiento humano

Abstract

Communication has evolved exponentially in recent years. The use of the internet and social networks have revolutionized interpersonal communication and the way of transmitting messages. The effects generated both in society and at the individual level have been addressed in different scenarios and by several authors, although there are still questions in the Ecuadorian context. In this sense, the objective of this research is to determine the influence of the use of social networks on human behavior through population studies in the Ecuadorian context in order to address the phenomenon in a comprehensive manner. The research was conducted in young people between 20 and 30 years of age in the region of Manabí, with different levels of schooling and occupation. A mixed research paradigm was used, with quantitative and qualitative methods to obtain a holistic understanding of the object of study. Observation, in-depth interview, survey, document analysis and triangulation were used as validation methods. A sample of 100 people with stratified sampling was used. The results showed that social networks have a significant influence on human behavior. Ninety-three percent of the sample studied uses some social network. Attitudes of rejection and support are perceived towards this phenomenon. Emotions of joy, empathy, collaboration and communication were associated with this phenomenon, although sadness, anxiety, frustration and failure were also reported.

Keywords: *social networks; influence; human behavior*

Fecha de recibido: 28/07/2024

Fecha de aceptado: 27/09/2024

Fecha de publicado: 03/10/2024

Introducción

La comunicación es una necesidad básica para los seres humanos teniendo en cuenta la condición de seres sociales. A través de los años el hombre ha evolucionado y con ello las formas de comunicación. La aparición de internet y los dispositivos inteligentes de comunicación junto a las necesidades de comunicación dieron origen a las redes sociales virtuales

Las redes sociales son plataformas digitales diseñadas para que las personas puedan conectarse, interactuar, compartir contenido y formar comunidades en línea. Estas plataformas permiten a los usuarios crear perfiles, publicar textos, imágenes, videos, y comunicarse con otros usuarios a través de comentarios, mensajes o reacciones. Además, las redes sociales facilitan la interacción entre personas con intereses comunes, y pueden usarse tanto para fines personales como profesionales. Algunas de las redes sociales más populares incluyen (Brandes et al., 2014)

- Facebook: Para conectar con amigos, familiares y seguir páginas de interés.
- Instagram: Centrada en compartir fotos y videos cortos.
- Twitter (X): Para compartir pensamientos, noticias y seguir conversaciones en tiempo real.
- LinkedIn: Orientada hacia conexiones profesionales y oportunidades laborales.
- TikTok: Enfocada en videos cortos y creativos, muy popular entre jóvenes.

Además de ser usadas para la interacción social, las redes sociales son herramientas poderosas para el marketing, publicidad y creación de comunidades virtuales. Las redes sociales han evolucionado desde plataformas básicas de comunicación hasta ecosistemas complejos donde las personas interactúan, crean contenido y comparten experiencias globalmente.

En los últimos años las redes sociales han tenido un crecimiento integral, en la vida cotidiana para millones de familia en todo el mundo. Muchas aplicaciones como *Facebook*, *Instagram*, *Twitter* y *WhatsApp* entre otras, han transformado la forma en que nos comunicamos, interactuamos y nos relacionamos con los demás. Estos medios de comunicación no solo han cambiado la forma en que nos conectamos, sino que también influyen de manera significativa en nuestro comportamiento humano. En la actualidad se ha vuelto parte de la nueva tecnología y parte del día a día de las personas.

Los avances científicos y tecnológicos que la humanidad ha visualizado durante las últimas décadas han cambiado nuestro mundo de manera sorprendente, sobre todo en los campos de la tecnología de la información y los medios comunes y digitales. El interés de la ciencia es proporcionar una visión integral de cómo las redes sociales están dando forma a nuestro comportamiento y cómo podemos navegar digitalmente de manera más informada y reflexiva. La investigación sobre redes sociales ha atraído a académicos de diversas disciplinas, incluyendo la psicología, la sociología, la comunicación, la informática, la economía, y las ciencias políticas. A lo largo de los años, varios investigadores y grupos de investigación han sido influyentes en la comprensión de las redes sociales y sus efectos (Catagua Vásquez, 2019)

Danah Boyd es una de las investigadoras más destacadas en el estudio de las redes sociales. Ha investigado cómo los jóvenes interactúan con la tecnología, particularmente en plataformas sociales, y cómo estas redes afectan la identidad y las relaciones. Su libro *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens* (2014) ofrece un análisis profundo sobre cómo los adolescentes usan las redes sociales, desmitificando algunas preocupaciones comunes sobre el impacto negativo de la tecnología en los jóvenes (Ahn, 2014).

M. Castells es un sociólogo español conocido por sus teorías sobre la sociedad de la información y el poder de las redes. Ha analizado cómo las redes sociales afectan la estructura del poder y la organización social en la era digital. Su obra *La Era de la Información: Economía, Sociedad y Cultura* es fundamental para comprender el impacto de las redes en la comunicación global y la política (Ahn, 2014; Castells, 2020). Por su parte Sherry Turkle, Psicóloga y socióloga, ha investigado el impacto de la tecnología en las relaciones humanas, especialmente en cómo las redes sociales y otras plataformas digitales influyen en la conexión y la interacción humana (Turkle & Fischetti, 2014), explora cómo las personas pueden sentirse más solas a pesar de estar más conectadas a través de las redes sociales.

Mark Granovetter es reconocido por su investigación sobre las redes sociales en general. Su teoría sobre “la fuerza de los lazos débiles” (weak ties) ha sido fundamental para comprender cómo las conexiones en las redes sociales (tanto en línea como fuera de línea) pueden influir en el acceso a la información y las oportunidades. Su artículo *The Strength of Weak Ties* (1973) es uno de los estudios más citados en la sociología de las redes, y sigue siendo relevante para el análisis de las redes sociales modernas (Granovetter, 2003; Turkle & Fischetti, 2014).

Este autor hizo uno de los principales aportes reconocido hasta hoy como “la fuerza de los lazos débiles” Granovetter descubrió que las relaciones más superficiales (lazos débiles) a menudo son más útiles para

acceder a nueva información y oportunidades, como empleos, en comparación con los lazos fuertes (familia o amigos cercanos). Este concepto ha sido fundamental para entender cómo las redes sociales digitales permiten la difusión de información, facilitando conexiones que de otro modo no existirían.

Otro aporte significativo en las investigaciones de esta área está en el impacto en la salud mental. Los estudios (Višnjić et al., 2024) han demostrado que el uso excesivo de redes sociales, especialmente en jóvenes, puede estar vinculado a problemas de autoestima, ansiedad, depresión y adicción. Jean Twenge, en particular, ha documentado cómo las generaciones más jóvenes, expuestas desde una edad temprana a las redes sociales, muestran mayores tasas de problemas emocionales y dificultades para enfrentar la vida fuera del ámbito digital.

Las redes sociales virtuales se han planteado una serie de interrogantes sobre su impacto en el comportamiento humano. Ofrecen una amplia gama de beneficios, desde la conectividad global hasta el intercambio de ideas y la creación de comunidades virtuales, también se han suscitado preocupaciones sobre sus efectos negativos potenciales en la salud mental, las relaciones interpersonales y la formación de identidad (Carmody, 2012). Una de las principales preocupaciones reside en la influencia de las redes sociales en el comportamiento de los usuarios. Los estudios que se han realizado reflejan una asociación entre el uso excesivo de estas plataformas y el aumento de los niveles de depresión, ansiedad y soledad, también han transformado la naturaleza y la calidad de las relaciones interpersonales. Si bien permiten mantener el contacto con amigos y familiares a distancia, también pueden generar una sensación de desconexión y superficialidad en las interacciones humanas.

En América Latina aumenta la cantidad de personas con acceso a internet y a dispositivos inteligentes y con esto se incrementa el uso de redes sociales digitales como fenómeno social. Ecuador refleja indicadores de uso de redes sociales digitales que se corresponden con los datos globales. Se aprecia en datos e informes estadísticos que el grupo etario que más utiliza las tecnologías de información y comunicación y con ello se convierten en usuarios de las redes sociales digitales son los jóvenes (Ruiz & Rada, 2023).

Específicamente en la provincia de Manabí Ecuador existe preocupación por parte de los profesionales de la psicología, la sociología y la pedagogía en este tema. En las generaciones más jóvenes se aprecian más síntomas asociados a fracaso fuera del ámbito virtual y la necesidad de recurrir a una identidad virtual para reforzar la autoaceptación y la resolución de problemas.

En Portoviejo, Manabí, el uso de redes sociales es una actividad común entre los jóvenes de ambos géneros. Según un estudio en el "Parque Las Vegas", los jóvenes pasan entre 3 y 4 horas diarias en redes sociales, con WhatsApp siendo la más utilizada. Se encontró que los hombres usan estas plataformas más frecuentemente que las mujeres. Además, el estudio indicó una correlación negativa entre el tiempo dedicado a las redes sociales y el rendimiento académico, lo que sugiere que un uso excesivo puede afectar negativamente los estudios (INEC, 2021).

La comunicación digital, a menudo caracterizada por la falta de expresión emocional, puede dificultar el desarrollo de relaciones significativas y empáticas (Turkle, 2020). Surge la necesidad de comprender más profundamente los mecanismos a través de los cuales las redes sociales están dando forma al comportamiento humano y de identificar estrategias efectivas para mitigar los posibles efectos negativos. En ese sentido, este artículo se propone como objetivo: Determinar la influencia del uso de las redes sociales en el comportamiento

humano a través de estudios en la población joven de la región de Manabí Ecuador para abordar el fenómeno de manera integral.

En esta investigación se analiza el siguiente problema científico: ¿Cómo influye el uso de las redes sociales digitales en el comportamiento de la población joven en la región de Manabí, Ecuador? Fue definido como objetivo general: Determinar la influencia del uso de las redes sociales digitales en el comportamiento humano a través de estudios en la población joven de la región de Manabí Ecuador para abordar el fenómeno de manera integral.

Materiales y métodos

La investigación se corresponde con un estudio descriptivo. Se utiliza el paradigma de investigación mixto, enfoque que permite utilizar métodos y técnicas cuantitativos y cualitativos con el objetivo de extraer, comprender y analizar los datos de manera integral.

De los métodos y técnicas cualitativos se emplearon la observación directa participante, la entrevista en profundidad y estructurada, encuestas abiertas para comprender las percepciones, actitudes y experiencias de los sujetos con el uso de las redes sociales (Dávila, 2020).

Se utiliza además la etnografía como método cualitativo con el objetivo de obtener una comprensión profunda de la influencia de las redes sociales en los diferentes estratos seleccionados. Se exploran aspectos subjetivos como la aceptación, el miedo, la confianza y la adaptación al uso e interacción en las diferentes redes sociales. Se analizan experiencias y testimonios para obtener una visión más profunda de los niveles de influencia.

De los métodos y técnicas cuantitativa se emplearon encuestas estructuradas o cuestionarios para recopilar datos numéricos sobre el uso y la percepción de este fenómeno social a través de indicadores objetivos como el acceso a dispositivos conectados a internet la frecuencia de uso y los cambios en el comportamiento debido al uso indebido, análisis estadísticos para identificar patrones y correlaciones. En la investigación, se empleó la triangulación como método de validación y se utilizan fundamentalmente dos tipos de triangulación:

Triangulación de datos: En esta modalidad, se utilizan diferentes fuentes de datos para abordar el tema de investigación, a partir de recopilar información de entrevistas, encuestas y registros públicos para analizar la influencia de las redes sociales en el comportamiento humano

Triangulación metodológica: Combina diferentes métodos de investigación para abordar la misma pregunta o problema. En este enfoque, se mezclan métodos cuantitativos y cualitativos en un solo estudio. Estos enfoques de triangulación contribuyen a aumentar la validez y confiabilidad de los estudios de investigación. Este enfoque metodológico integral permitirá un análisis exhaustivo de la influencia de las redes sociales en el comportamiento y las relaciones y obtener una comprensión holística del objeto de estudio

Además, se examinaron estudios previos, informes, estadísticas y documentos relacionados con el uso de las redes sociales y los efectos en las personas de la región. Se utilizan datos ya recopilados para obtener una visión general. Para conducir la investigación se propuso el siguiente diseño de investigación de acuerdo al problema identificado y los objetivos propuestos.

La muestra fue seleccionada utilizando la técnica de muestreo estratificado, la integran 200 jóvenes con edades que oscilan entre 20 y 30 años que representan los diversos grupos sociales. Clasificados en

ocupaciones (trabaja, estudia o ambas), géneros y roles que desempeñan en la familia y la sociedad. Está conformada por población general dado que el objetivo es comprender la influencia del uso de las redes sociales en el comportamiento humano. Esto permitió obtener una visión general de la influencia de las redes sociales en este grupo etario.

Resultados y discusión

La aplicación de los métodos y técnicas propuestos en la investigación arrojaron datos cuantitativos y cualitativos significativos para la comprensión del fenómeno en cuestión. Se presenta un análisis del uso de redes sociales en esta región por sexo, ocupación, rango de edad y las plataformas más populares. Informes de estudios demográficos y estadísticos, en Ecuador, las redes sociales más populares incluyen *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram*, *TikTok*, y *YouTube*. Estos datos reflejan la gran penetración de las redes sociales en la vida diaria de los manabitas, especialmente en los jóvenes y adultos jóvenes. Varios de estos datos se han extraído de medios estadísticos locales y de un análisis publicado recientemente sobre la situación digital de Ecuador (Branch, 2024).

Uso de redes sociales en Ecuador

La figura 1 muestra las estadísticas generales de uso de las redes sociales según el porcentaje de usuarios que usa cada una en Ecuador.

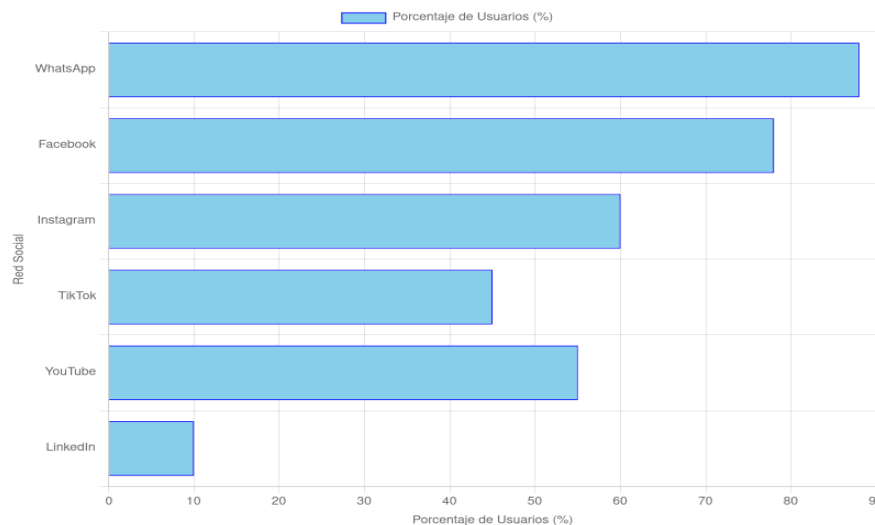


Figura 1. Estadísticas de uso de las redes sociales en Ecuador.

Según los indicadores de uso de las redes sociales las mujeres tienden a utilizar más redes sociales visuales, como *Instagram*, *Facebook*, y en menor medida *TikTok*. Estas plataformas son populares para compartir experiencias personales, mantenerse en contacto con familiares, amigos, y seguir cuentas de moda, belleza y bienestar. También una parte de la muestra utiliza redes para el emprendimiento digital, especialmente entre mujeres que promueven productos locales, como artesanías, cosméticos y servicios gastronómicos.

Los hombres jóvenes en Manabí utilizan redes como *Facebook*, *YouTube*, y *WhatsApp* de manera frecuente, siendo estas últimas dos esenciales para el consumo de entretenimiento, deportes y noticias. En menor medida, los hombres también participan en plataformas como *Twitter*, particularmente para el seguimiento de eventos deportivos, noticias nacionales y discusiones sobre temas de actualidad. Ver figura 2.

Uso de redes sociales por sexo en Manabí

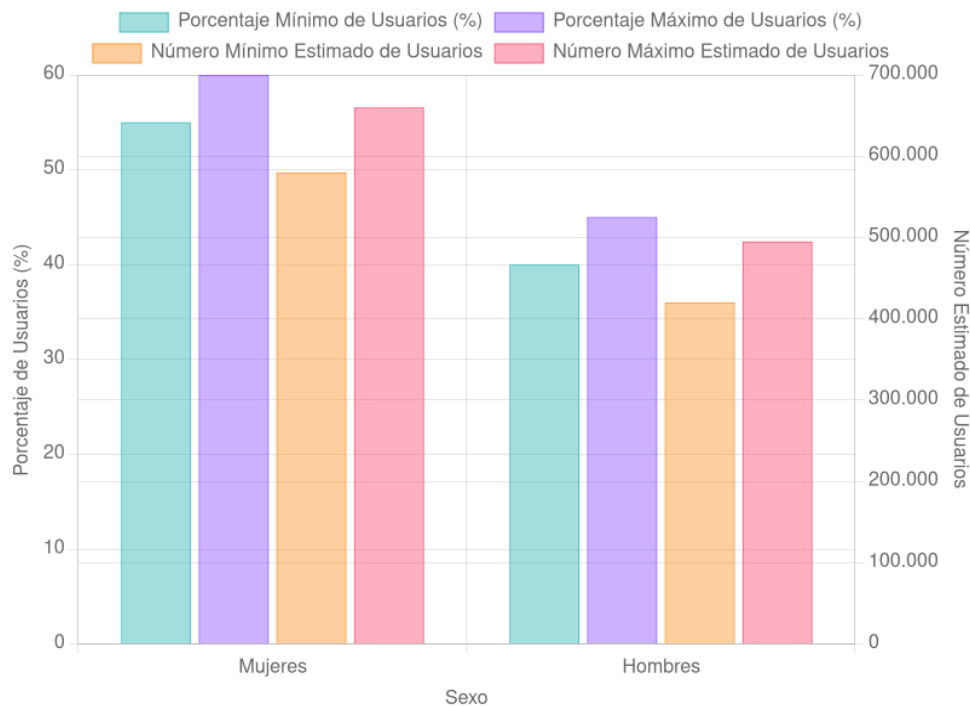


Figura 2. Estadísticas de uso de las redes sociales de acuerdo al sexo en Manabí.

También se aprecia en el estudio de la muestra diferencia en el uso de redes sociales por ocupación. Los estudiantes jóvenes en Manabí son los usuarios más activos de las redes sociales. Utilizan plataformas como *TikTok*, *Instagram*, *Facebook* y *YouTube* para entretenimiento, aprendizaje y socialización. *WhatsApp* también es una herramienta importante para la comunicación rápida entre compañeros y para mantenerse en contacto con familiares. En la universidad, el uso de redes sociales también se extiende a *LinkedIn* para el *networking* profesional y la búsqueda de oportunidades laborales (Loor, 2023).

Los profesionales y empleados utilizan principalmente *Facebook*, *LinkedIn* y *WhatsApp*. Estas plataformas son esenciales para el *networking* profesional, así como para la promoción de negocios y servicios. También las perciben como útiles para seguir noticias locales y nacionales, y como una plataforma para aprender sobre oportunidades de trabajo o capacitación. Los jóvenes emprendedores y pequeños empresarios en Manabí utilizan redes sociales como *Facebook*, *Instagram*, y en menor medida *TikTok* para promocionar sus productos y servicios. Plataformas como *WhatsApp* también son esenciales para cerrar ventas y coordinar entregas. Aunque el acceso a la tecnología puede ser limitado en las áreas rurales de Manabí, *Facebook* y *WhatsApp* son las redes sociales más utilizadas por agricultores y trabajadores rurales. Estas plataformas son

importantes para comunicarse, compartir información sobre cosechas, mercados y precios, así como para coordinar actividades comerciales.

Uso de redes sociales por ocupación en Manabí

La figura 3 muestra un comportamiento estimado del uso de las redes sociales de acuerdo a la ocupación de los usuarios. Adolescentes y jóvenes (13 a 24 años) es el grupo más activo en redes sociales en Manabí prefieren plataformas visuales y dinámicas como TikTok, Instagram, y YouTube, las cuales utilizan principalmente para entretenimiento, videos cortos, música y desafíos virales. Facebook sigue siendo relevante, pero es menos popular entre los más jóvenes en comparación con generaciones anteriores. WhatsApp es casi universal para la comunicación diaria.

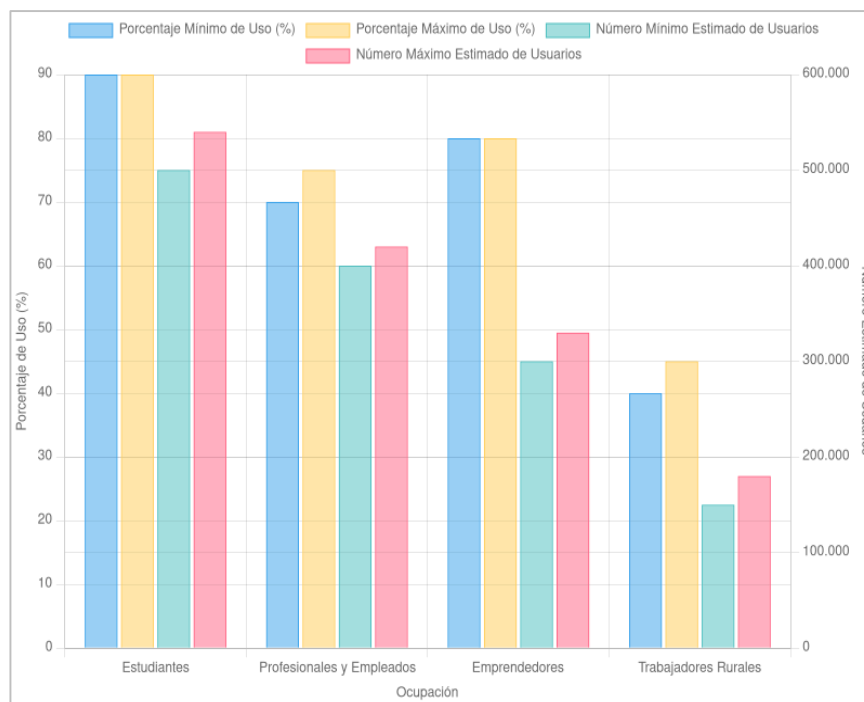


Figura 3. Estadísticas de uso de las redes sociales según ocupación de los usuarios.

Los adultos jóvenes (25 a 40 años), especialmente aquellos en el ámbito laboral y emprendedor, utilizan intensamente Facebook, Instagram, y LinkedIn para su vida personal y profesional. En esta franja de edad, las redes sociales también se usan para consumo de noticias, networking, y la promoción de negocios. También son consumidores habituales de YouTube para entretenimiento y aprendizaje. Por su parte los adultos mayores (más de 40 años), aunque no son los usuarios más frecuentes, los adultos mayores en Manabí también están presentes en redes sociales, especialmente en Facebook y WhatsApp. Estas plataformas les permiten mantenerse en contacto con familiares y amigos, y seguir noticias locales y nacionales. Los usuarios mayores suelen utilizar redes sociales con fines de comunicación y para estar informados, en lugar de compartir contenido personal o seguir tendencias.

Se estima que más de 13 millones de personas son usuarios activos de redes sociales en el país, lo que representa alrededor del 73% de la población total. Manabí es una de las provincias más pobladas de Ecuador, con aproximadamente 1.5 millones de habitantes. Usando la proporción nacional como referencia, se puede hacer la siguiente estimación:

Usuarios estimados de redes sociales en Manabí: Alrededor del 70% al 75% de la población de la provincia podría estar utilizando activamente redes sociales. Esto se traduce en aproximadamente 1.05 a 1.1 millones de personas que probablemente usan redes sociales en Manabí, una cifra nada despreciable para la ciencia, según se muestra en la tabla 1. Sobre la estimación de Usuarios de Redes Sociales en Manabí

Tabla 1. Estimación de usuarios de redes sociales en Manabí

Grupo demográfico	Porcentaje de uso estimado	Número estimado de usuarios
Total Población	70% - 75%	1.05 - 1.1 millones
Jóvenes (13-24 años)	85% - 90%	~ 500,000 - 540,000
Adultos Jóvenes (25-40 años)	75% - 80%	~ 400,000 - 420,000
Adultos Mayores (41+ años)	50% - 55%	~ 150,000 - 180,000

Nota: Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2021). *Boletín Técnico N°-04-2021 - Encuesta Multipropósito: Indicadores de tecnología de la información y comunicación.*

Estas tablas proporcionan una visión general del uso de redes sociales en Manabí, reflejando cómo las tendencias nacionales se traducen a nivel regional y por grupo demográfico.

En la provincia de Manabí, las diferencias entre las zonas urbanas y rurales son evidentes en aspectos como el acceso a la tecnología, la educación y los servicios básicos. En 2020, el 87.6% de los hogares urbanos contaba con acceso a internet, mientras que solo el 81.7% de los hogares rurales tenía esta conectividad, datos que se pueden apreciar en la tabla 2, Esta disparidad afecta la capacidad de los residentes rurales para acceder a información y educación en línea. Además, los estudiantes de áreas rurales tienen menores competencias digitales debido a la falta de recursos tecnológicos y formación adecuada, lo que puede limitar sus oportunidades educativas y profesionales (INEC, 2021).

Tabla. 2 Diferencias entre las zonas urbanas y rurales en la ciudad de Portoviejo.

Indicadores	Área Urbana (%)	Área Rural (%)	Análisis
Acceso a internet	87.6	81.7	Mayor acceso en áreas urbanas, lo que facilita la educación en línea y el acceso a información.
Competencias digitales	Altas	Bajas	Estudiantes rurales tienen menores competencias digitales debido a la falta de recursos y formación.
Servicios públicos	Alta calidad	Baja calidad	Menor acceso a agua potable, saneamiento y atención médica en áreas rurales.

Oportunidades laborales	Más empleos y mejores salarios	Menos empleos y salarios más bajos	La falta de oportunidades laborales en áreas rurales fomenta la migración hacia las ciudades.
-------------------------	--------------------------------	------------------------------------	---

Nota: Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2021). Boletín Técnico N°-04-2021 - Encuesta Multipropósito: Indicadores de tecnología de la información y comunicación.

Las zonas rurales de Manabí enfrentan importantes desafíos en el acceso a servicios públicos de calidad, como agua potable, saneamiento y atención médica. La falta de estos servicios básicos puede hacer que las áreas rurales sean menos atractivas para los jóvenes y las mujeres, quienes buscan mejores oportunidades en las ciudades. Además, la escasez de oportunidades laborales en las áreas rurales fomenta la migración hacia las zonas urbanas, donde hay más empleos y mejores salarios. Estas diferencias resaltan la necesidad de políticas públicas que fomenten la equidad y el desarrollo sostenible en las áreas rurales (INEC, 2021)

Relación malestar v/s bienestar en el uso de las redes sociales

La relación entre el uso de redes sociales y los estados de malestar y bienestar es un tema complejo que ha sido objeto de numerosas investigaciones. Los sujetos de la muestra perciben las redes sociales como potencial de influir tanto positiva como negativamente en la salud mental y el bienestar de la persona.

Expresan bienestar referido a:

- **Conexión social:** fortalecimiento de relaciones, las redes sociales permiten a los usuarios mantener y fortalecer conexiones con amigos y familiares, especialmente en situaciones de distancia física. La capacidad de estar en contacto constante puede generar un sentido de pertenencia y apoyo social. Nuevas amistades, las plataformas también brindan la oportunidad de conocer y conectar con personas que comparten intereses y pasiones similares, lo cual puede ser enriquecedor y emocionalmente positivo.
- **Acceso a información y recursos:** educación y conocimiento: los usuarios pueden acceder a una amplia gama de recursos educativos, noticias y contenido informativo, las redes sociales pueden facilitar el aprendizaje sobre temas de interés personal o profesional.
- **Apoyo y asesoramiento:** existen grupos y comunidades en redes sociales que ofrecen apoyo emocional, consejos y recursos sobre temas específicos, como salud mental, activismo, y desarrollo personal.
- **Expresión personal y creatividad:** plataformas de autoexpresión: redes sociales proporcionan espacios para la autoexpresión a través de publicaciones, fotos, videos y escritos. Esto fomenta la creatividad y ofrece una vía para la autoafirmación. También el reconocimiento y validación, la recepción de comentarios positivos y el reconocimiento por parte de otros aumentan la autoestima y el bienestar emocional.

Expresan malestar referido a:

- **Comparación social y presión de imagen:** presión por mantener una imagen, la exposición constante a las vidas idealizadas y cuidadosamente curadas de otros puede llevar a sentimientos de insuficiencia y ansiedad. La comparación con estas representaciones puede afectar negativamente la autoestima. El

temor de estar perdiendo algo importante puede provocar malestar, estrés y una sensación de que la propia vida no está a la altura de los estándares observados en redes sociales.

- **Acoso y *ciberbullying*:** acoso en línea, el ciberacoso y las críticas negativas en redes sociales pueden ser perjudiciales para la salud mental, provocando ansiedad, depresión y sentimientos de aislamiento. Conflictos y confrontaciones, las interacciones negativas o los conflictos en línea pueden afectar el bienestar emocional y crear un ambiente hostil.
- **Adicción y uso excesivo:** dependencia, el uso excesivo de redes sociales puede llevar a una dependencia que afecta las actividades diarias, las relaciones interpersonales y la productividad. Interrupción del sueño, la exposición a pantallas antes de dormir y el uso excesivo pueden interferir con la calidad del sueño, contribuyendo a problemas de salud física y mental.
- **Desinformación y *Fake News*:** impacto emocional: exposición a noticias falsas o desinformación puede generar angustia, confusión y desconfianza, afectando el bienestar emocional y la percepción de la realidad.

Factores que influyen en el bienestar y el malestar

1. **Frecuencia y duración del uso:** tiempo que se pasa en redes sociales y la forma en que se utiliza pueden determinar el impacto en el bienestar. Un uso moderado y consciente puede ser beneficioso, mientras que el uso excesivo o poco saludable puede llevar a malestar.
2. **Contenido consumido y compartido:** calidad del contenido y la naturaleza de las interacciones (positivas o negativas) influyen en cómo las redes sociales afectan al usuario. El contenido enriquecedor y positivo puede promover el bienestar, mientras que el contenido tóxico o negativo puede tener el efecto contrario.
3. **Redes de apoyo y estrategias de afrontamiento:** contar con redes de apoyo sólidas y emplear estrategias saludables para manejar el uso de redes sociales puede mitigar los efectos negativos. La habilidad para establecer límites y practicar el autocuidado es crucial.
4. **Contexto individual:** las características personales, como la autoestima, la resiliencia emocional y el entorno social, juegan un papel importante en cómo las redes sociales afectan el bienestar. Cada individuo experimenta y maneja el uso de redes sociales de manera única.

El tiempo dedicado a redes sociales varía significativamente entre diferentes grupos demográficos y regiones y además es uno de los factores que inciden en la percepción que se tiene de las redes sociales Como promedio global según el informe digital 2023 de *We Are Social y Hootsuite*:

Tiempo promedio global: los usuarios de redes sociales pasan aproximadamente 2 horas y 31 minutos al día en estas plataformas.

Promedio en América Latina: En América Latina, los datos suelen ser más altos debido a una fuerte adopción de redes sociales. Según el Informe Digital 2023. Los usuarios pasan alrededor de 2 horas y 50 minutos al día en redes sociales.

Tiempo promedio en Ecuador: De acuerdo con estudios nacionales, los ecuatorianos pasan alrededor de 2 horas y 30 minutos al día en redes sociales, similar al promedio global.

Manabí: Aunque los datos específicos para Manabí no están disponibles, se puede estimar que el tiempo dedicado a redes sociales en esta provincia probablemente esté en línea con las cifras nacionales, con variaciones según el acceso a tecnología y los hábitos locales.

Tiempo dedicado a redes sociales por grupo demográfico

1. Jóvenes (13-24 años): 3 y 4 horas
2. Adultos (25-40 años): 1.5 y 3 horas
3. Adultos Mayores (41+ años): 1 y 2 horas

La percepción que los jóvenes tienen de las redes sociales es ambivalente. Mientras valoran la conexión, la autoexpresión, y el acceso a entretenimiento y educación, también enfrentan desafíos relacionados con la comparación social, el acoso en línea, el uso excesivo y la desinformación. La forma en que los jóvenes perciben y experimentan las redes sociales está influenciada por una variedad de factores, incluyendo el tipo de contenido que consumen, sus interacciones personales y su educación sobre el uso de estas plataformas.

La comunicación e interacción con las redes sociales generan una serie de emociones que determinan los estados de ánimo e influyen en el comportamiento humano. Las emociones que se registraron en esta investigación estuvieron divididas, las personas durante la interacción con las redes sociales experimentan emociones variadas y pueden ser tanto positivas como negativas (Arab, 2015).

Se identificaron emociones positivas tales como:

- La felicidad que se genera con las interacciones sociales, con amigos y familiares, así como el recibir mensajes positivos, comentarios y "me gusta," generan una sensación de felicidad y satisfacción.
- Logros y celebraciones: compartir logros personales, como graduaciones o aniversarios, y recibir felicitaciones incrementa el bienestar emocional.
- Confianza: reconocimiento y validación en forma de comentarios positivos y "me gusta" puede aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo. Autoexpresión Positiva, compartir contenido que refleja intereses, talentos y logros puede reforzar una imagen positiva de uno mismo.
- Conexión: sentido de comunidad y conexión con personas que comparten intereses similares y la participación en grupos y comunidades en línea puede proporcionar un sentido de pertenencia y apoyo.
- Apoyo social: redes sociales pueden ser una fuente de apoyo emocional y ayuda durante momentos difíciles, gracias a las interacciones con amigos y grupos de apoyo.
- Diversión y entretenimiento: el acceso a contenido divertido, como memes, videos virales y juegos en redes sociales, puede proporcionar distracción y diversión.
- Interacción lúdica, participar en desafíos virales o juegos en línea puede ser una fuente de disfrute y entretenimiento.

Aunque la percepción positiva es mayor los sujetos de la muestra también reconocen emociones negativas (García del Castillo, 2019):

- Ansiedad: el miedo de no estar al tanto de eventos importantes o de no participar en actividades populares puede generar ansiedad.
- Presión por la imagen: la comparación con las vidas idealizadas de otros usuarios puede llevar a sentimientos de insuficiencia y ansiedad.
- Tristeza: comparación social: ver publicaciones sobre los éxitos y logros de otros puede provocar sentimientos de tristeza o desánimo si se perciben como una comparación negativa.
- Ciberacoso y críticas negativas, los comentarios negativos o el acoso en línea pueden causar angustia y tristeza.
- Frustración: desinformación y *Fake News*. La exposición a información falsa o engañosa puede ser frustrante y generar confusión.
- Problemas técnicos: Problemas con la plataforma, como errores en el funcionamiento o dificultades para acceder al contenido, pueden ser fuente de frustración.
- Envidia: comparación con otros: la exposición constante a las vidas aparentemente perfectas de otras personas puede generar sentimientos de envidia y celos. Éxitos de otros, ver los logros y éxitos de amigos y conocidos puede llevar a comparaciones que despiertan envidia.
- Soledad: interacciones superficiales. Aunque las redes sociales facilitan la conexión con otros, algunas personas pueden sentir soledad o desconexión si sus interacciones en línea son superficiales o insatisfactorias.
- Aislamiento Social: donde dependencia excesiva de redes sociales para la interacción social puede llevar al aislamiento de interacciones personales más profundas.

Conclusiones

Se estudiaron los referentes teóricos que orientaron la investigación, basados en los indicadores de uso de las redes sociales y la influencia que genera en el comportamiento humano.

El diseño teórico-metodológico propuesto permitió desarrollar la investigación con éxito y la selección de los métodos y técnicas favorecieron la obtención de la información oportuna en cada caso. La muestra seleccionada permitió hacer las generalizaciones pertinentes y aportó significativamente en la calidad y cantidad de los datos.

Se identificaron las redes sociales más usadas por los jóvenes. En Manabí, el uso de redes sociales está dominado por WhatsApp, Facebook, Instagram, y *TikTok*, con variaciones según la edad, el sexo y la ocupación de los usuarios. Los jóvenes son los más activos, utilizando redes como *TikTok* e Instagram para entretenimiento y expresión personal, mientras que los adultos jóvenes y profesionales prefieren plataformas como LinkedIn y Facebook para el *networking* y la promoción comercial. *WhatsApp* es omnipresente en todas las edades y ocupaciones, siendo una herramienta clave para la comunicación cotidiana.

La percepción que tienen los jóvenes sobre las redes sociales es compleja y multifacética, abarcando tanto aspectos positivos como negativos.

La influencia de las redes sociales en el bienestar y el malestar varía ampliamente entre individuos y contextos. Mientras que las redes sociales pueden ofrecer oportunidades significativas para la conexión, el aprendizaje

y la autoexpresión, también presentan riesgos potenciales relacionados con la comparación social, el acoso, y el uso excesivo. La clave para maximizar los beneficios y minimizar los efectos negativos radica en un uso consciente y equilibrado, junto con el desarrollo de habilidades para gestionar la interacción con estas plataformas de manera saludable.

La comunicación e interacción con las redes sociales generan una serie de emociones que determinan los estados de ánimo e influyen en el comportamiento humano. Las emociones que se registraron en esta investigación estuvieron divididas, La felicidad, logros y celebraciones, confianza, conexión, diversión y Entretenimiento en mayor medida, aunque también ansiedad, tristeza, frustración, envidia y soledad.

Las redes sociales han tenido un impacto positivo en el comportamiento humano, con efectos tanto beneficiosos como perjudiciales, las diferentes plataformas han revolucionado la manera de comunicarnos y relacionarnos, influyendo en nuestra percepción de nosotros mismos y del entorno. La exposición constante a contenido y la tendencia a compararnos con otros pueden desencadenar problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión. Además, la búsqueda de aprobación a través de interacciones en línea puede influir en nuestra autoestima. No obstante, las redes sociales también facilitan la creación de comunidades y el apoyo social, promoviendo la socialización y un sentido de pertenencia.

Referencias

- Arab, L. E. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
- Branch. (2024). Estadísticas de la situación digital de Ecuador en el 2024. <https://branch.com.co/marketing-digital/situacion-digital-de-ecuador-en-2024/#:~:text=El%2082.8%25%20de%20la%20base,2023%20y%20principios%20de%202024.>
- Brandes, U. F. (2014). Social Networks. *Brandes, U., Freeman, L. C., & Wagner, D.*, https://books.google.com/books/about/Social_Networks.html?hl=&id=hNYzngAACAAJ.
- Catagua Vásquez, J. &. (2019). Catagua Vásquez, J., & Ceva El uso académico de las redes sociales: estrategias metodológicas de aplicación en el aula de clases. *Catagua Vásquez, J., & Cevallos Cedeño, Á. M. (2019). El uso académico de las redes sociales: estrategias metodológicas de Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, Catagua Vásquez, J., & Cevallos Cedeño, Á. M. (2019). El uso académico de las redes sociales: estrategias metodoló 4(3), 32-42.
- Dávila, G. (2020). Metodología de la investigación.. *Grupo Editorial Patria*.
- García del Castillo, J. A. (2019). Conceptualización del comportamiento emocional a la adicción a las redes sociales virtuales. *Health & Addictions/Salud y Drogas*, 19(2).
- Granovetter. (2003). Social science. Ignorance, knowledge, and outcomes in a small world. *Science*. Granovetter, M. (2003). Social science. Ignorance, knowle301(5634), 773-774. <https://doi.org/10.1126/science.1088508>.

- INEC. (2021). *PA: Instituto Nacional de Estadística y Censos Boletín Técnico N°-04-2021 - Encuesta Multipropósito: Indicadores de tecnología de la información y comunicación*. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/T
- Loor, Y. W. (2023). Loor, Y. W. O., & Roba Estudio del uso de redes sociales por los jóvenes de la Universidad Técnica de Manabí. UTM.
- Mesa-Trujillo, D. E.-F. (2022). Reflexiones sobre bioética médica. *Mesa-Trujillo, D., Espinosa-Ferro, Y., Reflexiones sobre bioética médica. Revista Médica Electrónica*, 44(2), 413-424.
- Ruiz, F. O. (2023). *Redes Sociales: teoría, métodos y aplicaciones en América Latina*.
- Turkle, S. (2020). *En defensa de la conversación: El poder de la conversación en la era digital. Ático de los Libros*. , <https://play.google.com/store/books/details?id=HZPiDwAAQBAJ>.
- Višnjić, A. K.-Š. (2024). Excessive internet use and its impact on mental health. 12, 1473656. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1473656>.