



UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES - SOCIOLOGÍA

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES

UNIVERSITARIOS: Un Análisis desde el Capitalismo de Plataformas

y la Hedonia Depresiva

SOCIAL MEDIA ADDICTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS:

An analysis from the perspective of Platform Capitalism and Depressive Hedonia

Tesis presentada a la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de
Concepción para optar al título profesional de Sociología

Por: MATÍAS FELIPE PÉREZ SANHUEZA

Profesor Guía: Omar Alexandre Barriga

Marzo 2026. Concepción, Chile.

DERECHO DE AUTOR

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo la cita bibliográfica del documento.

DEDICATORIAS

A mi Madre, Marianela Solange Sanhueza Benavides. Gracias por tanto.

Que seas eterna. Te amo.

A mi familia, gracias por todo siempre.

Y al glorioso Club Social y Deportivo Colo-Colo.

AGRADECIMIENTOS

A mi madrina, Dra. Claudia Pérez Manríquez. Por recibirme en su hogar y permitirme desarrollarme como estudiante y persona en estos años.

A José Arteaga, por su amistad y apoyo en este proceso.

A las personas conocidas estos años, por regalar risas, anécdotas y compañía lejos de casa.

Y a la Segunda Compañía del Cuerpo de Bomberos de Concepcion, por ayudarme a crecer como persona y permitirme vivir experiencias únicas.

TABLA DE CONTENIDO

- 1.- Portada
- 2.- Derecho de Autor (Página I)
- 3.- Dedicatorias (Página II)
- 4.- Agradecimientos (Página III)
- 5.- Tabla de Contenido (Páginas IV-V)
- 6.- Índice de Ilustraciones (Página VI)
- 7.- Resumen / *Abstract* (Páginas VII-VIII)
- 8.- Introducción (Páginas 1-4)
- 9.- Marco Teórico (Páginas 5-59)
 - 9.1 Contexto histórico (5-18)
 - 9.2 Contexto actual sobre el avance de internet en Chile (18-23)
 - 9.3 Consecuencias del uso adictivo de redes sociales (23-31)
 - 9.4 ¿Es correcto hablar de adicción? (31-36)
 - 9.5 Hedonia Depresiva (37-41)

9.6 Resumen General (42-46)

9.7 Complementos (46-59)

10.- Teoría del Objeto (Páginas 60-62)

11.- Objetivos e Hipótesis (Páginas 63-67)

12.- Diseño Metodológico (Páginas 68-72)

13.- Resultados y Discusión (Páginas 73-96)

14.- Conclusión (Páginas 97-101)

15.- Limitaciones y Sugerencias (Página 102)

16.- Referencias (Páginas 130-112)

17.- Anexos (Páginas 113-175)

17.1 Cuestionario (110)

17.2 Pauta de Entrevista (110-114)

17.3 Análisis Individuales (115-172)

17.4 Consentimiento Informado (173-174)

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

- 1.- Figura 1. Mapa conceptual. Elaboración propia. (Página 45)
- 2.- Figura 2. Cortés, M. E., & Herrera-Aliaga, E. (2022). (Página 49)
- 3.- Figura 3. Extraído de un artículo del portal “Psicología y Mente”. (Página 53)
- 4.- Figura 4. Suares, O. D. (2020). (Página 56)

RESUMEN

La investigación fue de carácter cualitativo y se utilizó la entrevista semiestructurada como instrumento metodológico, teniendo como muestra un total de 10 estudiantes de la Universidad de Concepción. Su principal objetivo fue explorar la presencia de la Adicción Conductual de Redes Sociales (ACRS) entre los estudiantes a partir de los patrones de uso y su vinculación con la salud mental. Los resultados obtenidos dan cuenta de una presencia unánime de ACRS en la muestra, mostrando una clara correlación entre el tiempo en pantalla y conductas de uso adictivas con el deterioro de la salud mental.

ABSTRACT

The investigation had a qualitative nature and used semi-structured interviews as a methodological tool, with a sample of 10 students from the University of Concepción. Its main objective was to explore the presence of behavioral addiction to social media among students based on usage patterns and their link to mental health. The results obtained show a unanimous

presence of social media addiction in the sample, revealing a clear correlation between time spent on social media and addictive behaviors with the deterioration of mental health.

INTRODUCCIÓN

El auge en los últimos años y décadas tanto del internet como de los aparatos tecnológicos ha traído inevitablemente una serie de transformaciones en la sociedad moderna. Los cambios que son de interés en esta investigación son los que dicen relación con los excesos y las consecuencias negativas que han traído estas transformaciones, con el objetivo de comprenderlas de mejor manera y darles la relevancia que merecen. En Chile hoy en día un 96,5% de los hogares tiene acceso a internet, el 98,9% de los hogares tiene acceso al menos a un teléfono inteligente, el 52% de las personas afirma pasar más de cuatro horas en promedio al día en internet y el 98,8% de los jóvenes entre 16 y 29 años afirman utilizar diariamente un teléfono inteligente con acceso a redes sociales, siendo el 87,4% de ese uso destinado a las redes sociales, las plataformas digitales centrales de la investigación. (SUBTEL, 2024)

Estas cifras nos ejemplifican un contexto de consolidación total del mundo digital, sobre todo en los jóvenes, el grupo etario en que se centra la investigación. Este grupo es, además, el más afectado por el uso excesivo de las RRSS, como lo demuestran los estudios hechos a jóvenes de distintos países de América, Europa y Asia. (Rojas et al. 2017) Todos estos estudios

llegan a las mismas conclusiones: el uso excesivo de redes sociales tiene serias consecuencias en la vida de los jóvenes, dentro de las que se encuentran principalmente los padecimientos psicológicos tales como los trastornos alimenticios y del sueño, la ansiedad, depresión, baja autoestima, anorexia, bulimia, estrés, falta de concentración, inquietud, alteraciones de estado de ánimo y conductas hostiles y/o de aislamiento. (Líbano et al. 2022; Sanhueza et al. 2017; Iglesias et al. 2023)

Esta investigación parte de la inquietud sobre qué patrones de uso en el contexto local se relacionan con la potencial Adicción Conductual de Redes Sociales (ACRS)¹ y el impacto que esta puede llegar a tener en la salud mental de los estudiantes.

La presente investigación, a diferencia de las estudiadas en la revisión bibliográfica, busca abordar esta problemática desde otros métodos y perspectivas, allí radica su relevancia. En primer lugar, se diferencia de los demás estudios al ser de carácter cualitativo, buscando obtener mediante entrevistas semiestructuradas una comprensión más profunda y compleja de la experiencia subjetiva de los jóvenes frente a las RRSS y las posibles

¹ Este es un concepto propuesto por la presente investigación en base a la discusión previa de la bibliografía en torno a los conceptos de adicción. Se justificará y desarrollará en el marco teórico.

consecuencias que de ellas derivan, así como abordar otros aspectos que se han visto en estudios anteriores pero de forma más marginal, como las estrategias de autocontrol o la percepción de los estudiantes frente a ciertos elementos propios o ajenos relativos a este mundo digital. Luego tenemos las perspectivas desde las que se aborda esta problemática, ya que se hace desde un enfoque estructural-crítico que parte de dos teorías contemporáneas: La Hedonia Depresiva de Mark Fisher (2017) y el Capitalismo de Plataformas de Nick Srnicek (2018). La primera nos habla de un fenómeno psicológico-teórico-filosófico sobre el estado actual de la juventud mundial donde la depresión y la adicción son la cotidianeidad. El segundo por su parte nos entrega el contexto histórico-económico en que se desarrollan estas plataformas y sus lógicas de mercado, las que son determinantes para comprender de dónde surge y con qué fin este tipo de conductas adictivas, ya que es una limitante interpretarlas como un fenómeno de masas, pero individual, compartido pero atomizado. Esta teoría ayuda a comprender este fenómeno como algo deliberado, calculado y con implicancias colectivas. Ambas teorías serán desarrolladas a detalle en el marco teórico. Sumado a esto, en Chile no existen muchos trabajos que aborden esta problemática, salvo un par, de los cuales algunos son trabajos de revisión bibliográfica de

otros continentes, teniendo así la posibilidad de adentrarse en un terreno fenomenológico relativamente novedoso en la literatura.

MARCO TEÓRICO

1.- Contexto histórico

La tecnología está en todos lados, en todas partes y en todo momento. Sin tecnología, no seríamos lo que somos hoy. Esto nos ha llevado hace ya muchas décadas a un desarrollo social y económico sin precedentes que avanza a pasos agigantados. Hoy nos encontramos en la era del Capitalismo de Plataformas y/o de Vigilancia, términos ambos acuñados por diferentes autores (Srnicek, 2018; Zuboff, 2019) pero que definen lo mismo: un modo de producción en que nosotros, las personas, con nuestras conductas en línea, configuramos la materia prima (los datos) que es recopilada por la “nueva clase” propietaria de las plataformas que las venden o usan para fines lucrativos.

Ya entraremos en detalle sobre el nuevo modo de producción, pero primero es importante tener un poco de contexto histórico de cómo se llegó hasta aquí. Srnicek (2018) nos habla de que existen tres momentos clave que nos llevaron a este nuevo modo de producción: la recesión de los años 70, el boom y caída de los años 90 y la crisis de 2008.

El capitalismo ha hecho crecer los niveles de productividad del trabajo como ningún sistema anterior, y esto se debe al cambio en las relaciones sociales, en particular en las relaciones de propiedad. Los agentes económicos están separados de sus medios de subsistencia y la única manera de acceder a ellos es por medio del mercado, vendiendo su fuerza de trabajo para un salario que le permita dentro del mismo mercado acceder a bienes de primera necesidad y consumo, volcándonos a una dependencia generalizada hacia este. Esta competencia absoluta de los productores ha llevado a un exponencial desarrollo de la tecnología con un crecimiento incesante, con el fin de la acumulación capitalista, todo dentro de la lógica de sacar ventaja competitiva de los demás productores, buscando abaratar costos de todas formas posibles, siendo una de las relevantes para nuestro repaso, el desarrollo tecnológico. Luego de la Segunda Guerra Mundial, el capitalismo entraría en su excepcional edad de oro, caracterizada por una gran producción industrial manufacturera con lógicas fordistas y tayloristas, el auge del Estado de Bienestar keynesiano que permitía una estabilidad a largo plazo con organizaciones sindicales fuertes, trabajos estables, sueldos crecientes y derechos sociales, teniendo a los Estados Unidos como eje central en el mundo occidental. Con la recuperación económica de los ex países del eje,

como Alemania y Japón, Estados Unidos comenzó a tener menos competitividad en el mercado internacional y mediante unas adaptaciones en las tasas de cambio, esta crisis de rentabilidad llegó a estos países de igual manera, dando pie a la crisis global de los años 1970, resumida en el auge de países productores (Corea, Taiwán, Singapur, etc.) que decantó en una sobrecapacidad y una presión a la baja de precios, y por ende de ganancias. El fordismo se vio superado por el toyotismo japonés, lo que llevó a los competidores a efectuar una suerte de *hypertaylorismo* que buscaba sacar la mayor eficiencia en la producción reduciendo los costos a lo más mínimo posible. La respuesta a esta crisis fue el denominado neoliberalismo, que desmanteló y atacó el poder de los trabajadores organizados, precarizando sus trabajos por medio, por ejemplo, de la terciarización de contratación, así como una desregulación de los mercados financieros, la privatización de empresas públicas y la globalización de la producción caracterizada por la deslocalización de fábricas a países pobres con mano de obra barata y explotada. (Srnicek, 2018)

Con el auge del sector financiero en el contexto neoliberal, entrada la década de los años 1990, comenzó a surgir una infraestructura que permitió establecer una economía digital con un giro a una economía monetaria ultra

adaptable que servía para responder a problemas económicos, como el que experimentó Estados Unidos explicado en el punto anterior. En este contexto se alentó la especulación financiera basada en capital de riesgo que se centró en el sector de las telecomunicaciones, ya que este se veía como un terreno fértil nuevo y grande, lo que llevó a la creación de miles de empresas con inversiones en cientos de miles de millones de dólares en menos de una década. Esto se basó en la lógica de “crecimiento primero, ganancias después”, con la estrategia centrada en lograr dominar ciertos mercados de forma absoluta antes que los demás (monopolio u oligopolio). Esto se basó en especulaciones en base a potenciales ganancias más que beneficios reales, generando políticas de préstamos ultra laxos que iban siendo cada vez más flexibles para dilatar el inminente boom de las *puntocom*, como conoceríamos a esta crisis posteriormente. En resumen, en esta época hubo un aumento increíble de las inversiones en el ámbito de la economía digital basado en la especulación, lo que derivó en una burbuja que estalló al no tener base en modelos de negocios sostenibles. El legado de este periodo es que dejó sentada una gran infraestructura física de fibra óptica y centros de datos, la columna vertebral del internet actual, así como dejó instaladas las lógicas especulativas monetaristas.

Los inversionistas, debido a esta burbuja e incentivados por la política de la Reserva Federal que bajó las tasas de intereses, comenzaron a invertir en créditos hipotecarios *subprime* (hipotecas basura), que consistía en dar créditos a personas con alto riesgo de impago en condiciones incluso engañosas, ya que se asumía que el precio siempre subiría y que en caso de no pago se podría embargar y vender de igual forma, lo que decantó en una crisis aún peor derivada de la burbuja inmobiliaria que estalló en 2008 por la baja de los precios en vivienda y la subida de los intereses. La crisis fue tal, que el gobierno de Estados Unidos tuvo que salir a rescatar decenas y decenas de empresas y bancos, con un estimado de 700.000 millones de dólares. (Srnicsek, 2018) Los altos niveles de deuda privada pasaron a ser deuda pública. Esto dio paso a la estrategia de seguir reduciendo el Estado bajo la “austeridad” fiscal. A esto se suma la desviación de grandes capitales (sobre todo de gigantes tecnológicos como Google o Apple) a paraísos fiscales, generando enormes pérdidas en impuestos que no se pagan, aumentando más la austeridad. La desviación de capital, el monetarismo laxo y la austeridad son tres elementos que se potencian en conjunto. Como último elemento a considerar, tenemos el de quiénes son los que pagan las consecuencias: los trabajadores del mundo. Con la caída del comunismo, el contrapeso

ideológico-económico se ha esfumado y la precarización laboral ha ido en aumento, así como la población excedente desempleada. Hay más desempleo en corto y largo plazo, hay menos ahorros particulares (los menores en 50 años) y más deuda particular. (Srniczek, 2018)

Luego de todo este proceso histórico donde las crisis cíclicas son protagonistas de los grandes cambios económicos mundiales, estamos en condiciones de entender y abordar la actualidad y consolidación del Capitalismo de Plataformas. Como su nombre indica, esta nueva economía digital se sostiene en las plataformas, las que entendemos en simple como infraestructuras digitales que permiten que dos o más grupos interactúen; son intermediarias entre diferentes usuarios como clientes, proveedores, productores, distribuidores, etc. Varían en complejidad y alternativas, pero en esencia tienen la misma función. Al comienzo, los réditos económicos venían en gran parte de la publicidad que se usaba de manera más bien básica, con datos también básicos. Hasta que, de forma acelerada y silenciosa, el modelo puso a los datos en el centro de la dinámica de las plataformas, teniendo una relevancia medular hoy en día, ya que a partir de esta recolección de información educan y dan ventaja competitiva a los algoritmos (los que abordaremos un poco más a detalle), habilitan la coordinación y

deslocalización de trabajadores y permiten la optimización y flexibilidad en la producción, todo en base al análisis de datos que genera aún más datos de forma viciosa.

Esta gran masa de datos (*Bigdata*) se vuelve más valiosa en cuanto se genere un “efecto de red”, en el que mientras más personas la usen, más valiosa se vuelva la plataforma. Google, por ejemplo, con la inmensa cantidad de información y búsquedas que se realizan, puede desarrollar mejores algoritmos y ser más útil a la gente, haciendo que se use más. O también Uber, que si tiene más gente trabajando para él puede ofrecer un mejor y más rápido servicio y puede también mejorar sus algoritmos de conexión y de rutas. En otras palabras, estas plataformas, debido al inevitable “efecto de red” que potencia su funcionamiento y rentabilidad, tienden al monopolio. Y tienden a esta práctica aún más si consideramos que, una vez inmiscuidas las plataformas en el círculo vicioso de tener más y más datos al tener más y más usuarios, pueden incluso influir en el mercado y poner las reglas del juego. Ahora bien, esta masa inconmensurable de información no puede quedar solo como eso, datos brutos, sino que deben ser analizados e interpretados para lograr generar, en el caso de las RRSS, contenido audiovisual personalizado,

lo que se logra mediante los algoritmos. Los algoritmos se pueden definir como:

“Una serie de instrucciones diseñadas para resolver problemas específicos, realizar tareas y/o tomar decisiones. En programación informática, los algoritmos dirigen las acciones de la computadora, como ordenar elementos, organizar información o identificar elementos. En las redes sociales, los algoritmos son reglas, señales y datos que rigen el funcionamiento de la plataforma. Estos algoritmos determinan cómo se filtra, clasifica, selecciona y recomienda el contenido a los usuarios. En cierto modo, los algoritmos influyen en nuestras elecciones y en lo que vemos en las redes sociales”. (Adisa, 2023)

Pese a lo inofensivo que pueda parecer, la arquitectura de los algoritmos de RRSS son sumamente peligrosos tanto para los individuos potenciales de consumir por tiempo excesivo las RRSS como para las sociedades en general. Así lo plantean los expertos, como Stuart Russell, profesor de la Universidad de California, al referirse a los algoritmos de RRSS en una entrevista a la BBC:

(El modelo de IA) es una amenaza para la supervivencia de los seres humanos. Tienen la tarea de optimizar sus tareas tanto como sea posible, básicamente a cualquier costo (...) Las redes sociales crean adicción, depresión, disfunción social, tal vez extremismo, polarización de la sociedad y, tal vez contribuyen a difundir desinformación (...) Y está claro que sus algoritmos están diseñados para optimizar un objetivo: que las personas hagan clic, que pasen más tiempo enganchadas con el contenido (...) Y, al optimizar estas

cantidades, podemos estar causando enormes problemas a la sociedad (...) (Las redes sociales) no solo están optimizando lo incorrecto, sino que también están manipulando a las personas, porque al manipularlas consigue aumentar su compromiso. Y si puedo hacerte más predecible, por ejemplo, transformándote en un ecoterrorista extremo, puedo enviarte contenido ecoterrorista y asegurarme de que hagas clic para optimizar mis clics. (Adamo, 2021)

Los algoritmos son el corazón y el cerebro de estas plataformas, que definiremos a continuación.

Según el profesor Srnicek (2018), las plataformas digitales son en general empresas de internet o tecnología que pertenecen a capitalistas que no producen productos (no necesariamente al menos) y que pueden operar en cualquier parte donde haya una interacción digital, sin embargo, no todas tienen las mismas lógicas ni funcionan en los mismos rubros. Así, el autor nos muestra que existen 5 tipos de plataformas:

- 1) Publicitarias, como Google y Facebook, que recopilan información de las personas para analizarla y así generar algoritmos personalizados para la venta de espacios de publicidad.
- 2) De nube, como Amazon Web Services, que son dueñas del hardware y software de negocios que dependen de lo digital y los arriendan a conveniencia.

- 3) Industriales, como Siemens, que fabrican hardware y software para procesos de manufactura tradicional que funcionan con internet para aumentar la eficiencia y transformar bienes en servicios.
- 4) De productos, como Spotify, las que transforman bienes tradicionales en un servicio sujeto a una suscripción pagada.
- 5) Austeras, como Uber o Airbnb, que mantienen al mínimo sus activos y buscan generar ganancias reduciendo al mínimo sus costos.

Para este estudio, las plataformas en que nos centraremos serían las publicitarias, ya que dentro de estas entran las Redes Sociales (RRSS). El almacenamiento y tratamiento de los datos en estas aplicaciones se vuelve fundamental, ya que en estas plataformas cerca del 90% o más de sus ingresos vienen de la publicidad. (Srnicsek, 2018) Para lograr esto, como ya hemos explicado, las plataformas deben en primer lugar monitorear y registrar nuestras actividades en línea, donde mientras más actividades haya durante más tiempo, mejor. De igual forma, mientras navegamos internet se nos rastrea mediante las nombradas “*cookies*” que retienen información cada vez más específica y valiosa. Aquí convergen dos aspectos, la vigilancia y el lucro, lo que lleva a que se llegue a hablar de “Capitalismo de Vigilancia”.

Para la autora de dicho concepto este modo de producción va un paso más allá de lo planteado hasta ahora, argumentando que la plusvalía se extrae de la predicción y modificación del comportamiento humano, lo que se logra mediante la confiscación de la experiencia humana libre. Esto lo resume en su concepto “Rendición-Conversion”, el que se compone de la rendición, por un lado, que viene siendo el acto de tomar nuestras experiencias cotidianas sin nuestra plena conciencia y de forma asimétrica e injusta, entregando nuestra información de forma involuntaria y en masa. Y por el otro lado, está la conversión, que es el tratamiento que convierte a la rendición en algo de valor transable en el mercado. Esto decanta en capital de comportamiento (X hizo A y luego hizo B), productos de predicción (qué harás, pensarás o sentirás) y mercados de futuros conductuales (se venden a terceros como anunciantes o políticos para influir en nuestras conductas y opiniones). La rendición-conversión es el motor de las plataformas. (Zuboff, 2019)

Esto, según la autora, genera una asimetría instrumental, un desequilibrio de poder. Las empresas saben todo de nosotros, y nosotros casi nada de ellas. Ellas tienen los medios para alterar nuestra forma de pensar y actuar y nosotros no tenemos ni de cerca la misma capacidad para influir en ellas. Esto no solo viola nuestra privacidad en la red, sino que genera un poder de

vigilancia y alteración de nuestras acciones sin precedentes. Esto se puede ejemplificar con lo que se define como el “guiado subliminal”, que se compone de pequeños elementos técnicos como notificaciones, diseños estéticos llamativos, orientaciones, desviaciones, etc., que buscan llevarnos a actuar de una manera predicha, generando así legitimidad en el algoritmo que predijo dicha conducta. Por ejemplo, la común auto reproducción en YouTube o Netflix, además de un aparente simple mecanismo de comodidad, busca mantenerte atado al consumo de dicha plataforma.

En la misma línea de la asimetría entre los algoritmos y nosotros, la autora afirma que la profundización de dicha división afecta la autonomía y soberanía del individuo y por ende de grupos, comunidades o sociedades. Es la sentencia de la autodeterminación, así como de la incertidumbre. Aquí se presenta otro problema de fondo ya que los algoritmos quieren personas predecibles y moldeables, pero para eso se suprime la libertad, el libre albedrío y la espontaneidad, que son elementos de la incertidumbre. En resumen, la autora logra conceptualizar ciertos mecanismos del Capitalismo de Vigilancia y es aún más tajante con este, ya que concluye que esta mutación del capitalismo amenaza a la humanidad al convertir nuestras experiencias en un recurso lucrativo bajo practicas cuestionables mientras se

dañan las democracias debido a los algoritmos que radicalizan posturas, generan sesgos de confirmación, difunden con mayor rapidez noticias falsas y desinformación a la vez que pueden influir masivamente en la opinión pública.

Bajo este contexto histórico y actual es que se enmarca esta investigación, que utiliza ambos términos como referencias descriptivas-críticas del actual capitalismo digital. Estos dos conceptos se complementan al describir y caracterizar el nuevo modo de producción digital, a la vez que se constatan de inmediato sus formas cuestionables de extracción de datos, es decir, de su riqueza. Ahora bien, centrándonos en nuestro país, debemos saber cuál es la situación actual en cuanto al uso de estos medios digitales, en particular en los jóvenes nativos digitales.

2.- Contexto actual sobre el avance de internet en Chile

Según la Undécima Encuesta sobre acceso, usos y usuarios de Internet en Chile hecha por CADEM para la Subsecretaría de Telecomunicaciones (2024), Chile es un país con alto acceso y prevalencia en el internet, lo que podemos evidenciar en los siguientes datos:

- 1) El 96,5% de los hogares tiene acceso a internet.
- 2) Del 2015 al 2024, el acceso a internet aumentó más de 15 puntos porcentuales.
- 3) El 98,9% de los hogares tiene al menos un teléfono inteligente, siendo el dispositivo con mayor prevalencia, seguido solo por la televisión con internet con un 73,4%
- 4) El 88,4% de las personas manifestaron que la última vez que usaron internet fue el mismo día que se les consultó, y el 89,7% afirma usar internet todos los días.
- 5) El 52% afirma pasar más de cuatro horas en promedio en internet al día.
- 6) El 98,8% de los jóvenes entre 16 y 29 años utilizan diariamente un teléfono inteligente.
- 7) El 80,6% de la actividad en un teléfono inteligente tiene relación con el uso de redes sociales, siendo el grupo etario entre 16 a 29 años los con mayor prevalencia con un 87,4%

Las cifras son claras. En Chile el acceso a internet ha terminado de consolidarse en la mayoría absoluta de los hogares y de las personas en el lapso de la última década, siendo ya parte inamovible de la cotidianidad.

Dentro de las cifras que hemos mencionado, quisiéramos destacar la última, que habla sobre el uso de las redes sociales en los jóvenes. En la práctica, estar entre los 16 y 29 años y tener un teléfono, es para uso absoluto de redes sociales. Debido a la edad y la etapa de desarrollo en que se encuentran estos jóvenes, el acceso a las redes sociales y el internet debe ser tomado con mucho cuidado, ya que son más susceptibles de caer en contenidos, opiniones, conductas, etc., que pueden ser dañinas tanto para ellos como sus pares, lo que es más probable que suceda si no cuentan con una estructura familiar sólida y funcional. (Escate, 2023)

Hoy en día en Chile hay 15 millones de usuarios en redes sociales, el 75% de la población. De esos millones de personas, nos interesan las que se encuentran entre los 18 y 29 años, que abordaremos en detalle con las cifras sobre el uso de redes sociales en los jóvenes arrojados por la 15° Encuesta sobre participación, jóvenes y consumo de medios (2025). De aquí podemos extraer la siguiente información:

- 1) Las redes sociales usadas con alta frecuencia son WhatsApp con un 85%, Instagram con un 79%, YouTube con 61% y TikTok con 47%.

- 2) Instagram sin embargo se posiciona como la red social favorita para usar en la cotidianidad, con un 48% de preferencias, seguida por WhatsApp y TikTok con un 31% y 8% respectivamente.
- 3) Las actividades que más realizan en Instagram es estar en contacto con cercanos seguida por distraerse y entretenerse en la plataforma.
- 4) Informarse por redes sociales -por medio de noticias publicadas por este medio- presenta cifras más bajas que altas, ya que el 31% afirma no informarse nunca por Instagram, la red social favorita, seguido por un 20% que afirma informarse de manera más bien frecuente.

Cabe destacar que nuestro país es uno de los que más tiempo pasa consumiendo redes sociales en el mundo y el número uno en Latino América, teniendo un promedio de tres horas y media diarias, superado solo por Kenia con cuatro horas según el Informe Global Digital 2025. Esto se torna especialmente preocupante si tomamos en consideración una advertencia hecha en un estudio de la Universidad de Pittsburgh en el que afirmaron que quienes pasan más de tres horas al día en RRSS tienen un riesgo mucho más grande de experimentar problemas de salud mental. Esto lo podemos ver constatado rápidamente en que el 70% de los jóvenes chilenos afirma que las

RRSS han afectado su salud emocional, según datos de la Universidad de Chile. Esta cifra está 40 puntos porcentuales por sobre el 30% de los jóvenes a nivel mundial que han manifestado síntomas de afecciones en salud mental según la Organización Mundial de la Salud. (El Mostrador, 2024)

En el estudio “El Chile que viene: Medios y redes sociales”, realizado por CADEM (2022), se abordan las tendencias en los usos de RRSS por grupo etario, teniendo cuatro grupos: Generación Z (13 a 23 años), *Millennials* (24 a 40 años), Generación X (41 a 55 años) y *Baby Boomers* (56 a 71). Para este estudio es relevante lo que se dice sobre la Generación Z y los *Millennials*. Los primeros usan en un 86% las RRSS tres o más días a la semana, y un 73% todos los días. Los *Millennials* por su parte un 74% tres días o más y un 60% todos los días.

Si bien existen datos como los que revisamos que pueden concluir con claridad un uso predominante de RRSS en los jóvenes chilenos entre los 18 y 29 años con tiempos excesivos en pantalla (siguiendo la tendencia general en el país sin importar rango etario) creemos que debiese existir una medición mucho más rigurosa y actualizada de esta información. Ahora bien, revisadas estas estadísticas y teniendo esta imagen clara sobre el uso crónico de RRSS

entre los jóvenes cabe preguntarse: ¿Qué puede implicar esto, que consecuencias derivan de dicho uso? Revisemos estudios al respecto.

3.- Consecuencias del uso adictivo de redes sociales

Existen cientos de estudios en el mundo que abordan la problemática de la adicción a las RRSS y sus consecuencias a nivel psicológico, sin embargo, en esta primera revisión nos centraremos en estudios hechos a nivel latinoamericano lo más actualizados posible. Luego veremos que se puede concluir de estudios europeos y norteamericanos.

Un estudio hecho a estudiantes universitarios de Lima (Romero & Blas, 2017) estableció por medio de cuestionarios de adicción a redes sociales y de depresión una clara relación entre sintomatología depresiva y adicción a redes sociales. La primera se entendió como una tristeza patológica, evidenciándose en una pérdida de interés en actividades cotidianas, sentimientos de culpa, irritabilidad, pérdida del apetito e ideación suicida, mientras que la adicción se midió en base a la obsesión y falta de control en el uso de RRSS. Factores que inciden en esta relación son una baja autoestima, escasos recursos de interacción con pares y aislamiento social, lo

que genera una dependencia al espacio digital donde se buscan sortear estas carencias, llevando a una falta de control en el uso de RRSS lo que puede derivar en desajustes emocionales.

En Panamá se llevó a cabo un estudio que buscaba abordar la dependencia a RRSS con un enfoque de género en una universidad particular. (López de Ramos, 2024) Aquí se pudo concluir en base a la aplicación de escalas de medición sobre redes sociales que los hombres tienden a pasar más horas en RRSS y tener conductas más variadas frente a estas, por su parte las mujeres usan con más frecuencia las RRSS y suelen informarse más, pero también fueron las que presentaron mayores correlaciones entre la necesidad/obsesión de estar conectadas y la satisfacción de estar en RRSS.

Un estudio realizado por medio de escalas de dependencia y adicción en cuatro universidades de Perú, Ecuador, Colombia y Venezuela (Aldana-Zavala et al. 2021), dio como resultados una dependencia general a los teléfonos inteligentes, siendo las mujeres las que presentaron mayor prevalencia. Las afecciones principales que se constataron fueron la ansiedad, depresión, estrés y trastornos del sueño. En esta investigación de

igual manera se da énfasis al debate en torno a si es correcto hablar de adicción o no, debate que abordaremos en detalle más adelante.

Los nativos digitales (Generación Z), es decir, las personas jóvenes que nacieron con la tecnología en un estado avanzado y siendo parte de su vida desde que nacieron, ¿Cómo abordan la problemática de uso excesivo del teléfono? Esta es una pregunta que se hacen en un estudio español que quiso ver si existían diferencias con este segmento de la población más familiarizada con las tecnologías digitales a la hora de afrontar o percatarse de estos problemas. (López de Ramos, 2024) Los resultados de los cuestionarios aplicados muestran que el 68,5% usa de forma frecuente y continua la conexión digital, luego un 17,3% que pasa más de cinco horas al día, un 12,6% entre una y cinco horas y tan solo un 1,6% indica pasar una hora o menos al día. El 82,7% manifiesta hacerlo por placer, siguiendo la curiosidad con un 9,4%, luego el trabajo en un 6,3% y un 1,6% que dice hacerlo por presión social. El 62,3% de los jóvenes indicaron que las RRSS son percibidas como una amenaza, debido a la adicción que pueden generar, la pérdida de privacidad, el ciberbullying y el acoso sexual. Con respecto a síntomas de malestar mental, los nativos digitales presentaron ansiedad, depresión, insomnio, FOMO (*Fear Of Missing Out* por sus siglas en inglés)

que se define como la ansiedad o inquietud de no ser parte de alguna experiencia deseada (Suárez, 2020) y marginalmente trastornos alimenticios. El 88% de estos jóvenes no ha identificado haber sufrido alguna de las nuevas patologías (definiciones de estas al pie de página), sin embargo, el restante que si lo ha experimentado se dividen entre el síndrome de la llamada imaginaria, el cibermareo, la *nomofobia* y la cibercondría², ninguno superando el 5%. Como conclusión en el estudio afirman que el 62.3% de los *centennials* (Generación Z) han sufrido patologías asociadas al consumo excesivo de RRSS y un 88% no es consciente de las consecuencias que pueden derivar del consumo crónico de RRSS. A esto se le suma que el 85.7% de los jóvenes pasa más de 5 horas diarias conectado, dos horas por sobre las 3 horas que en teoría comienzan a desencadenar problemas psicológicos según hemos visto con anterioridad.

Otro estudio hecho en España (Iglesias & Villada, 2024) mediante revisión bibliográfica dio resultados que explican la adicción a RRSS debido a una baja autoestima del usuario como un factor relevante, que se relación a su vez

² El síndrome de la llamada imaginaria es lo que su nombre indica, sentir que el teléfono suena o vibra, aunque no sea así. El cibermareo es una sensación de vértigo generada por ciertas pantallas. La nomofobia es el miedo irracional a no tener acceso al celular. Por último, la cibercondría es el auto diagnostico medico excesivo y falaz por medio de internet. (Ortega, 2020)

con la ansiedad y la depresión, donde quienes padecen estos trastornos, recurren a las RRSS para palear sus sentimientos, sin darse cuenta de que este medio solo las puede empeorar. Mencionan también que se puede identificar la falta de concentración, inquietud y alteraciones de estado de ánimo como otros síntomas de abuso.

En nuestro país encontramos una investigación que realizó una revisión sistemática de estudios mundiales sobre la relación entre salud mental y abuso de RRSS que tenía por objetivo generar una síntesis de los resultados de dichas publicaciones. (Líbano et al. 2022) Así, los investigadores concluyeron que existe un uso problemático de internet y teléfonos inteligentes por parte de los jóvenes en un 47,4%, siendo relacionado a factores como la baja autoestima, baja satisfacción en la vida, sintomatología depresiva, ansiedad y bajo apoyo social. De estos jóvenes, un 12,5% presenta problemas graves de salud mental relacionados esencialmente a la depresión. Los investigadores describen un “efecto dominó” con un punto de partida en el bajo apoyo social en la vida real, llevando a un uso mayor de las RRSS, lo que genera desregulaciones emocionales a causa de estas aplicaciones debido, por ejemplo, a pensamientos que surgen de la comparación con otros que tienen una vida más “interesante”, llevando a la envidia y la

insatisfacción, reduciendo la autoestima y generando sentimientos de vacío y soledad. La ansiedad documentada suele relacionarse con la incapacidad de permanecer desconectado por mucho tiempo, desencadenando en síntomas de abstinencia. En cuanto al estrés, este se muestra fuertemente relacionado a que, en situaciones difíciles, la gente busca refugio y/o apoyo en las redes sociales de forma rápida, y al no encontrarlo se puede generar un foco de estrés. Como factor extra a destacar, tenemos la exposición constante a noticias negativas y desastrosas (problemas nacionales, guerras, desastres naturales, crímenes de alta connotación, etc.), lo que se asocia a un factor de depresión, estrés y agotamiento emocional.

En esta misma línea metodológica de revisión de artículos sobre este tema, nos encontramos con otra investigación chilena (Sanhueza et al. 2017) que analizó investigaciones científicas publicadas entre 2007 y 2017 en EE. UU., China, Alemania y España. Estos autores plantean que para hablar de la problemática de uso abusivo de RRSS primero se debe hablar de Adicción a Internet (AI) la que presenta en esencia los mismos síntomas de una adicción como los que hemos mencionado, por ejemplo, el uso compulsivo y una sensación de malestar derivado de ese uso. En China se menciona que un estudio mostro que el 16% de los jóvenes presentan AI. El uso problemático

de internet ha demostrado relacionarse con trastornos como la depresión, ansiedad, TDAH, síntomas abusivo-compulsivos junto a conductas hostiles y agresivas. Asimismo, se puede relacionar la AI con el sobrepeso y conductas alimenticias poco saludables. Con respecto a las RRSS en específico, los autores afirman que la autopercepción negativa puede desencadenar un uso mayor de estas plataformas, así como ciertos rasgos de personalidad como el narcisismo o el neuroticismo. A esto se suman la dependencia del contacto en línea como apoyo social y la falta de manejo emocional. Las consecuencias son en esencia las mismas que las que derivan del uso crónico de internet, ya que ese uso suele ser para relacionarse en línea a través de RRSS.

Como se ha mencionado antes, luego de tres horas de consumo diario se incrementan seriamente las posibilidades de presentar malestar por el uso de internet. Un estudio hecho en Colombia (Rodríguez, Adriana & Fernández. 2014) buscó en esta línea establecer una relación entre malestar psicológico y tiempo de uso de RRSS mediante cuestionarios. Los investigadores concluyeron que los jóvenes que pasaban más de tres horas en RRSS presentaban mayores problemas externalizantes, que dicen relación con conductas cotidianas más que alteraciones psicológicas personales, como lo

pueden ser las conductas agresivas, la ruptura de reglas y problemas de atención. Sin embargo, en la investigación se constata algo interesante, los aspectos positivos de los jóvenes en su uso de internet, como su función de potenciador del área cognitiva al ser un proceso complejo lleno de redes virtuales lo que puede mejorar la atención dividida y simultánea, así lo demuestra que los que pasaban mayor tiempo también poseían más cualidades con respecto a las capacidades de uso. Pero aun con esto se advierte una paradoja que puede por un lado mejorar estas capacidades y fomentar interacciones indirectas en línea, pero que a la vez que se descuidan las directas personales, desplazándolas.

Bajo esta revisión se encuentran decenas de investigaciones las que en su absoluta mayoría muestran resultados similares, los que podemos resumir en que el uso excesivo de teléfonos inteligentes y/o de redes sociales tienen serias consecuencias a nivel psicológico en los jóvenes. Dentro de las que se lograron identificar encontramos: Ansiedad, depresión, baja autoestima, estrés, trastornos del sueño, falta de concentración, inquietud, alteraciones de estado de ánimo, trastornos alimenticios y conductas hostiles y/o de aislamiento. Marginalmente se constatan ventajas potenciales en los jóvenes para un mejor uso de estas herramientas, las que se encuentran en una delgada

línea entre mantenerse como algo positivo que otorga conexión y cualidades a un uso problemático con consecuencias.

4.- ¿Es correcto hablar de adicción?

Cuando alguien piensa en una adicción, probablemente piense más en algún tipo de droga psicotrópica que en una aplicación de teléfonos, o algo “intangible” como el internet. Pero la realidad hoy en día es más compleja y como hemos visto hasta ahora en esta investigación, las plataformas de redes sociales pueden generar adicción. Pero es inevitable de igual forma preguntarse (y de hecho es un planteamiento que ha surgido en algunas investigaciones) sobre si es realmente acertado referirnos al consumo abusivo de redes sociales como una adicción. Veremos qué dice el debate al respecto y entregaremos una conclusión a esta duda.

En primer lugar, ¿Qué es una adicción? Según el Diccionario Medico Online de la Clínica Universidad de Navarra (2025) la adicción:

“Es una enfermedad crónica del cerebro caracterizada por la búsqueda y uso compulsivo de sustancias o la realización de conductas, a pesar de sus consecuencias negativas. Esta condición afecta los circuitos cerebrales de recompensa, motivación, memoria y control del

comportamiento, lo que conduce a una pérdida de control sobre el consumo o la conducta adictiva”.

Luego, el diccionario define dos tipos de adicciones:

1.- Adicciones a sustancias: Incluyen el consumo de alcohol, tabaco, opioides, cocaína, anfetaminas, cannabis, entre otras.

2.- Adicciones comportamentales: Involucran conductas como el juego patológico, la adicción a internet, la adicción al sexo, entre otras.

Si nos remitimos a esta definición clínica, podríamos decir con certeza que las RRSS son adictivas. Primero, se encuentra la dualidad adictiva, a saber, el uso compulsivo y/o realización de conductas adictivas junto con las consecuencias negativas. Dualidad efectuada solo por la alteración psicológica de la recompensa, motivación y control. Y, por último, tenemos las adicciones comportamentales, donde se menciona explícitamente la adicción a internet (AI) como una de ellas, es decir, casi por definición las RRSS son una adicción comportamental.

En cuanto a la revisión bibliográfica sobre este debate (cabe mencionar que la bibliografía revisada habla sobre adicción al celular y no a las RRSS en

específico, pero creemos que siguen siendo útil), según autores como Tayana Panova y Xavier Carbonell (2018) es erróneo y no debe usarse el término de adicción, debido a que según los autores no existen suficientes evidencias científicas que posicionen al uso problemático del teléfono como algo cercano a la adicción. Usan el ejemplo de morderse las uñas, que también genera autolesión, pérdida de control y ansiedad, para mostrar que no porque existan esas características en un acto debe necesariamente catalogárselo de adicción. Argumentan que la “sobre diagnosticación” puede generar falsas epidemias de pseudopacientes mal identificados o dar un componente patológico a comportamientos comunes. Afirman que el hecho de que existan consecuencias negativas a nivel psicológico no es imperativo de adicción y que colocar la adicción al celular a la par de la adicción a las drogas es un error.

Otra investigación interesante en esta materia plantea que existe más bien una cierta ambigüedad a la hora de hablar de adicción al teléfono o de uso problemático del mismo, debido a que, en primer lugar, en la literatura estudiada no se define claramente que es la adicción al teléfono, teniendo incluso que la adicción y el uso problemático son términos que se

intercambian entre si buscando definir lo mismo, generando una ambigüedad confusa. (Yu & Sussman, 2020)

Los investigadores también plantean que la diferencia-similitud medular entre adicción al teléfono y a internet radica en que la primera es esencialmente la segunda solo que presentada en un dispositivo ultra portable. Así, el uso crónico de internet ya no se presenta exclusivamente en dispositivos fijos de acceso más “restringido”, sino que se encuentra en uno de acceso fácil y rápido, además de portable. Se concluye así que la adicción al teléfono es una adicción de comportamiento válida, la que sin embargo presenta desafíos en cuanto a su ambigüedad a la hora de ser definida como tal al ser intercambiada con otras palabras o no definirse claramente, por lo que urge una unificación en la teoría contemporánea para evitar generar en este concepto un constructo mal definido y heterogéneo.

Para comenzar a cerrar este debate, tenemos una investigación que aborda más en específico la Adicción a Internet (AI) y su vinculación con las RRSS.

(Sanhueza et al. 2017) Los autores definen la AI como:

“Un trastorno que se identifica con un uso excesivo, asociado con la pérdida del sentido del tiempo; retraimiento, que abarca sentimientos de enojo, tensión y/o depresión cuando no se tiene acceso al equipo;

tolerancia, incluyendo un mejor equipo y más horas de uso; y consecuencias negativas para el individuo”.

Los autores plantean que estudiar el uso abusivo de internet sin el de redes sociales y viceversa se vuelve contraproducente ya que en la evidencia estudiada se presentan siempre a la par. Por último, aquí se plantea lo mismo que en un artículo revisado con anterioridad en cuanto a los conceptos a usar, ya que el autor también menciona el Uso Problemático de Internet (UPI) y sugiere usar este concepto en vez de Adicción a Internet, esencialmente debido a que en la comunidad científica aún no existe consenso ni unificación en la materia y para evitar generalizaciones automáticas en las poblaciones de estudio.

En resumen, tenemos diferentes posturas en torno a el uso de “adicción” como diagnostico valido para referirnos a las RRSS. Primeramente, estos debates se centran más bien en el teléfono y el internet, por más que se asuma que las RRSS son un elemento central que se menciona en dichas discusiones, no son las únicas, ya que también entran en la ecuación los juegos en línea del teléfono, por ejemplo. Así, el debate analizado tiene como finalidad extrapolar la discusión a las RRSS, ya que Adicción al Teléfono y Adicción a Internet están dentro del mismo universo de usos y dispositivos, con

consecuencias prácticamente iguales. Con respecto a los planteamientos analizados, estamos de acuerdo en que se debe tratar con cuidado el término adicción y no usarlo como un diagnóstico *a priori* hecho a cualquiera con un uso problemático, sin embargo, dejarlo fuera solo por no ser similar a la adicción a sustancias por ejemplo, con la que se suele asociar el término, nos parece otro punto errado, ya que resta la importancia a las consecuencias patológicas que afectan en la vida de las personas, las que como hemos visto, se pueden recoger con estudios en prácticamente cualquier país del mundo con un uso expandido de teléfonos, internet y redes sociales. Junto a esto, en base a nuestra investigación, también creemos pertinente comenzar a definir de forma más concreta estas formas de adicción para unificar definiciones, dar más seriedad a las investigaciones y generar consensos. Para nuestra investigación y basándonos en todo lo expuesto, creemos válido usar los términos “adicción sin sustancias, conductual o comportamental” para referirse a las RRSS. Así, sugerimos y usaremos el concepto en Adicción Conductual de Redes Sociales (ACRS) para esta investigación.

5.- Hedonia Depresiva

Sexo, Drogas, Rock 'n Roll y... ¿Redes Sociales?

El 82,7% de los jóvenes, como revisamos, manifiesta usar las RRSS por “placer”, lo que según la RAE es la sensación agradable que se produce por realizar algo que se “desea” o se “necesita” o se considera “bueno”. Las RRSS se usan por placer, provocan placer. ¿Cómo se manifiesta ese placer? Física y químicamente, el placer humano es causado por un neurotransmisor, es decir, una sustancia química del cerebro llamada dopamina, cuya principal función es transmitir señales de placer, motivación, atención y aprendizaje. Esta se activa cuando haces actividades placenteras, desde lo más básico y vital como comer (en especial algo que te gusta), así como recibir una buena noticia, como conversar con alguien que te agrada, hasta en este caso, usar las redes sociales. Esta sustancia química además se relaciona con la toma de decisiones y la conducta dirigida a objetivos, está dentro del “circuito de recompensa”. Junto con la dopamina, se activan los circuitos mesolímbico-corticales, relacionados al placer y el bienestar, pero también puede activar la amígdala, relacionada con el estrés, la ansiedad y la inhibición de la corteza prefrontal, derivando en conductas obsesivas y/o depresivas. El uso de redes

sociales despierta un entramado complejo y profundo de nuestro cerebro, llevando al uso de RRSS a un hábito casi inconsciente que genera incluso distorsión del tiempo. (De et al. 2025)

¿Qué pasa después de esta grata recompensa, de este shock de placer?

Pongamos el caso de un joven que pasa más de tres horas al día en RRSS, no hace deporte, no tiene tantos amigos, no interactúa mucho con su entorno, no tiene hobbies, no estudia mucho, procrastina con sus deberes, no tiene objetivos a largo plazo, y quizá hasta consume algún tipo de droga. Es el individuo perfecto para comenzar a desarrollar, por ejemplo, síntomas depresivos. Está en la hedonia absoluta cuando consume por horas redes sociales con el *scrolling*³ infinito y su consecuente dopamina, y al abandonar esto, viene el bajón anímico, la soledad, el aburrimiento, etc., por lo que es probable que vuelva a su nicho de placer inmediato. Este círculo vicioso es el que el Profesor Británico Mark Fisher identificó y acuñó en el concepto-neologismo de “Hedonia Depresiva” en su libro “Realismo Capitalista: ¿No hay alternativa?”. (2017)

³ Entiéndase como el desplazamiento vertical entre videos de corta duración como los *Reels* de Instagram, los videos de TikTok o los *Shorts* de YouTube.

Para comprender este concepto primero debemos remitirnos a la hauntología cultural que plantea el mismo autor, la que se basa en la hauntología de Jacques Derrida, entendida originalmente como una idea sobre que el presente se encuentra con fantasmas de futuros perdidos, es una ambigüedad ontológica de las ideas del pasado que deambulan en el presente en forma espectral. Fisher plantea entonces que el conflicto cultural hauntológico radica en la repetición de lo existente, entre el enfrentamiento de lo anterior y lo nuevo que decanta en la fabricación repetitiva de lo anterior. Este agotamiento de las posibilidades del presente es central en el Realismo Capitalista que plantea el autor, que en breve se entiende como el estado presente donde se extiende una atmosfera general en que se cierran las puertas del cambio, condicionando la cultura, el trabajo y la educación. No hay alternativa. Es más fácil imaginar el fin del mundo que el fin del capitalismo.

Aquí asoma otro concepto que define el estado de los jóvenes británicos que Fisher constata de primera mano en sus experiencias como profesor, donde los estudiantes saben que las cosas están mal, pero no hacen nada al respecto para intentar cambiarlas, se encuentran en una “impotencia reflexiva”. Ese estado subjetivo-cultural manifestado en el consumismo, la competencia, el

individualismo, la auto explotación, entre otras, sumado a los problemas de salud mental extendido entre la población juvenil, es lo que da forma a la Hedonia Depresiva. Mientras que la depresión se puede entender con la anhedonia, es decir, la incapacidad de sentir placer, aquí se presenta todo lo contrario, la incapacidad de no hacer otra cosa que no sea la búsqueda constante de placer. Así, se plantea que los jóvenes se encuentran adictos a la “*matrix* del entretenimiento”, siendo una generación consumidora de mercancías y cultura rápida, ahistórica y anti mnemónica (sin memoria). (Rojo, K. 2023)

La Hedonia Depresiva se enmarca como un tercer elemento que deriva, en primer lugar, del Realismo Capitalista, de donde aparece la impotencia reflexiva que decanta finalmente en la Hedonia Depresiva. Así, vemos que este concepto es parte de una propuesta teórica compleja relativa a la historia, la cultura, las intersubjetividades y el contexto del Capitalismo de Plataformas. En ese sentido, nos parece pertinente usarlo como un concepto-diagnóstico de una etapa particular de la historia actual que pone énfasis en las estructuras dominantes subjetivas que condicionan a la juventud, generando un análisis mucho más amplio que una simple constatación del auge de las enfermedades mentales casi como un fenómeno en sí mismo, sino

que denunciándolo como un mal relativo a la forma de organización cultural, económica y política, lo que se resume en la siguiente frase de Fisher:

“La reducción del trastorno mental al nivel químico y biológico, por supuesto, va de la mano de su despolitización. La noción de la enfermedad mental como un problema químico o biológico individual posee ventajas enormes para el capitalismo. En primer lugar, es una idea que refuerza el impulso del sistema hacia el sujeto aislado (si estás enfermo, es por tu química cerebral). (...) No tendría sentido repetir que todas las enfermedades mentales tienen una instancia neurológica; pues eso todavía no dice nada sobre su causa. Sí, es verdad que la depresión se constituye en el nivel neuroquímico por un bajo nivel de serotonina; lo que todavía necesita explicación es por qué un individuo particular tiene bajos niveles de serotonina. El caso requeriría, en efecto, una explicación social y política. La tarea de repolitizar el ámbito de la salud mental es urgente si es que la izquierda quiere ser capaz de desafiar al realismo capitalista.” (2017)

6.- Resumen general

Expuesto todo lo anterior, podemos decir que esta investigación se enmarca en un contexto histórico y teórico específico, desde el cual se analiza de manera crítica y profunda la relación entre los jóvenes chilenos y el uso excesivo de las redes sociales.

Primero, se entrega un resumen del contexto histórico con la evolución del capitalismo, desde su edad de oro fordista-keynesiana hasta su mutación

neoliberal, pasando por crisis cíclicas (años 70, boom de las *puntocom* de los 90 y crisis del 2008). Este recorrido explica la necesidad sistémica de encontrar nuevos espacios de acumulación de capital, lo que desemboca en la economía digital que caracterizamos en base al Capitalismo de Plataformas y el Capitalismo de Vigilancia. El primero describe el modelo de negocio basado en infraestructuras digitales que intermedian interacciones, el segundo profundiza en su lógica de producción, donde la materia prima son los datos extraídos de la experiencia humana para predecir y modificar conductas. Este marco no es solo descriptivo, sino crítico. Busca dar con el "por qué" estructural del fenómeno: las plataformas (especialmente las publicitarias como las RRSS) necesitan monetizar la atención y el comportamiento humano, incentivando un uso prolongado y compulsivo para extraer más datos y generar más ganancias. Este es el motor económico que impulsa las dinámicas que luego se analizan a nivel individual.

Luego se establece que Chile es un país con una altísima penetración de internet y teléfonos inteligentes, con un uso mayoritariamente diario y por varias horas al día. Se identifica al segmento etario de 18 a 29 años como el de mayor prevalencia en el uso de redes sociales, posicionando a Instagram como su plataforma favorita. Se destaca que Chile lidera en Latinoamérica

en el tiempo de consumo de RRSS (promedio de 3.5 horas diarias), una cifra que, según la literatura, es un umbral crítico para el desarrollo de problemas de salud mental.

Esto se confirma con la revisión de estudios latinoamericanos y globales que nos permite enumerar una serie de consecuencias negativas recurrentes asociadas al uso adictivo o problemático de las RRSS: ansiedad, depresión, baja autoestima, estrés, trastornos del sueño, FOMO, falta de concentración, alteraciones del estado de ánimo, entre otras.

Se concluye que, si bien existe un debate terminológico sobre la precisión clínica de "adicción", las características del uso problemático de RRSS (compulsión, pérdida de control, abstinencia, consecuencias patológicas) se alinean con la definición de adicciones comportamentales, decantando en el uso para esta investigación del término Adicción Conductual de Redes Sociales (ACRS).

Esta ACRS se relaciona con el fenómeno de la Hedonia Depresiva, que describe el estado constante de búsqueda de placer inmediato (hedonia), que coexiste con un trasfondo de malestar, vacío e impotencia (depresión). Es un círculo vicioso donde el placer rápido (como el *scrolling* en RRSS) sirve para

paliar momentáneamente el malestar derivado de las deficiencias estructurales que, a la larga, profundiza.

La Hedonia Depresiva es el concepto articulador clave de esta investigación porque conecta lo estructural con lo subjetivo:

- 1.- Vincula la lógica del Capitalismo de Plataformas (que mercantiliza la atención y el placer) con la experiencia interna de los jóvenes.
- 2.-En lugar de ver los problemas de salud mental solo como trastornos individuales, las sitúa en un marco social, económico y político más amplio y complejo.
- 3.-Explica por qué los jóvenes, aun siendo conscientes de los efectos negativos (como muestra el 62.3% de los *centennials* españoles), continúan enganchados a las RRSS: se trata de un círculo vicioso con implicancias psicológicas, químicas y culturales complejas.

En conclusión, este trabajo utiliza el Capitalismo de Plataformas/Vigilancia como marco explicativo estructural, la ACRS como categoría para describir el comportamiento problemático y la Hedonia Depresiva como el enfoque crítico fundamental para interpretar los hallazgos y argumentar que el

malestar mental juvenil asociado a las RRSS es, en esencia, un síntoma político y cultural de nuestra época.

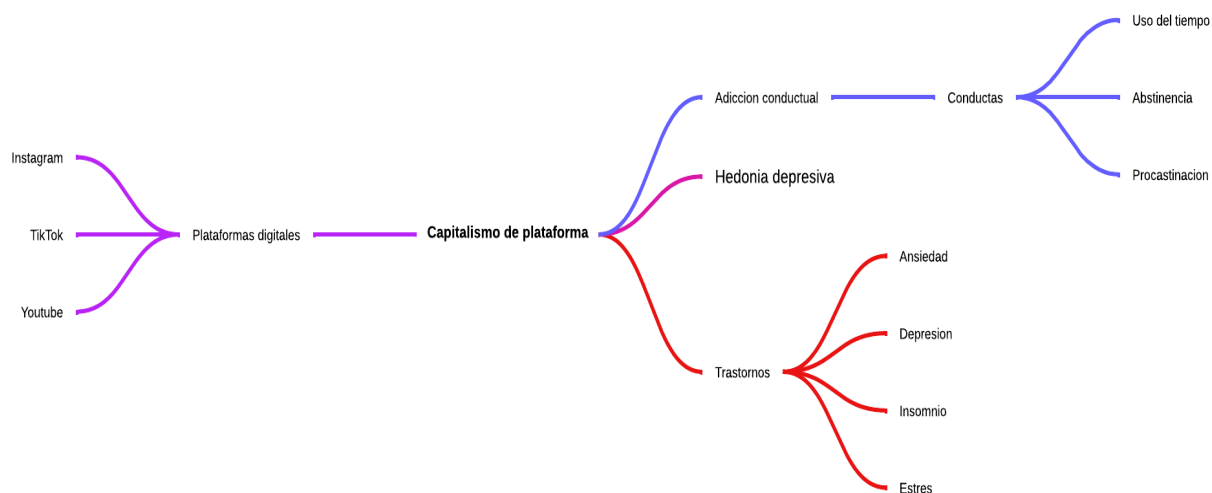


Figura 1. Mapa conceptual. Fuente: Elaboración propia.

En esta figura vemos como el Capitalismo de Plataformas es el elemento central, ya que es el contexto y la fuente de los demás elementos. A su izquierda se ve su componente clave: las plataformas mismas con algunos ejemplos clave. A su derecha se abren camino algunos fenómenos de interés. Primero, la adicción conductual como padecimiento psicológico/práctico caracterizado por ciertos elementos ya descritos. Luego la Hedonia Depresiva, fenómeno contemporáneo teórico-filosófico-crítico que incorpora a la adicción conductual y los trastornos dentro de su teoría. Estos últimos se

muestran en la parte inferior, mencionando algunos de los que se han podido constatar en estudios previos sobre la adicción a RRSS.

7.- Complementos

La estructura esencial para llevar a cabo nuestra investigación ya está concluida, sin embargo, dentro de la revisión bibliográfica se encontraron conceptos que por un lado no son lo suficientemente relevantes o determinantes para incluir en el marco medular, pero que sirven para complementar ciertas nociones de la problemática que estamos analizando, aquí se expondrán estos elementos para nutrir de igual forma la investigación.

1) *Jouissance* (goce)

Para Lacan (1964), el “objeto a” es un concepto que busca explicar aquello que está en el núcleo del deseo humano pero que es a la vez inalcanzable, es el objeto que siempre escapa al sujeto, manteniendo vivo el deseo a partir del vacío que engendra, convirtiéndose en el motor de este. La Hedonia Depresiva presenta una lógica similar al buscar llenar dicho vacío con satisfacción rápida, pero al igual que el “objeto a”, pareciera nunca lograr colmar la falta esencial del deseo. Aquí es donde entra el termino *jouissance*,

el cual se traduce como “goce”, pero que en el psicoanálisis lacaniano tiene un significado que trasciende el placer. Este concepto nos habla de un tipo de satisfacción que incluye la dimensión del exceso, una mezcla autodestructiva entre dolor y placer. Es el empuje de la pulsión de muerte (antagonista de las pulsiones de vida que buscan unir, crear y preservar; esta en cambio busca aniquilar, autosabotear y dañar), una repetición de lo traumático, visto desde el psicoanálisis. Aquí relacionamos ambos conceptos: hedonia=placer; depresiva=dolor. Frente a lo expuesto, creemos que la Hedonia Depresiva es el “objeto a” de nuestra época, o incluso más acertado aun, el *jouissance*.

2) Nomofobia

La Nomofobia, cuya etimología se desprende de *No-Mobile-Phone-Phobia*, se traduce como el “miedo a quedarse sin teléfono”. Este se define como un síntoma contemporáneo de los jóvenes expuestos a un uso crónico de dispositivos inteligentes que se manifiesta en: (Cortes & Herrera-Aliaga, 2022)

- 1.- Nerviosismo, ansiedad o malestar al estar privado del uso de este.
- 2.- Miedo extremo e irracional a prescindir de este aparato y sus ventajas.

3.- La persona no sale de casa si no puede llevarlo consigo y si lo hace experimenta sensación de estar desconectado, aislado, en desventaja, hasta vivencia de desprotección y vulnerabilidad que pudiese llegar a lo panicoso.

4.- Se encuentra hiperalerta a sus mensajes y/o lo consulta innumerables veces.

5.- No logra pasar una jornada sin consultarlo.

6.- Se dificulta la concentración en una tarea, desatendiendo a sus labores escolares, académicas, de casa, laborales por el tiempo invertido en el uso de celular.



Figura 2. Cortés, M. E., & Herrera-Aliaga, E. (2022)

3) Cibercondría

Este fenómeno se entiende como:

“La búsqueda obsesiva y reiterada de enfermedades, diagnósticos o síntomas a través de Internet, potenciada por el fácil acceso a una información no chequeada, generalmente, por fuentes profesionales. Este tipo de cuadros se enmarca en los trastornos de ansiedad de tipo pánicos o obsesivos compulsivos. La persona siente síntomas y temor a tener una enfermedad grave, lo que le genera ansiedad y la lleva a una búsqueda viciosa de diagnósticos y enfermedades posibles. (...) Además, puede fomentar la automedicación inadecuada y la consulta compulsiva a servicios de salud sin una necesidad real. En otros casos, lleva a abandonar tratamientos necesarios o recurrir a tratamientos alternativos no probados científicamente que pueden en muchos casos agravar la

situación (...) A nivel social, satura el sistema sanitario, genera desconfianza hacia los profesionales de la salud. Se difunde información errónea, especialmente porque hoy en día todo el tiempo se viraliza contenido no científico por parte de *influencers* sin formación médica adecuada o por medio de plataformas no respaldadas ni validadas. También puede contribuir a la estigmatización de ciertas enfermedades o al pánico colectivo ante temas de salud pública” (Mazzini, 2025)

Si bien este fenómeno dice relación más con conductas relativas a la salud física y los diagnósticos de internet, más que a las RRSS que es lo que nos atañe esencialmente, finalmente también es un riesgo de conducta al que se exponen las personas que están crónicamente en internet, lo que se puede entrelazar con fenómenos propios de las RRSS como las noticias falsas o la desinformación. Por eso consideramos pertinente mencionarla como un fenómeno latente en el internet y las RRSS, hogar de los *influencers* mencionados en la definición del concepto.

4) Pirámide de Maslow

El psicólogo humanista Abraham Maslow desarrollo en 1943 una pirámide que buscaba generar una teoría en torno a las motivaciones y necesidades del ser humano. Así, se desarrolla esta pirámide que consta de 5 niveles:

Fisiología, seguridad, afiliación, reconocimiento y autorrealización.
(Psicología y Mente, 2015)

El uso crónico de internet y RRSS, podría encontrarse, de hecho, en casi todos los niveles. Partiendo por el fisiológico, se podría argumentar que, en base a las respuestas químicas placenteras que generan las RRSS, que son similares a las que podría generar alimentarse como hemos revisado, es que hoy en día el uso de teléfono se vuelve una necesidad de primer tipo, tanto como beber agua.

En el nivel de seguridad, están las condiciones de vida que permiten el desarrollo ideal del ser humano, como la familia, el trabajo, la salud, etc. ¿Una persona con nomofobia, al salir a la calle sin teléfono, se sentirá segura? No, y, de hecho, puede presentar síntomas aún más graves que bordean el pánico. (Cortés, 2022) El teléfono hoy en día brinda seguridad, objetiva y subjetiva.

En el nivel de afiliación es donde encontramos quizá el nivel donde mejor encaja el uso de RRSS, ya que este nivel se explica como la necesidad que tenemos los humanos para generar vínculos, comunidad, familia, etc. Las redes sociales, como el nombre lo indica, es el ambiente en línea por defecto

para estos fines. Es aquí donde se proyecta quiénes somos, cómo somos, quiénes queremos ser y por qué nosotros no somos como el resto, o por qué si somos como el resto con quienes queremos compartir.

El nivel de reconocimiento tiene mucha relación con el anterior, solo que es su culminación. Es tener la validación de tus pares, hacia tus logros y tu persona. Guarda directa relación con la autoestima personal, aspecto psicológico que hemos visto puede verse fuertemente afectado con el mal uso de RRSS, llevando incluso a trastornos derivados de una baja percepción de uno mismo.

Por último, el nivel de autorrealización es más difícil de enlazar, dado que es muy subjetivo y dependerá de cada individuo. Ahora bien, si se puede plantear como es que las RRSS, el internet y el uso crónico de estos puede afectar o ayudar a la autorrealización personal. El uso adictivo conductual, creemos sin duda, va en línea contraria a la culminación del desarrollo personal. Es de hecho, un gran obstáculo.

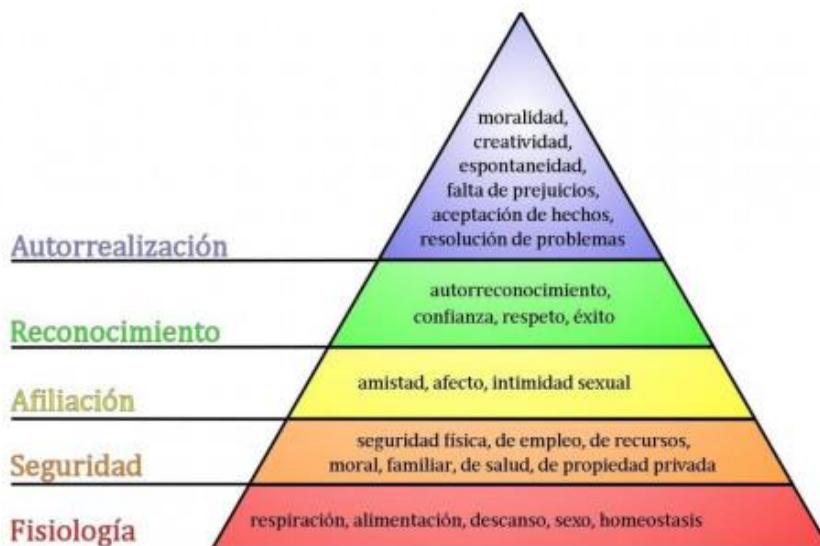


Figura 3. Extraído de un artículo del portal “Psicología y Mente”

5) *Phubbing*

El *Phubbing* (Ningufoneo en español) es un concepto que etimológicamente deriva de *Phone* (teléfono) y *Snubbing* (hacer un desprecio), es decir, se entiende como la acción de ignorar o no prestar la debida atención a alguien en un entorno social por estar prestando atención al teléfono. Esta es una práctica que en la última década ha tomado fuerza dentro de la literatura, generando debates en torno a cómo el uso del teléfono puede representar un obstáculo y un distractor de la interacción social, afectando a las relaciones entre las personas. Solo por ejemplificar la prevalencia de esta problemática, el 70% de los participantes de un estudio manifestaron que los computadores

y los teléfonos inteligentes interferían en su convivencia sentimental de pareja. Con esto podemos ver que, si esta resulta problemática en relaciones mucho más profundas, cercanas y sentimentalmente significativas, ¿qué se puede esperar de relaciones más distantes y casuales? (Macedo, 2016)

6) FOMO (*Fear of Missing Out*)

Según explica la Cruz Roja Argentina (S.F.), el “miedo a perderse algo” (FOMO) es un sentimiento de ansiedad, inquietud y temor que padecen las personas con respecto a no ser partícipe de un evento o experiencia deseable.

Los síntomas del FOMO son los siguientes:

- 1.- Sentir molestia y enojo cuando personas del entorno personal o profesional hablan de un evento al que no se pudo asistir.
- 2.- Tener ansiedad cuando no se sabe lo que están haciendo amigos/as y familiares.
- 3.- Sentir preocupación al ver que el entorno está disfrutando de actividades sin nosotros.
- 4.- Sentir frustración y enfado cuando, por las obligaciones laborales y/o familiares, no se puede formar parte de los planes sociales.

5.- Tener la necesidad de publicar constantemente en redes sociales todo lo que se está haciendo, en especial aquellas que son positivas.

6.- Evitar mostrar las experiencias negativas en redes sociales.

7.- Sentir miedo a no ser lo suficientemente importante en las redes sociales.

Viendo estos síntomas, podemos constatar que la mayoría de ellos son conductas que se pueden extrapolar al ámbito de las RRSS e incluso algunas apelan directamente a estas plataformas. Por ejemplo, se puede sentir ansiedad por una conversación que mantiene gente que comparte contigo en una mesa sobre un gran evento al que no pudiste ir, como puedes sentir lo mismo al verlo por redes sociales.

FIGURA 4. #InfografialMP FOMO, el miedo a perderse lo que está pasando en el mundo digital



Figura 4. Suárez, O. D. (2020).

7) Teoría del Reforzamiento

También conocida como teoría del condicionamiento operante o condicionamiento instrumental, esta teoría desarrollada por el psicólogo B. F. Skinner (1904-1990) busca explicar la conducta del ser humano en contacto con su medio ambiente y los estímulos de este. Skinner llegó a la conclusión de que la presencia de un estímulo genera una respuesta, la que está condicionada por los denominados reforzadores positivos o negativos,

influyendo directamente en la reacción de la persona ya sea potenciándole o reduciéndola. La principal condición para el establecimiento o alteración de las conductas es que los reforzadores sean estables, manteniendo ciertas “reglas”. En términos simples, la teoría dice que es más probable que una persona repita cierta conducta si esta es reforzada de manera positiva, a diferencia de los refuerzos negativos. (Psicología y Mente, 2018.)

Ahora bien, ¿Qué caracteriza a cada tipo de reforzador? Los reforzadores positivos son aquellos resultados que aparecen tras una acción conductual (repetitiva) que generan una consecuencia considerada positiva por la persona. A través de estos reforzadores satisfactorios es que la persona buscará aumentar dicha tasa de satisfacción, aumentando la posibilidad de repetir la acción que lo generó, debido a las consecuencias percibidas como recompensas, gratificaciones o premios. Dentro de estos reforzadores se encuentran los de tipo primarios y secundarios. Los primeros son conductas que en sí mismas son satisfactorias, como comer si se tiene hambre, y el secundario se da mediante el aprendizaje y el contexto, como el reconocimiento social.

En cuanto a los reforzadores negativos, contrario a lo que se podría deducir de que consiste en la aplicación de una sanción indeseada, consisten en la eliminación de dichas consecuencias que son consideradas negativas para la persona. Por ejemplo, un niño que se comporta de buena manera lo estaría haciendo no para recibir un premio, sino para evitar un castigo. En ese sentido, la eliminación de un estímulo negativo serviría para potenciar determinada conducta.

Como último elemento a destacar está el refuerzo continuo, que consiste en una recompensa constante derivada de una acción conductual realizada por una persona. La ventaja de este refuerzo es que es rápido y efectivo, pero a la vez débil, ya que una vez eliminado el refuerzo la conducta también se elimina.

La equivalencia aquí es evidente. Las RRSS pueden llegar a o actúan derechamente como un reforzamiento de los tres tipos: positivo, negativo y continuo. Positivo, debido a que la acción conductual de pasar tiempo consumiendo contenido en estas plataformas es visto como algo deseable que genera una recompensa (distracción, entretención, alegría y dopamina), lo que deriva en una conducta repetitiva satisfactoria. Negativa porque al

utilizar las RRSS se está a la vez evitando una consecuencia negativa, que suele ser el aburrimiento, sentimientos negativos o hasta ciertas responsabilidades poco deseadas. Y, por último, puede ser un reforzamiento continuo ya que utilizar RRSS es una acción rápida, mecánica, efectiva y sencilla. A la vez, los beneficios ya mencionados que estas pueden traer son de igual forma endebles, superficiales y fugaces.

TEORÍA DEL OBJETO

El objeto de estudio es el uso problemático potencialmente adictivo de redes sociales por parte de los jóvenes universitarios. El estudio de dicho objeto busca responder a la pregunta de investigación sobre cuáles son los patrones de uso adictivos, como se manifiestan en la Adicción Conductual de Redes Sociales y como es que esto impacta en la salud psicológica de los jóvenes estudiantes. A partir de aquí es donde se comienza a dar forma a nuestra Teoría del Objeto, la cual tiene un punto de partida en la contextualización económica y social en donde se produce este fenómeno, colocándolo así como un factor y no solo como un escenario independiente donde transcurre dicho fenómeno. Así, al comenzar esta investigación, el Capitalismo de Plataformas nos sitúa en un contexto económico neoliberal internacional. A partir de esto tenemos el primer elemento constitutivo de nuestra teoría: el mecanismo; seguido por la experiencia y el daño.

A) La plataforma (El mecanismo)

Las plataformas digitales de publicidad, es decir, las redes sociales son el espacio físico/digital donde se comienza a gestar nuestro fenómeno. Esto gracias a las lógicas que subyacen a la extracción de datos, que mantienen

lógicas deliberadas de atención y uso crónico, por medio de, por ejemplo, el efecto red, el algoritmo y el guiado subliminal. Este es el artefacto estructural por defecto que cultiva el uso adictivo, el que lo posibilita y fomenta. (Srnicsek, 2018)

B) La subjetividad (La experiencia)

Esta es la vivencia personal del usuario, es su interacción moldeada por y para la plataforma. Aquí se experimentan la ansiedad, el aburrimiento, la desmotivación, el aislamiento, etc. Pero a la vez, se experimenta el goce, la satisfacción, la diversión, la interacción con otros, etc. Es todo lo que te puede proporcionar la red social. Es la experiencia contradictoria. Aquí está el círculo vicioso hedónico-depresivo, el motivo de estas conductas. (Fisher, 2017)

C) La consecuencia (El daño)

Aquí está el resultado de la disposición de las plataformas y su uso hedónico-depresivo: la Adicción Conductual de Redes Sociales (ACRS). Aquí, a diferencia de “la experiencia” entendida como el momento en que se utilizan, está el desarrollo subjetivo del malestar, que requiere horas y horas de uso, la consumación de hábitos, el establecimiento de patrones. Aquí se mantiene

solo el aspecto depresivo de la Hedonia Depresiva: Ansiedad, depresión, baja autoestima, trastornos, etc. Aquí se presenta el resultado observable y medible del ciclo hedónico-depresivo.

Aquí tenemos nuestra triangulación de elementos que constituyen nuestra teoría del objeto de estudio. En síntesis, el Capitalismo de Plataformas se sostiene en plataformas de diverso tipo, entre las que se encuentran las redes sociales, las cuales son diseñadas para ser adictivas y extraer datos. Estas plataformas siendo utilizadas de forma excesiva pueden llevar a desarrollar una adicción conductual entre los jóvenes, con serias consecuencias a nivel psicológico. La pertinencia de estos elementos (mecanismo, experiencia y daño) de destaca en que da una visión más compleja e integral al mantener varios elementos teóricos y empíricos contemporáneos novedosos dentro del marco de investigación.

OBJETIVOS E HIPOTESIS

1.- Objetivo General:

Explorar la manifestación de Adicción Conductual de Redes Sociales (ACRS) en estudiantes universitarios chilenos a partir de sus patrones de uso de RRSS, su salud mental y bienestar general.

2.- Objetivos Específicos:

1. Caracterizar los patrones de uso de redes sociales en la muestra estudiantil universitaria.
2. Identificar la percepción de los estudiantes sobre las RRSS y sus lógicas e implicancias en la vida cotidiana.
3. Analizar las manifestaciones del ciclo hedónico depresivo en la experiencia subjetiva de los estudiantes.
4. Comprender relaciones entre el tiempo y tipo de uso con síntomas de afectación en la salud mental y en las labores cotidianas.

Los objetivos de esta investigación fueron elaborados con el fin de poder generar un análisis que dé cuenta, en primer lugar, si existe dentro de la

muestra universitaria de la Universidad de Concepción tendencias a la adicción a las RRSS, para luego poder caracterizar esta problemática y relacionarla a posibles consecuencias a nivel tanto psicológico, debido a los problemas de salud mental que puede acarrear, así como también cotidianos, con la interferencia de esta conducta abusiva en la correcta realización de la vida diaria y de las responsabilidades personales. Estas dos dimensiones, la psicológica y la práctica, son las que también nos ayudaron a comprender este fenómeno desde la conducta hedónica depresiva, ya que ambas dependen de la otra y se potencian en desmedro del usuario (en este caso, el estudiante). Además, se buscó dar a conocer cuál es la percepción de los estudiantes sobre estas plataformas y sus lógicas, así también sobre las formas en que se relacionan con las mismas. Esto nos puede dar una idea del grado de conciencia que tienen los estudiantes a la hora de usar estas aplicaciones en cuanto a sus beneficios y consecuencias.

3.- Objeto de estudio

Nuestro objeto para estudiar es el fenómeno de la Adicción Conductual de Redes Sociales (ACRS) entre los estudiantes universitarios, quienes componen nuestra unidad de análisis.

4.- Preguntas de investigación

Principal:

1. ¿Qué patrones de uso de redes sociales se asocian a la manifestación de Adicción Conductual de Redes Sociales (ACRS) en los estudiantes, y cómo impacta esto en su bienestar psicológico?

Secundarias:

1. ¿Qué patrones de uso de redes sociales presentan los estudiantes universitarios?
2. ¿Experimentan los estudiantes, y de qué manera, el ciclo de placer-malestar característico de la Hedonia Depresiva?
3. ¿Qué relación existe entre el tiempo de uso de RRSS y posibles consecuencias psicológicas?
4. ¿Cómo perciben los estudiantes la influencia de las redes sociales en su salud mental y bienestar general?

Para orientar de buena forma el trabajo se plantearon estas preguntas de investigación. Todas están ligadas directamente con nuestros objetivos, tanto el general como los específicos. Son las preguntas que orientaron estos

objetivos y las que buscamos responder en la investigación. La primera es la pregunta esencial del trabajo, la cual no es posible responder sin antes pasar por las preguntas “secundarias”. La primera de estas buscó entender que patrones se pudieron identificar dentro del uso adictivo entre los jóvenes, para luego describirlos a partir de la segunda pregunta que lo enlaza con el ciclo hedónico depresivo, la que a su vez depende en gran medida de lo que arroje la tercera pregunta sobre el tiempo de uso de las plataformas y como este factor se presenta como uno determinante en posibles consecuencias subjetivas. Todo lo anterior se engloba finalmente en la percepción que tienen los estudiantes con respecto a esta dinámica y las plataformas mismas. Una vez sean respondidas estas preguntas, podemos generar una respuesta definitiva y completa a la pregunta principal sobre si se identifica ACRS en los estudiantes o no. (Hamui, 2016)

5.- Justificación

Teórica: Esta investigación contribuye a superar las aproximaciones “reduccionistas” al problema de la adicción a redes sociales, integrando perspectivas críticas (como las revisadas de autores como Fisher, Zuboff o Srnicek) que permiten comprender el fenómeno como síntoma estructural

más que como patología individual. Así, se posiciona como una investigación novedosa por la integración de diferentes aportes teóricos generando un marco diferente para aproximarse e intentar dar explicación a un fenómeno dinámico y relativamente reciente, por lo que queda aún mucho campo de investigación.

Social: El estudio aborda un problema creciente de salud mental juvenil en el mundo, siendo particularmente relevante en Chile, país que presenta uno de los mayores consumos de redes sociales a nivel latinoamericano y mundial. De igual manera, contribuye a comprender como el ecosistema económico (en particular el digital), al igual que en otras épocas, sigue determinando el actuar subjetivo y objetivo de la población.

6.- Hipótesis

La hipótesis de esta investigación es que los estudiantes universitarios presentan de forma común un uso adictivo a las plataformas de RRSS, el que deriva en serias consecuencias a nivel psicológico y al bienestar personal general.

DISEÑO METODOLÓGICO

La metodología se propuso caracterizar las conductas adictivas conductuales de los estudiantes, abordando por un lado la búsqueda constante de estímulos y actividades placenteras, y por el otro su contradicción directa: las afecciones psicológicas derivadas de estos excesivos estímulos que afectan la calidad de vida de los jóvenes. Todo esto dentro del marco estructural del Capitalismo de Plataformas. (Hamui, 2016)

1.- Tipo de investigación

- Finalidad: Esta investigación fue de tipo básica, ya que buscó por un lado explorar un fenómeno más bien desconocido a partir de conductas extendidas en la juventud, mientras que buscó darle una explicación a partir de su descripción y posterior análisis.
- Carácter: La investigación fue de tipo cualitativa con enfoque fenomenológico, ya que se orientó a comprender la subjetividad de los estudiantes a partir de sus experiencias y percepciones, profundizando en sus pensamientos sobre su relación con las plataformas digitales y como afectan en su vida.

- Profundidad: Este estudio tuvo una profundidad exploratoria ya que se adentró en el fenómeno y sus consecuencias en un contexto de poca referencia bibliográfica específica sobre el tema.
- Fuentes: Las fuentes fueron secundarias para la elaboración del marco teórico y primarias en la recolección de información con el instrumento escogido: la entrevista semiestructurada.
- Marco: La investigación se realizó en el marco de un estudio de campo de tipo no experimental y transversal, limitándose a describir lo que se puede recopilar en un momento determinado. (Sierra, 2001)

2.- Participantes, población y muestra

- Población: Estudiantes universitarios de 18 a 29 años de universidades chilenas (públicas y privadas) con acceso a RRSS.
- Muestra: Estudiantes de la Universidad de Concepción entre 18 y 24 años que perciben un uso conflictivo de RRSS.
- Muestreo: De tipo intencional, buscó seleccionar los casos ideales a investigar mediante un filtro de selección según los criterios muestrales. (Otzen & Manterola, 2017) En la práctica, se contactaron

a los participantes usando afiches presenciales distribuidos en el campus de la Universidad de Concepción, en los cuales se les invitaba a responder un cuestionario usado como filtro para contactar posteriormente a los estudiantes que cumplieran con los criterios de inclusión.

- Tamaño muestral: 10 participantes. Se estableció este número debido a que en general, para investigaciones cualitativas fenomenológicas, se recomienda un mínimo de 5 entrevistas y un máximo de 25, por lo que se buscó un número realista que logre cumplir con el principio de saturación. (Into The Minds, S.F.)

3.- Instrumentos

- El instrumento utilizado para recopilar la información de la muestra fue la entrevista semiestructurada. Este tipo de entrevista cuenta con una columna vertebral de ejes temáticos (nacidos directamente de los objetivos específicos y las preguntas de investigación) a tratar con sus respectivas preguntas, manteniendo también la posibilidad de ahondar en otras preguntas o temas de ser necesario, otorgando mayor flexibilidad. (Diaz-Bravo et al, 2013) Ahora bien, previa a la aplicación

de la entrevista, se contactó a los entrevistados mediante un breve cuestionario autoaplicado de cinco preguntas en un *Google Forms* que buscó filtrar a los voluntarios en base a los criterios muestrales, seleccionando así una muestra intencional. Los participantes seleccionados respondieron de forma afirmativa al menos tres de estas preguntas (el mínimo establecido). El cuestionario con las preguntas se encuentra en el primer anexo.

4.- Plan de análisis

- Luego de haber aplicado el cuestionario y realizado la entrevista, se procedió a su transcripción de forma combinada entre un trabajo manual apoyado de programas especializados en esta labor. A partir de esto, se realizó una síntesis de la información entregada por cada estudiante por medio de un análisis temático deductivo individual. A partir de este método se generaron tablas que identificaban, resumían y organizaban los elementos centrales de las entrevistas, a la vez que ordenaban gráficamente la información. El resto del análisis individual continuaba con un pequeño apartado de palabras claves al que le siguió un resumen general de las entrevistas y lo conversado con los

estudiantes, para finalmente abordar cada tema de forma particular, detallando y profundizando aún más en la información recopilada. A partir de todo lo anterior se generó una conclusión a la investigación que buscó dialogar con los objetivos, tanto el general como los específicos, a la vez que dar una respuesta a la pregunta de investigación y la hipótesis planteada en un comienzo. (Monje, 2011)

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

1.- Introducción

Con las 10 entrevistas realizadas a estudiantes de la Universidad de Concepción, se puede comenzar a generar un análisis que discuta con la bibliografía abordada relacionada al fenómeno de la Adicción Conductual de Redes Sociales. Primero, se resumirán las características de la muestra y se introducirá el presente apartado de la investigación. Luego se desarrollará el análisis completo de la muestra en base a los objetivos específicos y la bibliografía revisada para luego dar paso a la conclusión de los resultados. En los anexos se encuentra el análisis individual de cada entrevistado/a.

Las 10 entrevistas realizadas fueron iguales entre hombres y mujeres, cinco personas para cada sexo. Hay una variedad de 7 carreras diferentes, todas de la Universidad de Concepción: Sociología (4), Antropología (1), Psicología (1), Ingeniería Civil Biomédica (1), Ingeniería Civil Informática (1), Medicina (1) y Medicina Veterinaria (1). Todos los estudiantes tienen entre 21 y 24 años y están entre segundo y quinto año de sus carreras. Las entrevistas tuvieron una duración de 45 minutos a 1 hora, bajando a media hora la más corta. De las 10 personas, 4 presentaron diagnósticos

psicológicos (una entrevistada prefirió no revelarlo). Estos son: TDAH, depresión, ansiedad generalizada y autismo.

2.- Desarrollo

A.- Caracterización de patrones de uso de RRSS (OE1)

En cuanto a los hábitos de uso, existe una tendencia general a utilizar el celular en todo momento del día, desde el despertar (usualmente retrasando el comienzo de la jornada para los usuarios) hasta antes de dormir (alterando su correcto descanso), durante tiempos muertos (filas, por ejemplo), en momentos de ocio, en clases y en trayectos de movilización. Este uso se muestra como un hábito mecánico rutinario que responde más a un impulso que a un ejercicio de uso consciente y responsable.

Entrevistada N°3: “(...) Cuando yo despierto en las mañanas, claramente me suena la alarma y lo primero que hago es estar en el celular. Puedo estar unos quince minutos, media hora. Ese tiempo estimado tengo cuando me levanto en la mañana, porque sé que voy a perder hasta casi una hora en el celular”.

Entrevistado N°10: “O sea, me quedaba despierto hasta las tres de la mañana, cuatro de la mañana o una cosa así. Y me levantaba, no sé, ni siquiera ponía alarma, a ese nivel. Entonces a veces, te diría que me levantaba como a las 3 de la tarde porque no tenía una rutina, o sea, no hacía nada en el día como productivo. No, literalmente nada, no hacía nada”.

El celular y las RRSS se presentan como plataformas determinantes en la conducción del día a día, alterando los ciclos de sueño, las rutinas, la realización de tareas e influyendo en el estado anímico de los jóvenes, lo que va en directa concordancia con lo que plantea la bibliografía previa (Rojas Jara et al. 2017). El consumo digital de la muestra estudiada da cuenta de que las RRSS son utilizadas principalmente como un medio de entretenimiento y distracción, seguido por la comunicación con amigos y como fuente de información. La mayoría trata de evitar el aburrimiento o el vacío utilizando estas plataformas. La distracción además de tratar de disipar (momentánea o nulamente) el aburrimiento, termina por distraer a los jóvenes de sus obligaciones académicas, llevando a la totalidad a afirmar que las RRSS les genera una constante procrastinación, desencadenando problemas de rendimiento y anímicos.

Entrevistada N°4: “(Veo RRSS) cuando tengo que estudiar, cuando tengo que hacer cosas que no quiero hacer en teoría, cosas que no son muy... que no crean como mucha dopamina, por decirlo así. Y cuando estoy almorzando, a veces, para ahogar como el vacío.”

Las plataformas de RRSS mencionadas por los estudiantes son varias y diversas: Instagram, TikTok, Pinterest, Reddit, YouTube, Twitter (actual X), LinkedIn, WhatsApp, Discord, etc. De todas estas, las más relevantes

ordenadas de forma descendente serian: Instagram, TikTok, YouTube, WhatsApp y Facebook. Instagram y TikTok son las preferidas por excelencia, siendo Instagram la única presente en todos los estudiantes. El tiempo de uso cotidiano de estas dos aplicaciones juntas puede tener como mínimo dos horas aproximadamente y máximos de hasta 12 horas. Si establecemos en 4 horas el promedio de uso diario de RRSS en nuestra muestra, tendríamos 28 horas de uso semanal, lo que, según estudios previos, supera por 8 horas al mínimo de tiempo en que ya comienzan a aparecer síntomas conductuales de un uso adictivo. (Rodríguez et al. 2014)

Lo que lleva a la absoluta preferencia de Instagram es la presión social (todos tienen esa aplicación) y el formato de videos de corta duración (Reels) de la mayoría del contenido, el que está centrado en entretención. Las plataformas que le siguen son YouTube y WhatsApp, siendo la primera usada de forma más pasiva (acompañando tareas de fondo) y la segunda de manera meramente funcional. Aquí cabe evidenciar dos patrones de uso interesantes, el que se le da a TikTok e Instagram (dopamina/activo) y el de YouTube (sobrestimulación/pasivo).

El formato de videos infinitos de corta duración como el que ofrece TikTok (su único formato) o como el que también incluye Instagram (no es el único formato en esta red social) es altamente adictivo y ofrece estímulos rápidos y constantes que se materializan en la liberación de dopamina a nivel cerebral, lo que resulta en la clave del uso por repetición y recompensa (relacionado a la teoría del reforzamiento de Skinner). En cambio, el uso que se le suele dar a YouTube es distinto, pero responde a una misma necesidad: el estímulo constante. En el caso de YouTube ese estímulo llega de manera pasiva y secundaria, ya que, por su formato, es posible encontrar videos de larga duración, como un podcast, por ejemplo, el que no se consume de manera activa y consciente, sino todo lo contrario. Aquí la falta de concentración y la necesidad de estímulos son los elementos que decantan en usar esta aplicación de dicha manera, acompañando otras tareas sean estas importantes o no. Asimismo, podemos identificar esta práctica dentro del multitasking, caracterizado por la realización de varias áreas en simultaneo, que puede llevar a desorganización, poca productividad, falta de concentración, estrés y disminución de la memoria. (Sakowicz, 2025)

Por último, estas RRSS principales también emergen como un centro de información de actualidad nacional y mundial, aunque en un nivel moderado.

La mayoría se informa por estos medios, pero se logra identificar una tendencia a evitar ese tipo de contenido, ya que la mayoría de las noticias tratan sobre temas sensibles que generan sentimientos negativos en quien las lee, como sucede también al leer a las personas que emiten sus opiniones de posturas extremas, de odio y/o desinformadas.

El uso de las demás aplicaciones se mantiene en tiempos marginales, es más bien puntual y responde a lo que se orienta cada una. Por ejemplo: Discord, hablar con amigos en chat de voz y/o video; LinkedIn, encontrar trabajo; Reddit, foros especializados en ciertos temas; Pinterest, búsqueda estética; etc.

Dependencia, adicción y toxicidad se presentan como los conceptos que usan casi todos los estudiantes para definir su vínculo y los patrones de uso que mantienen sobre las RRSS.

Entrevistada N°4: “Uso WhatsApp porque necesito conversar con mis amigos, familiares y otras cosas. Instagram porque también hay algunos amigos que solamente utilizan Instagram. BlueSky porque no me gusta la que le dicen ahora “X”, Twitter. Tumblr, porque tampoco me gusta Twitter, pero Tumblr bueno, tiene sus cosas. Reddit porque a veces hay cosas interesantes o si necesito buscar información, a veces la encuentro en Reddit. Pinterest por imágenes. Discord, porque a veces necesito hacer videollamadas con mis compañeros, u otras cosas por el estilo. Telegram porque es el único lugar donde hay un grupo de la Universidad de Concepción. Y Rednote, porque no me gusta TikTok,

no lo uso. Y YouTube, porque YouTube es YouTube, necesito ver videos. Todavía no le encuentro un reemplazo.”

B.- Identificación de percepciones (OE2)

En cuanto a la percepción que tienen los estudiantes sobre las RRSS en general como plataformas digitales, se puede evidenciar que existe una dualidad. Primero, se posicionan de forma positiva por lo útiles que pueden llegar a ser para comunicarse, por ejemplo, o incluso como meros medios de entretenimiento. A la vez, existe una percepción neutra que afirma que depende de cada uno como pueda afectar para bien o para mal el uso, según la salud mental, el contexto personal y el tipo de contenido que se consuma. Y, por último, existe una visión negativa-crítica sobre estas plataformas, sostenida en que están diseñadas de antemano para generar un uso abusivo de estas mediante el algoritmo. Junto con eso, los fenómenos que emergen de estas aplicaciones como los discursos de odio, la polarización, la desinformación, entre otros, convidan antecedentes para que se cuestione a las RRSS como espacio social. Esto muestra la variabilidad de las opiniones sobre RRSS y la relación que tienen los estudiantes con estas si se compara con otras investigaciones que se acercaron de alguna manera a recoger opiniones sobre estas o sus implicancias en la cotidianeidad, donde existen similitudes, pero

a la vez diferencias con lo encontrado en esta investigación. (López de Ramos, 2024)

Entrevistada N°4 (visión neutra): “Pucha, siento que las redes sociales pueden o ser una manera de reventar la burbuja que tienes alrededor o de generar una burbuja y entrar a una cámara de eco. (...) Entonces es una herramienta muy, muy compleja y relativa en este momento”.

Entrevistada N°6 (visión neutra): “Siento que es una buena herramienta mal utilizada.”

Entrevistado N°7 (visión positiva): “Como te decía antes, igual con un montón de gente por el mismo Instagram me ha ayudado a mantener contacto. (...) O sea, si no existiera, qué sé yo, Discord, yo te juro que no sé qué haría, no sé qué haría si no pudiera hablar con mis amigos. Entonces en ese caso es positivo.”

Entrevistada N°5 (visión positiva): “Por ventaja tiene que uno puede estar conectado con las personas con las que uno quiere hablar, o que hay gente que conoce personas por ahí y no resultan ser impostores. O, por ejemplo, uno puede saber cuándo una banda lanza una canción, o, por ejemplo, no sé, cuando sale un capítulo o una serie, entonces ahí como que ya todo bacán, perfecto, porque uno se va enterando de las cosas, o viendo las noticias, o hablando con sus seres queridos.”

Entrevistado N°8 (visión negativa): “En lo personal, las veo como una cruel forma de robarnos lo más valiosa que tenemos que es nuestra atención. Y no solo robarla en el sentido de ponerle precio y venderla, sino intentar hacer que sean lo más adictivas posibles para poder vender lo más posible o poner la mayor cantidad de anuncios posibles. Y juegan con eso... y es triste igual, porque el único fin de eso es hacer plata. No hay otro. Y veo la humanidad muy atrapada en eso.”

Entrevistado N°9 (visión negativa): “Creo que no cumplen ningún objetivo. En el estado en el que existen ahora no cumplen un objetivo real, productivo o útil. Y no creo que las cosas deberían ser todas útiles. Creo que todo el mundo merece su tiempo de ocio y que de hecho el ocio es muy importante. Pero la fórmula que tienen como para

funcionar es demasiado tóxica y demasiado bien medida como para mantenerte demasiado metido en eso.”

En cuanto a la percepción del rol que estas plataformas tienen en la vida de cada uno, los estudiantes mostraron una mala percepción de estas plataformas de manera unánime. Todos creen que son un estorbo y un problema en su cotidiano, ya que cumplen un rol distractor de sus responsabilidades y de su cuidado personal en general. Se constata que las RRSS retrasan prácticamente todo, desde levantarse en la mañana y acostarse en la noche hasta cumplir con los deberes estudiantiles.

La opinión de los jóvenes sobre el uso actual de las RRSS por parte de sus contemporáneos es también transversalmente negativa. Esto se explica en base a que muchos estudiantes hacen un mal uso de las RRSS de diversas maneras, comenzando por el uso excesivo que se identifica en los pares pasando por las lógicas de uso superficiales que identifican donde todo se percibe falso o perfecto (esto puede desencadenar una baja autoestima por la comparación, que se hace con contenido potencialmente irreal). Los estudiantes además afirman que sus pares al estar inmiscuidos de tal forma en el mundo digital se desconectan de la realidad inmediata, pudiendo ser el contexto perfecto, por ejemplo, para los discursos de odio. Estos hallazgos

van en línea con las tendencias de percepción estudiadas con anterioridad (López de Ramos, 2024).

Entrevistado N°1: “(Los jóvenes hacen) un uso horrible. O sea, lo encuentro como fatal, como todo el uso que les dan a las redes sociales. Como antes te hablaba de las *fake news*, de creerse todo, de quizá la poca sensibilidad que hay en las redes sociales, y la gente traspasa eso de las redes sociales a la vida real. Y yo lo encuentro un error como fatídico.”

C.- Análisis de manifestaciones de Hedonia Depresiva (OE3)

La Hedonia Depresiva, fenómeno que ya ha sido definido a detalle, se puede identificar dentro de la muestra estudiada mediante el siguiente esquema: Aburrimiento/bajo estado anímico - búsqueda de estímulo - gratificación instantánea - culpa/vacío.

El primer elemento, el aburrimiento, está presente en todos los estudiantes. Este elemento se posiciona como el corazón del círculo hedónico depresivo, ya que su presencia dentro de los jóvenes es indeseada y se evita a toda costa (Jiménez Cabuya, 2021). Todos necesitan de un estímulo activo o pasivo a cada momento para sortear este indeseable sentimiento. Sin embargo, el punto de partida en ciertos casos puede responder a un malestar psicológico causado tanto por problemas puntuales como por patologías diagnosticadas.

Frente a esto, la opción más cercana, fácil, cómoda y rápida es la entretención que brindan las RRSS, de allí viene ese estímulo que es el segundo elemento del esquema, que decanta en el tercero, la gratificación, que es la consolidación positiva de dicha búsqueda de estímulo. Cabe destacar que ese estímulo no siempre llega a las RRSS, si en la mayoría de los casos, pero no todos.

Los hobbies se muestran como alternativas conscientes que buscan desplazar a las RRSS a la hora de buscar esa gratificación. Esto de todas formas es complicado, ya que requiere un esfuerzo y dedicación mucho mayor con resultados un poco más distendidos en tiempo, lo que provoca que se siga prefiriendo las RRSS frente a ciertas situaciones. Concretada la entretención, la dopamina, la risa y la distracción, ¿Qué queda después? Aquí es donde emerge el último elemento, la culpa y el vacío. Culpa debido a que como se ha mencionado las RRSS suelen ser un estorbo, suelen entorpecer el correcto desarrollo de las actividades cotidianas, importantes o no, lo que lleva a que luego de ese momento de distracción venga el cuestionamiento de lo hecho, debido a ese sentimiento que comparten la mayoría de los estudiantes de que están perdiendo el tiempo o incluso más aún, de sentir que están desperdiciando su vida.

Entrevistado N°1: “Siento que estoy desperdiciando mi vida. Así, como que al final, ocupar las redes sociales es como entre adicción y como pérdida de tiempo total, porque no avanzo en mi trabajo, no avanzo en mi vida. Como que al final desperdicié todo mi tiempo en algo que es insignificante. O sea, ahora no... o sea, todos hablan por redes sociales, como que todos se mueven en las redes sociales, pero siento que podríamos ocupar mucho menos el teléfono, mucho menos las redes sociales.”

Entrevistada N°3: “Me pasa que ya estuve mucho tiempo en TikTok, estuve mucho tiempo en Instagram y a veces me pongo como a leer manga y el manga no me gusta, entonces estoy aburrida y no sé qué hacer. Y es como ya, voy a apagar el celu, prendo la tele. O cuando suelo estar en el computador, lo mismo, es como ya, voy a empezar a usar el computador, voy a jugar otra cosa, voy a hacer otra cosa, pero siempre es como hacer algo. No me permito no hacer nada”.

Entrevistado N°10: “Abría las redes sociales y las cerraba y no sé, me metía a Instagram y me aburría y después me metía a TikTok y me aburría y como que después no sé, me metía a Clash Royale (juego de celular) y después me aburría y como que me metía a YouTube y me aburría y era como un ciclo constantemente tóxico y el tema que me pasaba era, no sé cómo explicar las sensaciones que me genera, pero es como algo muy negativo. No sé, no sabría cómo explicarlo, pero era una sensación, así como muy negativa.”

El vacío por su lado se muestra como un espacio que no ha sido llenado, es la supresión del placer inmediato por la consciencia del momento con la ausencia del placer. Ya termino la entretención, ahora solo quedan actividades no placenteras, aburridas, que requieren esfuerzo, concentración y dedicación. Que mejor ejemplo de esto que los casos extremos de los jóvenes que han llegado a pasar más de 10 horas en el celular en un día. Eso lleva

inevitablemente a un vacío, que en este caso se materializa en la pérdida de un día, sin hacer nada que aporte al desarrollo personal o incluso, a una entretención más genuina y realmente satisfactoria. Es a partir de este vacío que se renueva el círculo vicioso de la búsqueda de placer y estímulos en las RRSS.

D.- Comprensión de la relación entre tiempo de uso y salud mental negativa (OE4)

Si describimos de ante mano el estado de ánimo o la salud mental de los estudiantes al momento de realizarse las entrevistas, se constata que hay una gran variedad de casos. Los más positivos, manifiestan sentirse bien en general, sin mayores complicaciones salvo las que derivan del uso excesivo de RRSS que abordaremos a continuación. Luego están los casos más complejos de estudiantes con diagnósticos psicológicos, entre los que se encuentra la depresión, la ansiedad, el autismo y el TDAH. Aquí las RRSS juegan un papel relevante ya sea en afectar negativamente estos padecimientos o incluso aliviarlos, aunque sea de forma temporal y superficial. En general de igual forma se puede afirmar que las RRSS actúan como un mecanismo de defensa ante emociones negativas, el aburrimiento o

incluso aspectos más profundos como el pasado de una persona, así como sus problemas con el futuro. Esto va en concordancia con hallazgos encontrados en otras investigaciones sobre la relación entre la depresión y la adicción conductual a RRSS (Romero & Blas, 2017).

Como se constató en el marco teórico, el consumo por sobre las 3 horas diarias de RRSS es cuando suelen comenzar los problemas relativos al consumo excesivo (Rodríguez, Adriana & Fernández. 2014), y los estudiantes entrevistados están la mayoría por sobre ese tiempo, salvo un par de excepciones, las que incluso con ese menor tiempo, siguen presentando consecuencias, aunque en menor medida. El tiempo de uso y las consecuencias, así como las motivaciones del consumo muestran directa concordancia con estudios anteriores, marcando una clara relación entre razón de uso-tiempo de uso-consecuencias psicológicas. (López de Ramos, 2024)

Las consecuencias negativas asociadas al consumo excesivo de RRSS en los estudiantes son variadas a la vez que algunas son transversales. Todos han manifestado que su capacidad de atención y retención de información es pésima y lo relacionan directamente al consumo de RRSS, incluso afirmando

que ha empeorado con el tiempo. Esto se ejemplifica con la incapacidad de realizar sus labores cotidianas de buena forma y a tiempo (baja energía, procrastinación) y el deterioro de hábitos que requieren atención como la lectura. En general también se manifiesta un agotamiento mental (incluso físico en algunos casos) luego de pasar largos periodos consumiendo contenido en línea, a lo que se le suman sentimientos de culpa y frustración por sentir que pierden el tiempo y no hacen nada productivo, como ya mencionamos.

En ciertos casos se presentan otro tipo de consecuencias, como la alteración del sueño. Se describe un uso general del celular antes de dormir, lo que para la mayoría de quienes realizan esto, supone un problema a la hora de conciliar el sueño, llevando a un mal descanso que va desde las cinco o seis horas de sueño hasta incluso dos horas en el caso más extremo, generando problemas de energía, irritabilidad, ánimo y mal desempeño.

Algunas personas entrevistadas presentan diagnósticos psicológicos como la depresión o la ansiedad, los que se “alivian” con el uso de RRSS, afirmando usarlas como distracción de esa compleja realidad subjetiva. Incluso personas sin ningún diagnóstico las presentan como lugares seguros o de escape

debido a la “alegría” o risa que generan momentáneamente debido al contenido personalizado. Esto puede mostrar como estas plataformas pueden anclarse fuertemente a las personas como método de escape momentáneo. Sin embargo, eso puede no ser así o presentar una ambivalencia. Varias personas identificaron tener sentimientos de rabia, impotencia, pena, miedo o angustia por el contenido que ven en las RRSS, debido a las noticias catastróficas, el contexto político, los discursos de odio, la polarización, etc. Incluso por la mera comparación con otras personas y el contenido que muestran de sus vidas lleva a algunos a cuestionarse a sí mismos, mermando su ánimo y autoestima. Las consecuencias encontradas van en línea con los hallazgos de otras investigaciones donde se mencionan ansiedad, FOMO, depresión, estrés, trastornos del sueño y baja autoestima (Aldana-Zavala et al. 2021)

E.- Análisis de elementos relevantes

En cuanto al sexo como tendencia de conductas frente a las RRSS como el que se han identificado en otras investigaciones (López de Ramos, 2024), en que las mujeres mostraban mayor obsesión con estas, en nuestra investigación se encontró lo contrario. Las mujeres presentaban menor horas

en promedio y unos hábitos en general más saludables y conscientes (salvo una excepción), siendo los hombres los que presentaban rasgos adictivos muchos más notorios, extremos y cuantitativamente mucho mayor en términos de horas totales. Este punto en particular si se relaciona con lo expuesto en la investigación citada, donde los hombres en promedio pasaban más tiempo en RRSS. Esto puede llevar a discutir en torno a que el sexo o el género no son determinantes de conductas, sino que entran en juego otros factores personales y del entorno.

En cuanto a medidas para disminuir la ACRS, todos los estudiantes han intentado reducir el tiempo que pasan en pantalla, obteniendo resultados tanto positivos como negativos, siendo mayores los negativos. La principal estrategia es limitar el tiempo de uso con las funciones incorporadas en las mismas plataformas y en los celulares, dando más resultados negativos que positivos, dada su facilidad de omisión y porque su efectividad radica en la voluntad de cumplir con dicha limitación. Otra estrategia es usar el tiempo en otras actividades, donde se identifican hobbies como el ajedrez, la sopa de letras, la lectura, el deporte, etc. En esa línea el uso del tiempo en labores académicas u otro tipo de trabajos (voluntarios u obligatorios) que requieren más atención y dedicación disminuyen el tiempo en pantalla. Se identifican

también estrategias personalizadas en cada uno como el estudio con la técnica “Pomodoro” o el alejamiento físico del dispositivo para evitar la facilidad de uso a la hora de realizar ciertas tareas. Por último, se identifica la estrategia más efectiva y con mejores resultados posteriores realizada por dos estudiantes, que consiste en la eliminación total de las plataformas. A continuación, se detallará el caso de dos jóvenes estudiantes hombres entrevistados para la investigación que llevaban más de seis meses aproximadamente sin utilizar RRSS. Estos estudiantes, previo a dejar estas plataformas de forma total, tuvieron una adicción conductual extrema a las RRSS, ambos promediaban entre 3 o 4 horas diarias por lo menos, llegando a extremos que superaban las 10 horas al día. Ambos en un punto sintieron que estaban tocando fondo, ya que según afirmaban, sus vidas dependían profundamente de las RRSS, a la vez que lograban ver que estas plataformas y ese uso adictivo no les traía ningún beneficio, al contrario, estaban sintiéndose cada vez peor. Ambos presentaron las mismas consecuencias que se identificaron en el uso excesivo de RRSS de la muestra en general. Ninguno de los dos intento reducir el tiempo en pantalla de forma activa, por lo que cuando decidieron tomar medidas tomaron la más radical, eliminar las RRSS. Como se mencionó, al momento de la entrevista ya habían pasado

meses alejados de las plataformas, por lo que se podía constatar fácilmente los cambios en sus vidas, manifestando ambos una mejora absoluta y contundente. La salud mental de ambos comenzó a mejorar, manifestaban sentirse más activos y con más energía en su día a día, retomaron hobbies o iniciaron otros, comenzaron a realizar deporte y a cuidar más de sí mismos, poniendo más atención por ejemplo en su alimentación, también mejoró la gestión de sus tiempos de recreación y de obligaciones. Con respecto a estas últimas, ambos notaron una mejora en su rendimiento académico (mejoraron su concentración, motivación y organización) y en su trabajo bomberil. Sus relaciones personales también mejoraron, ya que le dedicaban más atención a su entorno y a sus amistades más cercanas, así como a sus parejas. En general, ambos explicitaban mejoras en todos los aspectos relevantes de sus vidas y manifestaban sentirse más felices con ellos mismos.

En cuanto a la manifestación de fenómenos digitales en las vidas de los estudiantes, hay una gran variedad de respuestas. Partiendo con la Nomofobia, la mayoría dice no sentirlo e incluso tomar el quedarse sin celular como un alivio, mientras que en ciertos casos lo justifican por el contexto de dependencia inevitable a la comunicación en línea. Se puede afirmar que no es un fenómeno común entre los estudiantes. El FOMO es el más común de

todos, poco más de la mitad de los jóvenes lo ha experimentado, y la mayoría se desencadena debido a observar eventos sociales en línea de amigos o conocidos al que no han sido invitados o en los que simplemente les gustaría participar, y en menor medida se genera por grandes eventos como conciertos a los que no pueden asistir. El Ningufoneo (*Phubbing*) es una práctica común por parte de los estudiantes, tanto en la realización como al ser testigos de esta conducta. Todos manifiestan rechazo hacia esa práctica y tratan conscientemente de evitarlo. En otros casos se tiene simplemente normalizado en grupos de confianza. Por último, la Cibercondría se presenta en un par de casos en los que se utilizan las RRSS y el internet (incluso por medio de los novedosos chats de Inteligencia Artificial) para buscar ayuda en temas de salud física y/o emocional. El resto no se identifica con el fenómeno, pero si afirman haberlo visto en amigos o cercanos.

3.- Conclusión del Apartado

La investigación contó con cuatro objetivos específicos, los cuales han sido respondidos satisfactoriamente. El primero buscaba caracterizar los patrones de uso de los estudiantes, lo que se logró mediante la descripción de las motivaciones y el contexto de uso, el tiempo en pantalla y el contenido

consumido. El segundo propuso identificar la percepción que tienen los estudiantes sobre las RRSS, sus implicancias en la vida personal y en la sociedad, lo que se consiguió mediante la explícita muestra de sus opiniones tanto de las plataformas en sí, como de sus lógicas implícitas y los alcances que tienen en la sociedad (en particular dentro de la juventud) y en sus vidas. El tercer objetivo quiso analizar las manifestaciones del ciclo hedónico depresivo mediante el abordaje de las experiencias subjetivas de los estudiantes. La mayoría de la muestra sí presentaba dicho ciclo de malestar. Lo hedónico se manifiesta en la búsqueda constante de estímulos para evadir sentimientos negativos, patologías psicológicas o el aburrimiento, todo decantado en las RRSS como elemento esencial para este fin. Y, por otro lado, emerge el aspecto depresivo, que en algunos casos viene dado de antemano por diagnósticos clínicos, pero que se manifiesta en conductas o consecuencias psicológicas de malestar subjetivo, donde podemos mencionar dentro de los sentimientos mencionados la rabia, el miedo, la angustia, la tristeza, la desmotivación, baja autoestima, la ansiedad, entre otros. Algunos estudiantes mencionaron explícitamente encontrarse en un círculo vicioso de desencanto disipado por entretención rápida en RRSS, básicamente mencionando la Hedonia Depresiva con otras palabras. Por último, tenemos

el cuarto objetivo, que consistió en comprender la relación de tiempo de uso de RRSS con las afecciones psicológicas. Aquí se encuentra una relación directa entre estos dos elementos, mostrando más variedad y profundidad en las consecuencias psicológicas y cotidianas en cuanto más tiempo se usaban las plataformas digitales. Lo que también sucedió a la inversa en los casos de los jóvenes que abandonaron las RRSS, mostrando una mejora significativa en sus vidas. Y como último elemento se abordaron otros resultados como la relevancia del sexo y/o el género a la hora de presentar ACRS, las medidas que tomaron los estudiantes para disminuir el tiempo de uso de RRSS y cuál fue la prevalencia dentro de la muestra de los fenómenos digitales contemporáneos.

CONCLUSIÓN

Los jóvenes universitarios chilenos de la Universidad de Concepcion presentan, en general, una evidente Adicción Conductual de Redes Sociales (ACRS). Las RRSS se presentan ante ellos como un lugar de gran significancia social y personal. Es el lugar donde mostrar opiniones, gustos y en general a uno mismo ante los demás en busca de validación. Es donde escapar y distraerse de la realidad, pudiendo ser incluso una “zona de confort”, la que se sustenta en la entretención, que es la única emoción positiva hallada que estas plataformas entregan a las personas. Sin embargo, podemos identificar las RRSS como un lugar seguro ilusorio, ya que el refugio termina siendo al mismo tiempo el origen de los malestares.

El consumo de RRSS no se presenta como un acto diario aislado, sino como un hábito adictivo que reestructura la vida de los jóvenes de manera significativa, teniendo un doble filo, ya que por un lado logra efectivamente generar alivio frente a el aburrimiento o incluso frente a patologías como ansiedad o depresión, pero al mismo tiempo el uso excesivo puede exacerbar estas emociones o por otro lado generar nuevos sentimientos negativos de culpa y frustración por el nulo autocontrol en el uso y las consecuencias que

de este pueden derivar, como la procrastinación, la más común entre la muestra.

El tiempo que los estudiantes usan en RRSS va desde la hora como mínimo a máximos de 12 horas, teniendo un promedio de 4 horas al día, lo que provoca problemas en sus vidas frente a sus responsabilidades personales y su bienestar anímico. Ese tiempo en pantalla se explica debido a un hábito adictivo que no es deseado, solo ejecutado de forma mecánica y rutinaria (levantarse y acostarse es sinónimo de ver RRSS, por ejemplo) que se intenta disipar, pocas veces con éxito, y que los jóvenes relacionan conscientemente al funcionamiento del algoritmo con su contenido personalizado que le brindan grandes dosis de diversión rápida. Aquí se presenta una contradicción transversal, una disonancia cognitiva entre la percepción y la conducta, ya que por un lado los jóvenes presentan un alto grado de conciencia de cómo funcionan estas plataformas y las consecuencias que tienen a nivel personal y social en el mundo (reconocen fenómenos como la desinformación masiva, la polarización, los discursos de odio, el acoso, la comparación, etc. Y, además, son conscientes de las consecuencias que tienen las RRSS en su vida personal), generando así una visión negativa-crítica de las RRSS. Esto, sin embargo, no se traduce en una conducta o una capacidad de desvinculación,

ya que siempre se presenta como una tarea dificultosa que no suele tener éxito. ¿Qué posibilidades de disminución de tiempo en pantalla tendría en ese caso una persona que ni siquiera es consciente de las consecuencias que ese uso excesivo puede tener o está teniendo en su vida, mucho menos en el mundo?

Este nulo autocontrol merma varios aspectos de sus vidas, como sus capacidades cognitivas. La mayoría de los jóvenes muestra una clara y fácilmente identificable disminución en su capacidad de atención y retención de la información. Esto se explica por el formato del contenido que consumen, conocidos como *reels*. Este formato consiste en videos de corta duración (90 segundos aprox.) “infinitos”, ya que siempre habrá un video nuevo para mostrarse, el que además es personalizado. Este formato reconfigura la capacidad de atención dificultando labores que requieran una concentración sostenida, como el estudio o el trabajo, normalizando incluso hábitos negativos como la procrastinación de responsabilidades o el abandono de otras actividades de ocio más diversas y complejas que son reemplazadas por las RRSS.

Además de la contradicción entre percepción y conducta, existe la contradicción entre beneficios y consecuencias. Por un lado, las RRSS entregan distracción y entretención, dan risas y “placer” en palabras de los estudiantes, posicionándose como una herramienta hedónica. Por otro lado, lo que deriva de ese uso hedónico-adictivo son emociones, sentimientos y conductas tóxicas, nocivas y depresivas. Agudizan las patologías psicológicas preexistentes y pueden generar emociones negativas nuevas. Este círculo vicioso entre la búsqueda de entretención y la erosión anímica muestra la presencia del fenómeno contemporáneo juvenil de la Hedonia Depresiva de Mark Fisher en el contexto local. Así, la ACRS entre los jóvenes estudiantes no es solo un problema de gestión del tiempo, sino una crisis de la autonomía del estudiante frente a un diseño tecnológico que capitaliza su vulnerabilidad emocional.

La crisis, sin embargo, no es aleatoria, ya que esta se inscribe en la lógica del Capitalismo de Plataformas teorizado por Nick Srnicek (2018). Bajo este modelo, las RRSS no actúan como meros intermediarios neutros, sino como plataformas digitales con infraestructuras complejas diseñadas para la extracción masiva y sistemática de datos. En esta arquitectura económica, el tiempo de las personas, y en este caso de los estudiantes, se transforma en el

insumo principal de un engranaje que requiere la permanencia ininterrumpida del usuario para garantizar su rentabilidad. Así, el nulo autocontrol y las varias consecuencias negativas identificadas en esta muestra no son síntomas de una falla del sistema, sino el éxito de un modelo de negocio que captura la subjetividad joven. La adicción conductual analizada es, en última instancia, el resultado de una asimetría de poder donde las plataformas, dueñas de la infraestructura digital, optimizan sus algoritmos para subordinar la atención de los estudiantes a la acumulación de capital de datos, cerrando un ciclo donde el individuo queda reducido a una fuente de valor en un mercado de atención infinita.

En síntesis, las RRSS son plataformas con arquitecturas digitales complejas con implicancias profundas en la vida de los jóvenes, determinando hábitos y sentimientos, afectando de forma negativa su bienestar emocional, su gestión de responsabilidades y sus conductas. Los resultados obtenidos en esta investigación van en concordancia con las conclusiones de otras investigaciones sobre la adicción conductual a las RRSS y como estas afectan negativamente la vida de las personas.

LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

Esta investigación conto con limitantes naturales de tiempos, recursos y conocimientos en el ámbito practico. En cuanto a los resultados, estos son limitados a una muestra reducida: diez jóvenes estudiantes (hombres y mujeres) de la Universidad de Concepcion entre 18 y 24 años. Esto no significa que los resultados no muestren una tendencia clara o conclusiones certeras, sino que existe un segmento de la población potencialmente abordable para poder expandir el alcance de los estudios de la ACRS, mediante la ampliación de los criterios de inclusión. Para próximas investigaciones, se sugiere combinar metodologías cuantitativas y cualitativas, lo que puede lograr generar por un lado estadísticas claras sobre ciertos aspectos a la vez que se profundiza de una manera más compleja en los fenómenos, concretando asi un análisis del fenómeno más completo y por el momento único en la combinación de metodologías. Tambien se sugiere nutrirse de teorías contemporáneas que busquen dar explicación a estos fenómenos de manera estructural, logrando generar asi un diagnóstico sociológico completo del el impacto que estos fenómenos tienen a todo nivel, desde lo individual y local a lo masivo y mundial.

REFERENCIAS

-Adamo, P. (2021). *Por qué los algoritmos de las redes sociales son cada vez más peligrosos*. BBC News Mundo.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-58874170>

-Adisa, D. (2023). *Everything you need to know about social media algorithms*. Sprout Social.

<https://sproutsocial.com/insights/social-media-algorithms/#define>

-Agenda País. (2024). *Redes sociales y los jóvenes: síntomas de depresión y ansiedad*. El Mostrador.

<https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/agenda-digital/2024/10/08/redes-sociales-y-los-jovenes-sintomas-de-depresion-y-ansiedad/>

-Aldana-Zavala, J. J., Valdivieso, P. A. V., Isea-Argüelles, J. J., & Colina-Ysea, F. J. (2021). *Dependencia y adicción al teléfono inteligente en estudiantes universitarios*. Formación Universitaria.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000500129>

-Cabero-Almenara, J., Pérez-Díez de los Ríos, J., & Valencia-Ortiz, R. (2020). *Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales*. Convergencia.

<https://doi.org/10.29101/crcs.v27i83.11834>

-CADEM. (2024). *Estudio Undecima Encuesta sobre acceso, usos y usuarios de Internet en Chile*.

<https://www.subtel.gob.cl/wp-content/uploads/2025/02/Informe-Final-Subtel-Acceso-y-Uso-Internet-2024.pdf>

-Clínica Universidad de Navarra. (s. f.). *Adicción: qué es y definición médica*. Diccionario CUN.

<https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/adiccion>

-Cortés, M. E., & Herrera-Aliaga, E. (2022). *Nomofobia: Adicción al teléfono inteligente. Impacto en jóvenes y recomendaciones de su adecuado uso en actividades de aprendizaje en el área salud*. Revista Médica De Chile.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872022000300407>

-Cruz Roja Argentina. (2023). *FOMO: ¿Qué es y cómo prevenirlo?*

<https://cruzroja.org.ar/blog/fomo-que-es-y-como-prevenirlo/>

-De, D., El Jamal, M., Aydemir, E., Khera, A. (2025) *Social Media Algorithms and Teen Addiction: Neurophysiological Impact and Ethical Considerations*. Cureus.

<https://doi.org/10.7759/cureus.77145>

-Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M. & Varela-Ruiz, M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. Investigación en educación médica.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009&lng=es&tlng=es.

-Escate, I. J. (2023). *Adolescentes: Especialista explica por qué los jóvenes son tan influenciados por las redes sociales*. El Comercio Perú.

<https://elcomercio.pe/hogar-familia/familia/adolescentes-especialista-explica-por-que-los-jovenes-son-tan-influenciados-por-las-redes-noticia/>

-Ecurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). *Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)*. Liberabit.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100007&lng=es&tlng=es.

-Fisher, M. (2017). *Realismo Capitalista: ¿No hay alternativa?* Caja Negra Editora.

-García-Allen, J. (2025). *Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas*. Psicología y Mente.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>

-Hamui, S. A. (2016). *La pregunta de investigación en los estudios cualitativos*. Investigación en Educación Médica. Vol. 5 (Nº17), p. 49-54.

<https://doi.org/10.1016/j.riem.2015.08.008>

-Iglesias, M. L., & Villada, J. L. C. (2024). *Principales alteraciones en la salud que provocan las redes sociales*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9691983>

-Iglesias, M. L., Frade, A. T., & Velasco, C. M. R. (2023). *Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8762639>

-Into The Minds. (S.F.). *¿Cuántas entrevistas debe realizar para su investigación cualitativa?*

<https://www.intotheminds.com/es/cuantas-entrevistas-investigacion-cualitativa>

-Quecedo, R. & Castaño, C. (2002). *Introducción a la Metodología de Investigación Cualitativa*. Universidad del País Vasco.

<https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>

-Jiménez Cabuya, D. A. (2021). *Contra la hedonia depresiva: el aburrimiento como tratamiento estético*. Universitas Philosophica.

<https://doi.org/10.11144/Javeriana.uph38-77.chda>

-Macedo, J. (2016). *¿Qué es el “Phubbing” y cómo afecta a nuestras relaciones?* Portal Psicología y Mente.

<https://psicologiaymente.com/social/phubbing>

-Kunin, J. (2008). *Ciberculturas juveniles. Los jóvenes, sus prácticas y sus representaciones en la era de Internet*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7387796>

-Lacan, J. (1964). *Los cuatro conceptos fundamentales del psicoanálisis*.

-Líbano, J. M., Campusano, N. G., & Castillo, J. I. P. (2022). *Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8239570>

-López De Ramos, A. (2024). *Dependencia de redes sociales en estudiantes universitarios: un enfoque de género con SMAS-SF*. Gente Clave.

<https://revistas.ulatina.edu.pa/index.php/genteclave/article/view/315>

-Monje, C. (2011). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa: Guía Didáctica*. Universidad Surcolombiana.

<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

-Montes, C. (2022). *Generación Z: El 73% de los jóvenes entre 13 y 23 años utiliza Instagram todos los días*. La Tercera.

<https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/generacion-z-el-73-de-los-jovenes-entre-13-y-23-anos-utiliza-instagram-todos-los-dias/L5X6SQB6W5DP3FVKLK2VUFQE5A/>

-Ortega, J. (2020). *Némesis digitalis*. Universidad del Rosario.

<https://urosario.edu.co/revista-nova-et-vetera/columnistas/nemesis-digitalis>

-Otzen, T. & Manterola, C. (2017). *Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio*. Int. J. Morphol.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

-Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259.

<https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>

-Puga, L. M. (2025). *¿Sos de las personas que tiene un malestar y enseguida busca en internet? Esto dice la ciencia*. Agencia de Noticias Científicas de la UNQ.

<https://agencia.unq.edu.ar/?p=28685>

-Quintana, A. P. (2006). *Metodología de Investigación Científica Cualitativa*. Psicología: Tópicos de actualidad. UNMSM.

<https://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/267/3634305-Metodologia-de-Investigacion-Cualitativa-A-Quintana.pdf>

-R, Sierra. (2001). *Técnicas de Investigación Social: Teoría y Ejercicios*. Universidad Panamericana UPANA.

<https://abcproyecto.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/11/sierra-bravo-tecnicas-de-investigacion-social.pdf>

-Rodríguez, P., Adriana P., & Fernández, A. (2014). *Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos*. Acta Colombiana de Psicología.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012391552014000100013&lng=en&tlng=es.

-Rojas Jara, C., Henríquez Vargas, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A. & Contreras, D. (2017). *Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión*.

<https://hdl.handle.net/10550/103075>

-Rojo, K. (2023). *De camino a la pregunta: La necesidad de una disposición contemplativa para impulsar una didáctica de la pregunta en la época de la conexión y la hedonia depresiva*. DEP-Universidad de Chile.

<https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/196621/De-camino-a-la-pregunta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

-Romero, C. P., & Blas, J. O. (2017). *Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios*. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6258771>

-Rovira, S. I. (2025). *La teoría del reforzamiento de B. F. Skinner*. Portal Psicología y Mente.

<https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-reforzamiento-skinner>

-Sakowicz, M. (2025). *¿Qué es el Multitasking? Definición, Ventajas y Desventajas*. LiveCareer.

<https://www.livecareer.es/orientacion-profesional/multitasking>

-Srniczek, N. (2018). *Capitalismo de Plataformas*. Caja Negra Editora.

-Suárez, O. D. (2020). *FOMO, el miedo a perderse lo que está pasando en el mundo digital*. El Impulso.

<https://tinyurl.com/yokm86b6>

-Yu, S., & Sussman, S. (2020). Does smartphone addiction fall on a continuum of addictive behaviors? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 422.

<https://doi.org/10.3390/ijerph17020422>

ANEXOS

ANEXO 1 – CUESTIONARIO

- 1.- ¿Eres estudiante de la Universidad de Concepción y tienes entre 18 y 29 años?
- 2.- ¿Tienes y usas redes sociales al menos tres horas al día?
- 3.- ¿Sientes que tu relación con las redes sociales es usualmente conflictiva?
- 4.- ¿Sientes que necesitas estar constantemente distraído/a para evitar sentirte aburrido/a o insatisfecho/a?
- 5.- ¿Te sientes a menudo emocionalmente agotado/a o insatisfecho/a, incluso cuando haces cosas que supuestamente deberías disfrutar?

ANEXO 2 – PAUTA DE ENTREVISTA

1. **Presentación**

- ¿Podrías contarme sobre tu rutina diaria y cómo gestionas tu tiempo?
- ¿Qué tipo de actividades sueles realizar en tu tiempo libre?
- ¿Actualmente, cuáles son tus mayores responsabilidades?

2. Uso de RRSS

- ¿Qué aplicaciones de Redes Sociales utilizas y por qué estas?
- ¿Cuánto tiempo usas Redes Sociales y en qué enfocas su consumo?
(Ej: hacer *scroll*, conversar, informarse, etc.)
- ¿En qué situaciones usas más las RRSS y por qué?
- ¿Qué emociones positivas identificas al usar RRSS y a que las vinculas?
- ¿Qué emociones negativas identificas al usar RRSS y a que las vinculas?
- ¿Cómo te sientes luego de usar por largos periodos de tiempo tus RRSS?
- A continuación, te definiré ciertos conceptos y me dirás tus impresiones y experiencias con respecto a estos: Nomofobia, cibercondría, Phubbing/Ningufoneo, FOMO.
- ¿Has intentado reducir tu consumo de RRSS y que resultados te dio?

3. Estado Anímico General

- ¿Cómo te sientes emocionalmente en el día a día?
- ¿Alguna vez te sientes cansado/a o vacío/a, a pesar de haber pasado tiempo haciendo cosas que disfrutas?

- ¿Sueles evadir sentimientos negativos buscando entretención o distracción?
- ¿Crees que dichas distracciones te ayudan realmente?
- ¿Cómo crees que influyen las redes sociales en tu estado de ánimo?

4. Ciclo Hedónico Depresivo

- ¿Te ha pasado que, después de dedicar mucho tiempo a actividades de entretenimiento, te sientes más cansado/a, aburrido/a o insatisfecho/a?
- ¿Has sentido alguna vez que, a pesar de estar constantemente entretenido/a, te falta algo más para sentirte realmente bien?
- ¿Has notado que algunas de las cosas que antes te generaban placer ahora no te afectan de la misma manera?
- ¿Necesitas de estímulos externos para disfrutar los buenos momentos?
- ¿Cómo describirías tu capacidad de atención actualmente?
- ¿Sientes que buscas distracciones constantes? ¿En que las hayas?
- ¿Cuál de estas dos frases te identifica más y por qué?
 - “Soy una persona más bien feliz que tiene momentos tristes”
 - “Soy una persona más bien triste con momentos felices”
- ¿Haz sentido alguna vez estar en un círculo vicioso de aburrimiento y

entretención fácil y rápida?

5. Percepciones

- ¿Cómo describirías tu percepción de las RRSS y tu relación con estas?
- ¿Cómo percibes el rol de las RRSS en tu día a día?
- ¿Qué tan informado estas de cómo funcionan las RRSS? (Ej: algoritmos, extracción de datos, etc.)
- ¿Qué vínculo podrías establecer entre tu salud mental y las RRSS?
- ¿Cómo vinculas las RRSS y tu bienestar general?
- ¿Cómo describirías la relación entre el uso de RRSS y tus responsabilidades diarias?
- ¿Cómo describirías la relación entre las RRSS y tu vida social en general?
- ¿Cómo percibes el uso de los jóvenes de las RRSS en general?

6. Proyectos y Metas

- ¿Sientes que tienes objetivos a largo plazo que te motiven y te generen satisfacción?
- ¿Cómo es tu interés en proyectos o actividades que requieren tiempo y esfuerzo, en comparación con actividades que te dan gratificación inmediata?

- ¿Sueles pensar en el futuro o te enfocas más bien en el presente?

7. Reflexión Final

- ¿Hay algo más que te gustaría compartir sobre cómo te sientes en relación con las actividades que haces, tus y tu bienestar emocional?

ANEXO 3 – ANÁLISIS INDIVIDUALES

Entrevistado 1: Hombre, 21 años, Antropología.

Temas	Descripción	Ejemplos
Rutina y Hábitos	El manejo del tiempo diario, responsabilidades y momentos de ocio.	Levantarse y agarrar el teléfono inmediatamente, clases en la Universidad, responsabilidades domésticas (cocinar, lavar ropa), <i>hobbies</i> (ver tiendas, videojuegos, leer).
Consumo Digital	Frecuencia, tipo de contenido y plataformas más utilizadas.	Instagram (la más usada, 5-6 horas al día), TikTok (poco, 30 minutos), Twitter (más que TikTok, para política/asuntos globales). Consumo enfocado en <i>reels</i> , memes e informarse.
Consecuencias Negativas	Efectos adversos del uso de RRSS en la vida del Interrogado.	Frustración por tiempo perdido, sensación de desperdicio de vida , procrastinación de responsabilidades y estudio, mala capacidad de atención .

<p>Percepción y Crítica Social</p>	<p>Opiniones sobre la plataforma y el uso que le dan otros jóvenes.</p>	<p>RRSS como "muy falso", crítica a la hiperconectividad e invasividad, rechazo a la desinformación (<i>fake news</i>), uso "horrible" por parte de los jóvenes.</p>
<p>Estrategias de Reducción</p>	<p>Métodos utilizados para controlar o disminuir el tiempo de uso.</p>	<p>Ha pensado en reducir el consumo, pero nunca lo ha intentado.</p>
<p>Fenómenos y Estado Anímico</p>	<p>Experiencia con conceptos clave y descripción de la salud emocional.</p>	<p>No experimenta nomofobia, no presenta cibercondría, no presenta FOMO, se siente excluido por no subir contenido.</p>

A. Palabras Clave

- Instagram
- Tiempo perdido
- Procrastinar
- Reels / Memes
- Adicción

- Hiperconectividad

B. Resumen General y Detallado

La entrevista con el Interrogado revela una relación intensa y mayormente negativa con las redes sociales, marcada por un alto consumo de tiempo y una profunda interferencia en su vida. El celular y las RRSS se presentan como un elemento central en su cotidiano, usando cerca de 8 horas en el peor de los casos estas plataformas digitales (una jornada laboral, en otras palabras). A su juicio, es pésimo y advierte consecuencias directas sobre su vida, como el empeoramiento de su capacidad de atención, la procrastinación, y sensaciones negativas asociadas al consumo crónico. Ha llegado a usar el término “adicción” para describir su uso. Sin embargo, no ha hecho nada para contrarrestar el tiempo que pasa en las RRSS. Pese a esto, en cuanto a su salud mental en general, la define como buena y no padece ningún diagnóstico psicológico.

1. Rutina, Hábitos y Gestión del Tiempo

El Interrogado tiene una rutina universitaria normal, con clases en diversos horarios. Sus responsabilidades principales son asistir a la universidad y tareas personales como cocinar y lavar su ropa. A pesar de tener hobbies valorados (Videojuegos, lectura, salir), su tiempo se va en su absoluta mayoría al uso de RRSS. Estas plataformas, de hecho, interfieren en su cotidiano, ya que no le permiten realizar sus labores en el tiempo y forma óptima, ya que actúan como constantes distractoras.

2. Consumo Digital

- **Plataforma Principal:** Instagram es la red social más utilizada. El tiempo de uso estimado es muy alto, entre 5 y 6 horas al día, enfocado principalmente en ver *reels* y memes y también informarse un poco.
- **Otras Plataformas:** Utiliza TikTok y Twitter por unos 30 minutos cada uno, el primero en ver que le mandan amigos y el segundo para informarse sobre política y asuntos globales.
- **Contexto de Uso:** El uso se intensifica cuando está solo o cuando llega a casa y "patea" las cosas que tiene que hacer (procrastinación). Lo usa en los "tiempos muertos" o al estar aburrido. En este último es donde se genera el círculo vicioso de insatisfacción, ya que las RRSS no le proporcionan una entretención real y terminan generándole más una carga emocional luego de su uso prolongado.

3. Impacto en el Estado Anímico

El Interrogado identifica una sensación de frustración por el tiempo perdido y de estar "desperdiciando su vida" debido al uso de RRSS. Describe su relación con estas plataformas como "tóxica", reconociendo que lo llevan a procrastinar tareas importantes, como el estudio.

- **Emociones Positivas:** Se limitan a la risa, asociando el uso de RRSS más a una simple "costumbre" que a un disfrute real. Señala que hacer "cualquier otra cosa" es mejor que usarlas.

- **Capacidad de Atención:** La describe como mala. Asocia directamente esto con las redes sociales, específicamente con el formato de *reels* de 60 segundos o menos que exigen un "estímulo constante". Esta dificultad para concentrarse ha empeorado desde que tiene teléfono (aproximadamente desde los 12 años).
- **Círculo Vicioso:** Se ha visto atrapado en un ciclo de aburrimiento que suele abordar con "entretenimiento fácil y rápida" que ni siquiera lo divierte realmente.

4. Percepción Crítica de las Redes Sociales y la Sociedad

El Interrogado tiene una visión muy negativa de las redes sociales como plataformas, considerándolas "muy falsas".

- **Falsedad e Hiperconectividad:** Critica la hiperconectividad y la forma en que las personas suben constantemente historias de vidas que parecen irreales o "muy bonitas". Esta situación lo hace sentir "excluido" de esa realidad ya que no suele subir contenido de su vida.
- **Desinformación:** Le preocupa la facilidad con que se disparan las *fake news* y la "ignorancia" de los usuarios que las creen y desinforman a otros, considerándolo un "peligro a la sociedad". Esto le afecta en su ánimo, así como el contenido político en general sobre lo que pasa en el mundo y su país.
- **Juventud:** Califica el uso que le dan los jóvenes de su edad (Generación Z) como "horrible" y "fatal", señalando que la falta de sensibilidad en línea se traspa a la vida real. También cree que las RRSS "limitan la mente humana" al promover lo

"fácil, rápido, todo al tiro" en lugar de dedicar tiempo a actividades que requieren mayor esfuerzo cognitivo.

5. Relación con Fenómenos Digitales

- **Nomofobia y FOMO:** No experimenta miedo irracional a estar sin teléfono (Nomofobia) o a perderse eventos (FOMO). De hecho, el apagado de su teléfono por falta de batería le genera "alivio".
- **Ningufoneo:** No lo practica, pero lo encuentra "súper desagradable" y peligroso cuando lo ve en otras personas, especialmente en los usuarios que lo usan en la calle.
- **Cibercondría:** No la presenta, aunque sí utiliza herramientas como ChatGPT para preguntar sobre síntomas, pero desconfía de los resultados. Menciona que conoce a gente que sí se auto diagnóstica falazmente.

6. Motivación y Futuro

Aunque la frustración es alta, el Interrogado tiene objetivos a largo plazo que lo motivan (académicos, becas, ir al extranjero). Disfruta de las actividades que requieren más esfuerzo y tiempo (como un trabajo de investigación en la Universidad), sintiéndose más gratificado que con las tareas rápidas. Reconoce que el presente es donde puede hacer cambios para mejorar su futuro. Sin embargo, nunca ha intentado activamente reducir su consumo, pero lo ha pensado últimamente debido a que el contador de horas de su teléfono

ha subido. Menciona estrategias como usar controladores de tiempo o aplicaciones de bloqueo.

Entrevistada 2: Mujer, 22 años, Ingeniería Civil Biomédica.

Categoría	Descripción	Ejemplos
Rutina y Hábitos	El manejo del tiempo diario, responsabilidades y momentos de ocio.	Le cuesta levantarse por revisar el celular. <i>Hobbies:</i> leer, escribir, componer, juntarse con gente. <i>Responsabilidades:</i> estudiar, generar ingresos y repartir tareas domésticas.
Consumo Digital	Frecuencia, tipo de contenido y plataformas más utilizadas.	WhatsApp (más usado, 1 hora y media de promedio diario), Instagram (bloqueado, 1 hora promedio), YouTube (media hora, tutoriales). Uso concentrado en tiempos muertos (micro, filas).
Consecuencias Negativas	Efectos adversos del uso de RRSS en la vida del Interrogado.	Mala relación con RRSS, sentimiento de culpa y malestar después de usarlas, robo hormiga de tiempo que causa atrasos, sensación de ser la única persona a

Categoría	Descripción	Ejemplos
		la que le va mal en la vida al compararse con los demás.
Percepción y Crítica Social	Opiniones sobre la plataforma y el uso que le dan otros jóvenes.	Las RRSS “son lo peor”, están "mal diseñadas", el uso de la Gen Z es "malo". Crítica el hacer cosas " más por mostrar que por disfrutar " (ej. Conciertos).
Estrategias de Reducción	Métodos utilizados para controlar o disminuir el tiempo de uso.	Uso de técnica Pomodoro , aplicación <i>Phone Detox</i> (bloqueo y límite de tiempo), limitación intencional de Instagram.
Fenómenos y Estado Anímico	Experiencia con conceptos clave y descripción de la salud emocional.	Nomofobia: liberador estar sin teléfono. Cibercondría: antes le afectaba. FOMO: ya no le afecta. Atención: deficiente, empeoró postpandemia. Ánimo: "más o menos", le falta energía e ilusión, sobre piensa harto.

A. Palabras Clave

- *Phone Detox*

- Culpa
- Robo hormiga de tiempo
- Pomodoro
- Comparación
- Atención deficiente
- Angustia / Esperanza
- Pandemia
- Algoritmos

B. Resumen General y Detallado

Esta entrevistada a diferencia de los demás mantiene un uso de RRSS y del celular más bien controlado. Utiliza varias estrategias para reducir o mantener su uso, esencialmente por medio de hábitos saludables o limitaciones activas de tiempo de uso. Aun así, su relación con las RRSS es conflictiva, ya que le hace retrasar ciertas cosas, como levantarse de la cama en las mañanas o cumplir con ciertos deberes. Además, le genera sentimientos negativos al compararse con los demás. Utiliza las aplicaciones sobre todo en tiempos muertos. Está bien informada de las lógicas que subyacen a las RRSS, lo que se puede relacionar con su activa intención de limitar el consumo. Su salud mental es “más o menos” según expresa por diagnósticos y problemas personales, las RRSS pueden afectar aún más su salud mental si no las sabe llevar de buena forma.

1. Rutina, Hábitos y Gestión del Tiempo

La entrevistada tiene problemas al levantarse en las mañanas debido a que revisa el celular, al que define como un “estimulo” para despertar, pero que la suele retrasar 40 minutos en promedio en comenzar efectivamente su día. Sus responsabilidades incluyen el estudio universitario, tareas domésticas con su madre y generar algo de ingresos mensuales. Sus *hobbies* son leer, escribir, componer música y la vida social presencial.

2. Consumo Digital

El uso digital está relativamente controlado gracias a aplicaciones como *Phone Detox* y estrategias adoptadas como la técnica de estudio Pomodoro.

- **WhatsApp** es la aplicación más usada (1 hora y 23 minutos promedio), con un uso funcional relativo a sus obligaciones y contacto con seres queridos.
- **Instagram** lo tiene programado para su bloqueo luego de 1 hora de uso, por lo que su promedio se mantiene en esa cifra, aproximadamente.
- El consumo se concentra en los "tiempos muertos" como el transporte o las filas, aunque algunas veces escapa a otros ámbitos como las clases.
- La entrevistada percibe su relación con las redes como "**conflictiva**" y la evalúa en un 6/10 (siendo 10 una relación sana), considerándose de todas formas mejor en este ámbito que el promedio de los jóvenes. La principal queja es el "**robo hormiga**" de tiempo, que le hace llegar atrasada o postergar tareas, a pesar de tener conciencia de cuándo no debe usarlas.

3. Impacto en el Estado Anímico

El estado de ánimo general es "más o menos" según sus palabras, con falta de energía e ilusión. Afirma que se debe a factores personales en su gran mayoría, por lo que la principal influencia negativa de las RRSS es la **comparación**, que la hace sentir que "a todos les va bien menos a mí".

- **Evasión de Sentimientos:** No evade con distracción, sino que trata de resolver los sentimientos negativos escribiendo, conversando o avanzando en lo que le preocupa.
- **Anhedonia:** Ha notado que actividades que antes disfrutaba, como sentarse en el pasto con mucha gente o juntarse a beber algo, ya no le gustan tanto y en general se siente desmotivada.
- **Responsabilidad:** Se destaca su capacidad de entender que su salud mental de por sí no es buena y que el autocontrol en el uso de las RRSS es necesario para mantenerse y/o mejorar su salud psicológica. Esto a su vez reafirma que las RRSS son una fuente relevante de malestar.

4. Estrategias de Reducción

La entrevistada ha sido proactiva en limitar su uso:

- **Bloqueo de Apps:** Usa *Phone Detox* para poner límites y bloquear Instagram en particular.

- **Gestión del Estudio:** Aplica el **método Pomodoro**, utilizando los descansos para escribir lo que entendió, en lugar de recurrir al teléfono.
- **Regulación Emocional:** Cierra Instagram cuando comienza a sentir emociones negativas, causadas, por ejemplo, por la comparación o debido a noticias de actualidad con componentes trágicos o de preocupación.

5. Fenómenos Digitales

- **Fenómenos:** Ya no le afectan el **FOMO** (lo superó al darse cuenta de que el deseo debe ser genuino y no causado por otros factores como el solo querer estar porque otros estarán) ni la **Cibercondría** (aunque le afectó de alguna forma en un determinado momento anterior debido a información que encontraba relativa a su salud mental y posibles diagnósticos). La experiencia de tener el teléfono malo o sin carga fue "**liberador**", indicando que no presenta Nomofobia y mostrando al celular como una especie de carga. En cuanto al Ningufoneo, afirma no realizarlo, pero si lo ha visto en varias ocasiones y le parece muy desagradable.
- **Atención:** Su capacidad de atención es "**deficiente**" en sus palabras, lo que atribuye tanto a las redes sociales como a factores personales de su vida y desarrollo. Señala que este déficit atencional **empeoró desde la pandemia**, a causa de la cuarentena que la hizo caer en un uso crónico del celular y las RRSS.

6. Crítica Social y Metas

La entrevistada posee, a su juicio, un **alto nivel de conocimiento** sobre algoritmos y extracción de datos, lo cual afecta su relación con las plataformas. Percibe las RRSS como "mal diseñadas" y critica el uso que le da la Generación Z, especialmente el hacer cosas "**más por mostrar que por disfrutar**". A pesar de los desafíos, tiene claros objetivos a largo plazo (personales, académicos, profesionales) que le dan esperanza, aunque siente angustia por el estado del mundo.

Entrevistada 3: Mujer, 22 años, Sociología.

Categoría	Descripción	Ejemplos
Rutina y Hábitos	El manejo del tiempo diario, responsabilidades y momentos de ocio.	Duerme 2 a 5 horas en la semana. Su energía se centra en la Universidad. Estudia solo en la noche (hasta 2-3 AM). Salir con amigos le ayuda a evitar estar "postrada en la cama con el celular".
Consumo Digital	Frecuencia, tipo de contenido y plataformas más utilizadas.	Instagram (4 horas), TikTok (3 horas), YouTube (3-4 horas), WhatsApp (1 hora), Twitter (media hora). Consumo total diario de RRSS es extremo (aprox. 10-12 horas). Uso en "tiempos muertos" y cuando está sola.

<p>Consecuencias Negativas</p>	<p>Efectos adversos del uso de RRSS en la vida del Interrogado.</p>	<p>Procrastinación, fatiga mental y física después de largos periodos de uso. Sentimiento de mediocridad en el trabajo académico. El uso la hace "más tonta".</p>
<p>Percepción y Crítica Social</p>	<p>Opiniones sobre la plataforma y el uso que le dan otros jóvenes.</p>	<p>Las RRSS nos quieren volver dependientes y "tontos", afirma. Es peligroso cómo se conjuga la diversión con discursos políticos peligrosos. Critica el uso como fuente de información "chanta". Se considera crónicamente <i>online</i>.</p>
<p>Estrategias de Reducción</p>	<p>Métodos utilizados para controlar o disminuir el tiempo de uso.</p>	<p>Usó un widget de limitación de tiempo (Instagram a 1h, TikTok a 45 min.). Confirma que sí le funcionaba bien, aunque le costaba.</p>
<p>Fenómenos y Estado Anímico</p>	<p>Experiencia con conceptos clave y descripción de la salud emocional.</p>	<p>Nomofobia: Se identifica totalmente, por la sensación de estar "desconectada". Cibercondría: Presenta, ya que usa ChatGPT para temas de salud (física y mental). Ningufoneo: Lo ha hecho y ha sido víctima; lo considera una falta de respeto. FOMO: Lo identifica en sí misma, pero intenta contrarrestarlo. Ánimo: Diagnosticada con</p>

		<p>ansiedad general. Evita contenido triste, busca distracción/risas.</p>
--	--	---

A. Palabras Clave

- Procrastinación
- Ansiedad
- Fatiga mental
- Círculo vicioso
- Capacidad de retención
- Robo de tiempo
- Crónicamente *online*
- Meme/Diversión

B. Resumen Completo y Detallado

La tercera entrevista revela un caso de **alta dependencia tecnológica** y una profunda lucha interna entre el conocimiento de los riesgos y la dificultad para controlar el uso, todo ello en el contexto de una **ansiedad generalizada** preexistente. La entrevistada es una persona crónicamente online, la mayor parte de su día la pasa en internet, tanto en RRSS

como en diversas actividades en línea, en el celular y en el computador. El tiempo de uso es extremo, pasando 10 horas aproximadamente al día.

1. Rutina, Hábitos y Gestión del Tiempo

La rutina diaria se caracteriza por la lentitud y la procrastinación. Al despertar, pasa de **15 a 60 minutos en el celular**. Las responsabilidades académicas se cumplen principalmente **a última hora, en la noche** (hasta las 2 o 3 AM), sacrificando el sueño (duerme 2 a 5 horas). La rutina incluye largas **siestas** de hasta tres horas después del almuerzo. El uso del teléfono se da en "tiempos muertos", pero también en momentos sociales o durante actividades como las clases o mientras come. La interrogada admite que su mayor lucha es la **procrastinación**, afectando la calidad de su trabajo académico y sintiéndose "mediocre".

2. Consumo Digital

El consumo es **descontrolado y multisistema**, totalizando aproximadamente **11 a 12 horas diarias** entre las plataformas principales.

- **Plataformas:** Instagram (4 horas) es usada esencialmente para ver memes, hablar con amigos y ver noticias. TikTok (3 horas) es meramente para entretención por medio del *scroll* infinito. YouTube (3-4 horas) presenta un contenido más variado y Twitter es solo para asuntos políticos (media hora).

- **Necesidad de Estímulo:** Describe un **círculo vicioso** de sobreestimulación constante, donde no se permite "no hacer nada". Si una pantalla se agota, pasa a la otra, llegando a ver la televisión, el celular y una *Tablet* una tras la otra.

3. Impacto en el Estado Anímico

- **Ansiedad:** La entrevistada tiene un diagnóstico de **ansiedad general**. El uso de RRSS exacerba esto, como lo demostró la alerta de tsunami de Rusia que podía llegar a Chile, que usó de ejemplo, que la llevó a un estado de **ansiedad terrible** por el seguimiento de noticias. Al informarse por RRSS, podemos suponer que existe una constante exposición a información que le puede generar ansiedad, en mayor o menor medida.
- **Salud Mental y Ayuda IA:** Debido a la actual falta de acceso a psicoterapia presencial, recurre a **ChatGPT** para obtener apoyo emocional y consejos de salud (incluyendo incluso salud física con respecto a problemas como el colon irritable, evidenciando roces con la **cibercondría**). Reconoce la utilidad de la IA para reconfortarla, dado que le cuesta mucho abrirse con sus seres cercanos o familiares. Esto lleva a una dependencia de esta herramienta para ayudarse con sus problemas psicológicos.
- **Atención y Fatiga:** Ha notado una **disminución "lamentable"** en su capacidad de retención y concentración, atribuyéndolo al uso constante de RRSS hace años. Después de largos periodos en redes, experimenta una **"fatiga mental enorme"**.

Siente que la **pandemia** empeoró significativamente todos los problemas de atención y dependencia a la tecnología.

4. Relación con Fenómenos Digitales

- **Nomofobia:** Se identifica totalmente con este fenómeno. Es su "**mayor miedo**" y se debe a que considera el celular como su "**posesión más importante**".
- **FOMO:** El FOMO lo identifica como presente, en particular en panoramas como conciertos, ya que es de sus mayores aficiones. Intenta conscientemente que no le afecte tanto, pero le es complicado.
- **Ningufoneo:** Lo ha practicado y se lo han hecho de igual forma, aunque intenta ser respetuosa y avisar cuando revisa el teléfono. Además, lo considera una falta de respeto.

5. Estrategias de Reducción y Crítica a las Plataformas

- La entrevistada **anteriormente logró reducir su consumo** usando un widget de limitación de tiempo (45 min en TikTok, 1 hora en Instagram) y confirma que **funcionaba bien**. Sin embargo, quitó la restricción para las vacaciones y no la retomó para el semestre académico, resultando en el actual descontrol en el tiempo de uso.
- Con respecto a las plataformas de RRSS en general, mantiene una visión crítica, creyendo que las redes están mal diseñadas y que los poderosos buscan volvernos dependientes y "tontos". También critica la idea de que las RRSS "informan",

calificándolo de "chanta", pues no se compara con la lectura académica, por ejemplo. También cree que los jóvenes dan un pésimo uso de estas plataformas y que son lugares donde proliferan ideológicas extremas.

6. Metas y Proyecciones

Tiene metas claras (terminar la Universidad, titularse, no reprobando ramos) y un objetivo personal de **iniciar psicoterapia presencial** para dejar de depender de ChatGPT. Su pensamiento se enfoca constantemente en el **futuro** debido a su ansiedad.

Entrevistada 4: Mujer, 23 años, Ingeniería Civil Informática.

Temas	Descripción	Ejemplos
Rutina y Hábitos	El manejo del tiempo diario, responsabilidades y momentos de ocio.	Su rutina gira en torno a la Universidad. Hobbies: escuchar música, ver el teléfono y dibujar. Responsabilidades: limpiar, asegurar la comida, cuidarse a sí misma.
Consumo Digital	Frecuencia, tipo de contenido y plataformas más utilizadas.	Tiempo total: Aproximadamente 4 horas diarias, menos que antes (8 horas). Plataformas claves: YouTube, WhatsApp, Instagram, BlueSky, Tumblr, Reddit, Pinterest, Discord, Telegram. Uso en entretenimiento y distracción.

Temas	Descripción	Ejemplos
Consecuencias Negativas	Efectos adversos del uso de RRSS en la vida del Interrogado.	Cansancio y dificultad para recordar lo que se hacía. Uso como método de evasión de recuerdos y problemas internos. Procrastinación académica . Pena, miedo, rabia por contenido sensible (cambio climático, política, accidentes).
Percepción y Crítica Social	Opiniones sobre la plataforma y el uso que le dan otros jóvenes.	RRSS pueden reventar la burbuja o generar una cámara de eco. Son un método de desinformación . Las redes están diseñadas para dejarte pegado. Uso positivo de la Gen Z en determinados momentos.
Estrategias de Reducción	Métodos utilizados para controlar o disminuir el tiempo de uso.	Intentar dejar espacio al aburrirse , dibujar, estudiar más, alejar el teléfono y concentrarse en el momento presente.
Fenómenos y Estado Anímico	Experiencia con conceptos clave y descripción de la salud emocional.	Necesidad de multitasking para concentrarse en tareas difíciles. Nomofobia : Miedo lógico a perder conexión, no irracional, dada la dependencia social. FOMO : Se identifica fuertemente. Cibercondría : Atribuye a la falta de confianza

Temas	Descripción	Ejemplos
		en doctores y el proceso sanitario engorroso. Estado anímico complicado.

A. Palabras Clave

- Diagnósticos psicológicos
- Evasión
- Miedo a perder la conexión
- Procrastinación
- Desinformación
- Cámara de eco

B. Resumen Completo y Detallado

La cuarta entrevista presenta a un individuo con un perfil complejo, marcado por el diagnóstico de **TDAH, Autismo y Depresión**. Esto enmarcado en un pasado traumático, lo que moldea su relación con las redes sociales como un mecanismo de evasión. Pese a esto, se presenta como una persona responsable e independiente. Su relación con las RRSS es, aunque conflictiva, informada y consciente.

1. Rutina y Hábitos

- **Rutina:** Su tiempo gira en torno al estudio y sus responsabilidades al vivir sola (cocinar, lavar y cuidar de si en general), a lo que se suman algunos hobbies como dibujar o escuchar música. Las RRSS han pasado a ocupar menos espacio en su día a día, reduciendo su consumo a la mitad del tiempo.
- **TDAH y Multitasking:** El TDAH la obliga a buscar estímulos constantes. Utiliza YouTube y otras aplicaciones para distraer a su cerebro mientras realiza tareas difíciles, permitiéndole "transitar directo de la cosa más fácil a la cosa más difícil".

2. Consumo Digital

- **Uso Principal:** La evasión es la razón esencial del uso de RRSS. Aprendió a ignorar los problemas familiares mediante "ver la aplicación y olvidar todo hasta que todo hubiera pasado".
- **Uso de RRSS:** El consumo es alto, pero aun así algo moderado comparado a otros jóvenes (4 horas diarias), concentrando el uso en momentos de estudio y almuerzo ("para ahogar como el vacío"). La entrevistada presenta una gran diversidad de aplicaciones de RRSS que utiliza con frecuencia, como lo son: YouTube, WhatsApp, Instagram, BlueSky, Tumblr, Reddit, Pinterest, Discord y Telegram. Pese a la gran cantidad el tiempo de uso no es tanto, si se dividen las 4 horas promedio del día en las 9 aplicaciones, cada una usaría menos de media hora de su tiempo. Si fuese cuando más usaba las RRSS, con 8 horas diarias, serían casi 1 hora cada App.

- **Función Actual:** Utiliza las redes sociales para "aminorar el estrés" y "dejar de pensar tanto", así como mantenerse en contacto con sus amistades e informarse.
- **Paradójico (Motivación):** Usa las RRSS para motivarse, sintiéndose como un animal al que se le estimula con premios, como expresa la entrevistada, ya que le falta ánimo o concentración para hacer las cosas por sí misma.

3. Consecuencias Negativas

- **Capacidad de Atención:** Su capacidad de atención la describe como "terrible" y la relaciona al uso de RRSS. Esa falta de atención la lleva a procrastinar en exceso sus responsabilidades académicas.
- **Memoria y Pasado:** Huye activamente de su pasado debido a lo traumático que fue, lo que le ha generado problemas de memoria. Al usar RRSS por mucho tiempo, se siente cansada y con dificultad de recordar que es lo que hacía.
- **Percepción del Presente:** Le cuesta percibir el presente debido a que está acostumbrada a ignorar el ambiente por lo conflictivo que es. Las RRSS actúan como el principal agente de distracción en ese sentido.
- **Sentimientos negativos:** Con el uso de RRSS puede llegar a sentir emociones indeseables como "pena, miedo y rabia" por el contenido sensible al que se expone (cambio climático, política, accidentes, etc.).

4. Percepción y Crítica Social

- **Crítica a las RRSS:** Las ve como un método de desinformación masiva y una cámara de eco debido al algoritmo, lo que fomenta la polarización.
- **Visión Positiva:** Reconoce que la Generación Z las puede o ha usado de buena forma (ej. organización política).
- **Vida Social:** Prefiere las relaciones personales más que en línea porque le es fundamental ver gestos y lenguaje corporal para interpretar la conversación y saber "qué es lo que debería decir" (debido a su Autismo).

5. Estrategias de Reducción

- **Concentración:** Se esfuerza por concentrarse en el momento presente, evitando la decepción del pasado y la ansiedad del futuro para poder hacer sus cosas de mejor manera sin depender del uso de RRSS.
- **Diversificación de hábitos:** Intenta conscientemente dar espacio al aburrimiento, de esa forma evita buscar estímulos en el celular. Está intentando generar mejores hábitos de estudio (sin celular) y de hobbies, como el dibujo o videojuegos.

6. Fenómenos Digitales y Estado Anímico

- **Ningufoneo:** Lo considera "lo peor" y un problema que demuestra la grave regulación de dopamina de ciertas personas.
- **Nomofobia (Reinterpretación):** No la considera irracional, sino un miedo lógico. La dependencia del teléfono es socialmente necesaria (trámites, universidad, comunicación, etc.). La define como "miedo a perder la conexión con la red".

- **FOMO:** Se identifica fuertemente, pero no con eventos del presente, sino por sentir que se ha perdido muchas experiencias en su juventud (aislamiento en el colegio y la pandemia).
- **Cibercondría:** Presenta esta conducta en cierto modo, pero lo atribuye a la desconfianza en el sistema médico chileno, ya que hay casos de diagnósticos errados (le sucedió a ella) y eso genera desconfianza.
- **Relación con el Futuro:** El futuro le da miedo y está relacionado con "cosas que no puedo controlar" y el miedo a cometer errores en su camino a la independencia. También le afecta lo incierto del futuro del mundo.

Entrevistada 5: Mujer, 24 años, Sociología.

Categoría	Descripción	Ejemplos
Rutina y Hábitos	El manejo del tiempo diario, responsabilidades y momentos de ocio.	Se levanta 3 horas antes de clases (por traslado). Responsabilidad principal es la universidad. Hobbies: coser, bordar, modificar ropa, leer (menos que antes).

Categoría	Descripción	Ejemplos
Consumo Digital	Frecuencia, tipo de contenido y plataformas más utilizadas.	Plataforma principal: TikTok con 2 horas diarias, la usa para entretenimiento personalizada y política. Instagram la usa solo para noticias y pymes. WhatsApp para comunicación, Facebook por Marketplace y LinkedIn por obligación .
Consecuencias Negativas	Efectos adversos del uso de RRSS en la vida del Interrogado.	Pérdida de tiempo, sentimiento de no estar haciendo nada. Tristeza e impotencia al ver sufrimiento global (guerras). Empeoramiento de la atención (atribuido a RRSS).
Percepción y Crítica Social	Opiniones sobre la plataforma y el uso que le dan otros jóvenes.	RRSS tienen ventajas (conexión, noticias) y desventajas (imposición de modas rápidas y estándares de belleza tóxicos). Crítica fuerte al uso negativo de la Generación Z (IA, ideas extremas).
Estrategias de Reducción	Métodos utilizados para controlar o disminuir el tiempo de uso.	Alejar el teléfono al estudiar (al otro lado de la pieza). Reemplazar con actividades productivas (Duolingo).

Categoría	Descripción	Ejemplos
Fenómenos y Estado Anímico	Experiencia con conceptos clave y descripción de la salud emocional.	TDAH (diagnosticado): Le cuesta prestar atención. Nomofobia : No presenta. FOMO : Le da pena y rabia perderse cosas que le gustan (ej. conciertos de su banda favorita). Cibercondría : No la presenta, pero sí ve videos de psicología para auto tratarse. Ánimo : Ansiedad por el futuro laboral.

A. Palabras Clave

- Algoritmo
- Ansiedad
- Rabia / Impotencia
- TDAH
- Pérdida de tiempo
- Procrastinación

B. Resumen Completo y Detallado

La entrevistada presenta un caso de **uso selectivo y consciente** de las redes sociales, donde la funcionalidad del algoritmo determina la plataforma principal. Por ejemplo, ocupa

TikTok en vez de Instagram porque la primera satisface mejor su requerimiento de contenido, lo que depende netamente del algoritmo. La estudiante exhibe conciencia de los efectos tóxicos de las RRSS a nivel social, aunque a nivel personal las utiliza como **mecanismo de apoyo** y conexión familiar. Su uso no es excesivo en tiempo (2 horas en TikTok y aproximadamente 2 horas más en las demás *Apps*), pero si supera el umbral de 3 horas en que el uso puede ser conflictivo, el cual en efecto lo es, debido a las consecuencias que manifiesta, como los bajones anímicos o la procrastinación.

1. Rutina y Hábitos Académicos

La interrogada tiene una rutina universitaria demandante en términos de tiempo de viaje (se levanta 3 horas antes de clases). Su principal responsabilidad es la universidad y algo de labores domésticas. A pesar de gustarle su carrera, la alta carga académica le ha afectado su afición a la lectura, un hábito anterior, que ha **disminuido drásticamente**. Además de la lectura mantiene otros hobbies relativos a las manualidades como el coser o bordar ropa.

2. Consumo Digital

- **Plataforma Predominante:** Migró a **TikTok** (2 horas diarias) porque el algoritmo de Instagram se "echó a perder" y le recomendaba contenido irrelevante o indeseado. Aquí se evidencia la necesidad de un contenido personalizado. Demás plataformas se usan de forma funcional, como Facebook por su Marketplace para vender y/o comprar o LinkedIn, debido a su futuro laboral.

- **Uso Positivo:** Usa TikTok para **reforzar la relación con su hermana** mediante el contenido que comparten. También se podría incluir el uso como medio de información de actualidad.
- **Uso Negativo:** Siente **tristeza e impotencia** al ver noticias de crisis globales como las guerras o demás situaciones graves, sintiéndose "insignificante" al no poder ayudar. Asimismo, el uso la lleva a descuidar sus estudios.

3. Estrategias de Control

La entrevistada **procrastina** cuando no tiene claro cómo abordar una tarea de la Universidad, siendo las RRSS el lugar donde descansar sus incertezas. Para mitigar el uso del teléfono, aplica la estrategia de **alejarse** físicamente al otro lado de su habitación, así evita de mejor forma la tentación de revisarlo a diferencia de si lo tuviera consigo mientras realiza sus quehaceres y además busca **reemplazar** el tiempo en pantalla con actividades más productivas (ej. Duolingo para intentar aprender un idioma). Reconoce una relación de "**amor y odio**" con las redes, calificándola como **tóxica y adictiva**.

4. Estado Anímico

- **Ansiedad:** Sufre de ansiedad, derivada actualmente de su futuro laboral (prácticas, tesis, mercado laboral). Reconoce que vive **demasiado en el futuro**, incluso en detalles como llevar a su gata al veterinario cuando se independice, lo que le causa distracción y angustia.

- **Atención:** Su capacidad de atención es "**más o menos**" y "**definitivamente**" se **ha empeorado** con las redes sociales. A esto se suma que tiene TDAH diagnosticado.
- **Pasado:** Su relación con el pasado es de **rencor** y la usa para reflexionar sobre errores y evitar repetirlos.

5. Crítica Social y Fenómenos

- **Nomofobia:** No presenta nomofobia.
- **FOMO:** Experimenta miedo a perderse conciertos, lo que le genera rabia.
- **Cibercondría:** No presenta como tal, pero si menciona ver videos de psicología para tratar de ayudarse a sí misma.
- **Ningufoneo:** Lo ha visto y le parece muy desagradable. No lo suele hacer.
- **Crítica a la Sociedad Digital:** Tiene una visión muy crítica del uso de RRSS, señalando que perpetúan **estándares de belleza tóxicos**, el **Fast Fashion** y la difusión de ideas extremas con desinformación (incluido el uso de IA para fines maliciosos). Cree que los jóvenes le dan un mal uso a las RRSS.

Entrevistada 6: Mujer, 23 años, Psicología.

Temas	Descripción	Ejemplos
Rutina y Hábitos	El manejo del tiempo diario, responsabilidades y momentos de ocio.	Rutina desorganizada : No tiene nada establecido, y cuando se propone estudia no lo hace. Tiempo libre: series, leer, hacer <i>collage</i> . Responsabilidad : sacar buenas notas en la Universidad y labores domésticas.
Consumo Digital	Frecuencia, tipo de contenido y plataformas más utilizadas.	Instagram (2 horas), TikTok (2 horas), totalizando 4 horas en promedio. Uso: Procrastinar, mandar memes, ver <i>reels</i> (se queda "muy pegada"), "chismear" (Twitter y Threads), documentar vida en RRSS.
Consecuencias Negativas	Efectos adversos del uso de RRSS en la vida del Interrogado.	Cansancio mental . Procrastinación. Deterioro del sueño. Estrés al compararse. Afectan negativamente a su salud mental .
Percepción y Crítica Social	Opiniones sobre la plataforma y el uso que le dan otros jóvenes.	Miedo a la intolerancia en redes sociales por el clima de elecciones Uso de jóvenes es " malo "; a todos nos falta "tocar pasto". Plataforma : "Buena herramienta mal utilizada".

Temas	Descripción	Ejemplos
		Preocupación por la sobreexposición de menores a la fama digital.
Estrategias de Reducción	Métodos utilizados para controlar o disminuir el tiempo de uso.	Intentó usar el temporizador del teléfono, pero no funcionó porque lo desactivaba. Ha considerado comprarse un Nokia (teléfono de ladrillo). Ha eliminado Instagram en el pasado.
Fenómenos y Estado Anímico	Experiencia con conceptos clave y descripción de la salud emocional.	Atención: Pésima, asociada al consumo de <i>reels</i> . Nomofobia: No la experimenta, le da lo mismo dejar el teléfono en casa. FOMO: Le pasa con reuniones sociales. Ningufoneo: Lo practica cuando se siente excluida en grupos grandes. Ánimo: Actualmente tranquila y en paz con el pasado y el futuro, a pesar del cansancio.

A. Palabras Clave

- Atención
- Reels
- Procrastinar

- Cansancio mental
- Intolerancia (política)
- Buena herramienta mal utilizada
- Dormir mal

B. Resumen Completo y Detallado

La sexta entrevista muestra a una entrevistada desorganizada con sus responsabilidades y con alteraciones en sus hábitos de sueño, estudio y consumo digital. Su lucha principal se centra en la **atención** y la **procrastinación**, directamente ligadas al uso de plataformas como TikTok e Instagram. Presenta varias consecuencias psicológicas, algunas relacionadas a fenómenos de las RRSS. Sin embargo, emocionalmente se encuentra bien, salvo ciertas instancias.

1. Rutina y Hábitos

La rutina es errática: tiene problemas para despertarse (debido al mal dormir) y, al llegar a casa, entra en un ciclo de decir "voy a estudiar", pero en su lugar **procrastina** viendo el teléfono, lo que la lleva a perder mucho tiempo. Su consumo de RRSS es de **4 horas diarias** en promedio, concentrado principalmente en los momentos de ocio y antes de dormir. Su responsabilidad esencial es la Universidad junto con labores domésticas. Mantiene hobbies como leer, hacer manualidades o ver series.

2. Consumo Digital

- **Instagram** es la principal, con 2 horas de uso, le sigue **TikTok** con también 2 horas, totalizando 5 horas en promedio, si sumamos el tiempo en otras RRSS con menor uso, como Twitter, WhatsApp, YouTube o Threads.
- Uso: Se centra en el mero ocio por medio de mandar memes, ver *reels* (se queda "muy pegada" en esto), o incluso "chismear" (Twitter y Threads). Se identifica un uso de conexión con amistades y también de información.
- Instagram ha adquirido el rol de bitácora de vida, ya que lo ve como un lugar donde ir dejando registro de su día a día. Hace la analogía con las fotos físicas que se usaban antiguamente, ahora la plataforma asume ese rol.

3. Consecuencias Negativas

- **Atención:** La describe como "**pésima**", y lo asocia al consumo de *reels* y videos de corta duración. Esto ha empeorado desde 2023.
- **Impacto Emocional:** Las redes sociales afectan su salud mental **negativamente**. Siente **cansancio mental** luego de largos periodos de uso y **estrés** al compararse con personas que parecen estar haciendo cosas a diferencia de ella. También le genera "miedo" el auge de ciertos discursos extremos que se gestan en las RRSS.
- **Círculo Vicioso:** Se ve en un **círculo vicioso** de aburrimiento y entretención rápida, que se extiende a veces incluso a sus actividades sociales donde usa el celular para entretenerse si se ve excluida de la reunión social.

- **Alteración del Sueño:** El uso de RRSS en las noches afecta su capacidad para dormir, donde después de un rato sin conciliar el sueño, vuelve a usar las RRSS, generando un círculo vicioso que no le permite descansar bien. En las mañanas, debido a esto, le cuesta mucho despertar, lo que también afecta en su correcto desempeño en el cotidiano.

4. Estrategias y Percepciones

- **Estrategias:** Intentó usar el **temporizador** integrado de las plataformas para limitar el uso, pero este fue inefectivo ya que puede desactivarlo e ignorarlo fácilmente. Ha considerado comprarse un **teléfono antiguo** para limitar el acceso a este tipo de distractores. En algún momento ya ha desinstalado Instagram, pero por presión social vuelve.
- **Percepción de Plataforma:** Opina que las redes son una "**buena herramienta mal utilizada**". Critica el uso que le da la Generación Z, señalando que "a todos nos falta tocar pasto", señalando la burbuja que genera en las personas. También expresa miedo por el **clima de intolerancia** que se genera en línea, especialmente en política. También le preocupa la sobreexposición, en particular en menores de edad, debido a que una prima pequeña suya desde muy temprana edad ganó notoriedad en cierta plataforma, teniendo hoy en día incluso auspiciadores, generándole preocupación por el poco control de la exposición y la fama mediática a tan corta edad.

5. Fenómenos y Estado Anímico

- **Nomofobia y Cibercondría:** No las presenta.
- **FOMO:** Sí experimenta **FOMO** ante eventos sociales cercanos como salidas o “carretes” a los que no es invitada.
- **Ningufoneo:** Lo practica cuando se siente **excluida** en grupos grandes o para evadir conversaciones "lateras". También se lo han hecho y le desagrada.
- **Animo:** Solía tener una relación "conflictiva" con el pasado y el futuro de su vida, sintiendo una carga por el pasado y ansiedad por el futuro, pero ahora vive el día a día y acepta lo que vendrá. Tiene metas a futuro, aunque ninguna la motiva de forma determinante. Disfruta de actividades que requieren trabajo y organización, siempre que pueda estructurarlas.

Entrevistado 7: Hombre, 24 años, Sociología.

Temas	Descripción	Ejemplos
Rutina y Hábitos	El manejo del tiempo diario, responsabilidades y momentos de ocio.	Se despierta tarde. Procrastina acostado. Multitasking constante: videos de YouTube de fondo mientras trabaja o come. Hobbies: Videojuegos, leer, estudiar música. Responsabilidad principal: la tesis.

Temas	Descripción	Ejemplos
Consumo Digital	Frecuencia, tipo de contenido y plataformas más utilizadas.	YouTube: Más de 6.5 horas diarias (fondo/sobreestimulación). Instagram: 1 hora (antes 4-5 horas). Twitter: 1 hora. Uso como "tic" o "ansiedad" para aislarse.
Consecuencias Negativas	Efectos adversos del uso de RRSS en la vida del Interrogado.	Agotamiento emocional y cognitivo. Inseguridad, ansiedad y miedo (por desinformación). Deterioro de la capacidad de lectura. Interferencia con responsabilidades (tesis).
Percepción y Crítica Social	Opiniones sobre la plataforma y el uso que le dan otros jóvenes.	Se vilifica mucho a las redes sociales, pero son una nueva forma de comunicación. Las RRSS son vertederos (Twitter) con discurso de odio. Generan desinformación .
Estrategias de Reducción	Métodos utilizados para controlar o disminuir el tiempo de uso.	Ninguna estrategia activa consciente. Reducción del tiempo es inconsciente (por estar más ocupado) Reconoce que su personalidad es adictiva (ej. cigarro).

Temas	Descripción	Ejemplos
Fenómenos y Estado Anímico	Experiencia con conceptos clave y descripción de la salud emocional.	Nomofobia: La experimenta (miedo a salir sin cargador), pero la asocia a una necesidad contextual. FOMO: Le pasa con conciertos. Ningufoneo: Lo practica para aislarse; está normalizado con sus amigos. Ánimo: Depresión y Ansiedad (diagnosticadas). Pésima capacidad de atención. Necesidad de estímulos externos (fumar, RRSS) para funcionar.

A. Palabras Clave

- Ansiedad / Depresión
- Sobreestimulación
- Nihilista / Pesimista
- Desinformación
- Procrastinación
- Miedo

B. Resumen Completo y Detallado

El entrevistado cuenta con un diagnóstico de **ansiedad y depresión**, las redes sociales en ese sentido funcionan como un **mecanismo de contención emocional** para evitar caer en

el aburrimiento y la tristeza, a pesar de sus claros costos cognitivos y de productividad. Es una persona muy consciente de las consecuencias de las RRSS y además mantiene opiniones particulares en torno a la justificación de ciertas acciones debido al contexto y la necesidad del celular y sus herramientas hoy en día.

1. Rutina y Hábitos

El día comienza con una hora de procrastinación en el teléfono antes de levantarse. Su rutina de trabajo académico (principal responsabilidad) se ve interrumpida por la constante necesidad de **sobreestimulación**. Es un **consumidor extremo de contenido pasivo o de fondo**, con un promedio de **6.5 horas diarias en YouTube**, el que lo acompaña mientras hace otras tareas, incluida su tesis. Practica hobbies como jugar videojuegos, leer (ha perdido el hábito por la universidad y las RRSS) y practicar/estudiar música.

2. Consumo Digital

El uso de redes sociales las describe como un **"tic nervioso"** y un acto de **"dependencia"**. El entrevistado recurre al teléfono en situaciones sociales o académicas para **aislarse** y dejar de prestar atención a un entorno que le genera ansiedad.

- **Plataforma principal:** YouTube, con más de 6 horas diarias. Sin embargo, esta se mantiene como una App de consumo pasivo mientras se realizan otras tareas. Le sigue Instagram con cerca de 4 o 5 horas en su mayor tiempo de uso, el que se centra en entretenimiento, compartir con amistades e informarse. Por último, esta Twitter, que mantiene cerca de 1 hora de uso, centrado en noticias internacionales

y debates en línea. Luego marginalmente están otras plataformas como Discord, Reddit o WhatsApp.

3. Consecuencias Negativas

- **Deterioro Cognitivo:** Su capacidad de atención es "**pésima**" y lo asocia al consumo de *reels* y videos cortos en RRSS. Señala que el hábito de lectura se ha perdido: un libro que leía en cinco días ahora no puede siquiera leerlo un rato. El esfuerzo de procesar información constante le causa **agotamiento emocional y cognitivo**.
- **Emociones Negativas:** La principal fuente de malestar es la **desinformación** en las redes, que lo estresa y le genera miedo e inseguridad al ver un constante "clima de intolerancia".
- **Círculo Vicioso:** Entra en un ciclo de **aburrimiento** que lo lleva a la tristeza y recurre fielmente a las redes sociales para evitar el vacío y mantenerse estimulado. Esto es aún más grave considerando el diagnostico de Depresión y Ansiedad que mantiene el estudiante.
- **Tareas:** Le cuesta ser responsable e ir al día con sus tareas académicas debido a la constante procrastinación que le generan las RRSS.

4. Percepción y Critica Social

- Considera que las RRSS no deben ser "vilificadas". Aunque son una **"buena herramienta mal utilizada"**, son una nueva forma de comunicación que debe adaptarse de forma sana ya que por el contexto no podemos prescindir de estas.
- Las RRSS, afirma, son vertederos (en particular Twitter) donde se depositan discursos de odio que polarizan la sociedad. Además, son lugares propicios para generar desinformación.

5. Estrategia de Reducción

Reconoce su **"personalidad adictiva"** que le dificulta controlar malos hábitos y, aunque no ha implementado estrategias activas, admite que las desinstalaría si el uso fuera "problemático", ya que no lo ve así hoy en día, debido a que su consumo (de Instagram) se ha reducido a una hora aproximadamente debido a que ya no tiene tiempo en general.

6. Fenómenos y Estado Anímico

- Plataformas como **Discord** son esenciales para mantener contacto diario con amigos lejanos, actuando como un **"soporte emocional muy grande"**.
- El Interrogado se describe como **"nihilista"** y **"súper pesimista"**. A pesar de tener metas claras (magíster, doctorado), teme que el esfuerzo no le garantice la satisfacción deseada. Por ello, intenta mantenerse anclado en el **presente** para manejar la ansiedad.
- **Nomofobia**: La experimenta, pero la asocia a una necesidad contextual debido a que el celular es una importante herramienta para la realización de tareas del día a

día. **FOMO**: Le pasa con conciertos a los que no puede ir por capacidad económica o lejanía. **Ningufoneo**: Lo practica para aislarse en situaciones que se siente incómodo y está normalizado con sus amigos, ya que es un ambiente más distendido.

Entrevistado 8: Hombre, 24 años, Medicina.

Temas	Descripción	Ejemplos
Rutina y Hábitos	El manejo del tiempo diario, responsabilidades y momentos de ocio.	Rutina : Ir a la Universidad, hacer ejercicio, labores domésticas. Responsabilidades : cuidar de sí mismo, de su polola/amigos, universidad, bomberos. Hobbies : caminar, cocinar con su polola, leer.
Consumo Digital	Frecuencia, tipo de contenido y plataformas más utilizadas.	Uso Anterior : Instagram (principal, 3-4 horas diarias, máx. 6-7), YouTube, WhatsApp. Uso Actual : Ninguna red social activa (Instagram desinstalado).
Consecuencias Negativas	Efectos adversos del uso de RRSS en la vida del Interrogado.	Pérdida de energía. Flojera, aburrimiento, tristeza. Baja el rendimiento y genera irritación. FOMO (miedo a perderse eventos sociales).

Temas	Descripción	Ejemplos
Percepción y Crítica Social	Opiniones sobre la plataforma y el uso que le dan otros jóvenes.	Relación de RRSS como un "abuso" . No las ve "inocentes" ; están hechas para hacerte adicto . Uso de la Gen Z: mucho FOMO e intoxicación por saber "cosas malas de la gente". Predice que serán eliminadas de colegios .
Estrategias de Reducción	Métodos utilizados para controlar o disminuir el tiempo de uso.	Desinstalación (única efectiva). Limitador de tiempo era 0% efectivo . Motivación para dejar : Estar en una relación, y sentir la necesidad de dejar de buscar atención.
Fenómenos y Estado Anímico	Experiencia con conceptos clave y descripción de la salud emocional.	Nomofobia : La ha visto en su entorno, pero no la vive. Cibercondría : No la vive, pero la ve en su entorno. Ningufoneo : Lo practicaba mucho (ej. en la guardia). FOMO : Lo sentía mucho con eventos sociales. Ánimo : Actualmente 8/10 , muy estable. Evasión : Usaba Instagram para evadir el aburrimiento .

A. Palabras Clave

- Ejercicio
- Desinstalar
- Energía
- Abuso
- Adicción

B. Resumen Completo y Detallado

Este entrevistado es un caso atípico, ya que presenta una historia de **superación de la dependencia digital** a través de la **eliminación total** de la principal red social y un apartamiento radical de estas plataformas. El interrogado reconoce profundamente los costos psicológicos de su uso anterior, especialmente la búsqueda de atención, los sentimientos negativos y la evasión del aburrimiento. Hoy en día mantiene mejores hábitos y se siente mucho más feliz, logrando ilustrar con un fuerte contraste como afectan las RRSS en la vida de los jóvenes.

1. Rutina y Hábitos

El interrogado tiene una rutina activa y saludable centrada en la tesis, la universidad, el deporte y Bomberos. Sus **responsabilidades de cuidado** (de sí mismo y sus relaciones personales) son su prioridad. Esto contrasta con su rutina previa a dejar las RRSS, marcada por el desánimo, los bajones, la desorganización, la procrastinación y demás conflictos relativos al uso excesivo de Instagram en particular. También presenta un alto grado de

consciencia de las lógicas incorporadas a las RRSS y las consecuencias que estas traen para la juventud.

2. Consumo Digital

- **Uso Anterior:** Su uso de Instagram (3-4 horas diarias con picos de hasta 7 horas), su principal plataforma que posteriormente eliminó se centraba en la **atención** y el deseado *feedback* positivo. Subía historias para que el resto las viera, reaccionara y lo encontrara chistoso. Además, para ver y compartir memes.
- Otras plataformas como YouTube o WhatsApp se mantenían en un uso menor, caracterizado en el primer caso en ver videos mientras se hacen otras cosas y en el segundo para comunicación funcional.
- Usaba Instagram **al despertar** para “sacarse el sueño”, durante viajes, en tiempos muertos y **mientras comía solo**.

3. Consecuencias Negativas

La relación anterior con Instagram la describe como de "**abuso**" y con la sensación de ser una "**víctima**" ante un ambiente social que fomenta el consumo.

- **Emociones:** El uso le generaba **baja energía, flojera, aburrimiento, irritación y tristeza**.
- **Rendimiento:** El estudio era interrumpido por *breaks* de 10 minutos que se convertían en 30-50 minutos, siendo "**muy nocivo**" para sus obligaciones. Instagram le llevaba a procrastinar.

- **Evasión:** Utilizaba las redes para evadir el **aburrimiento**, necesitaba tener un estímulo constante. Sin embargo, no evadía la tristeza o la rabia, esto de forma consciente.
- **Atención:** Reconoce que su capacidad de atención **siempre fue poco resistente**, pero el uso de RRSS la empeoraba.

4. Percepción y Crítica Social

- **Crítica:** En su opinión, las RRSS son una "**cruel forma de robarnos lo más valiosa que tenemos que es nuestra atención**". No son inocentes y "**están hechas para hacerte adicto**" con el único fin de hacer dinero.
- Cree que, eventualmente, las redes sociales serán **eliminadas de los colegios** y vistas como una falta de respeto moral, ya que la evidencia le ganará al vicio.
- Opina que la Generación Z hace un mal uso de estas plataformas, calificándolo como una "**intoxicación**" debido al contenido y las practicas que se mantienen entre los jóvenes.

5. Estrategias de Reducción

- **Estrategia Fallida:** La función de **tiempo máximo** incorporada en las RRSS fue "**0% efectiva**" (simplemente ignoraba las notificaciones de tiempo). La única forma de control era **desinstalar**, aunque siempre encontraba excusas para reinstalar debido a su entorno.

- **Estrategia Exitosa:** La **desinstalación completa** de Instagram, motivada por su relación actual (valorar el tiempo de pareja) y el cese de la necesidad de atención de forma consciente, fue efectiva. Lleva meses sin usar RRSS y su vida ha mejorado considerablemente.
- **Cambio de Hábitos:** Ahora dedica su tiempo a jugar más y llamar la atención de las personas en el entorno físico. Ha retomado *hobbies* y ha logrado disfrutar más de las cosas que hacía antes.

6. Fenómenos Digitales y Estado Anímico

- **Nomofobia y Cibercondría:** Las ha visto en su entorno, pero no las ha experimentado. **Ningufoneo:** Lo practicaba y presenciaba mucho, pero empujado por el contexto (que todos estén usando el celular, por ejemplo). **FOMO:** Lo sentía mucho con los eventos sociales cercanos.
- **Ánimo:** Actualmente lo califica como un **8/10**, muy estable y positivo. Se relaciona directamente con el abandono de las RRSS y los cambios de hábitos y de estado anímico que ha tenido. Esto se contrasta fuertemente con su ánimo cuando era dependiente de las RRSS.

Entrevistado 9: Hombre, 23 años, Medicina Veterinaria.

Temas	Descripción	Ejemplos
Rutina y Hábitos	El manejo del tiempo diario, responsabilidades y momentos de ocio.	No tiene rutina establecida y gestiona el tiempo "al momento". Responsabilidades: Universidad, Bomberos y su casa. Tiempo libre: Redes sociales, Bomberos, andar en bicicleta, estudiar.
Consumo Digital	Frecuencia, tipo de contenido y plataformas más utilizadas.	Uso crónico anterior: Sobre 6 horas diarias, pudiendo llegar a 10-12 horas. Plataformas: TikTok, Instagram (90% <i>reels</i>), Twitter. Uso en "espacios muertos" y en clase.
Consecuencias Negativas	Efectos adversos del uso de RRSS en la vida del Interrogado.	Pérdida de tiempo constante. Sentirse agotado mentalmente. Odio/Rabia por contenido diseñado para enojar (Twitter). Dependencia que "dirigía" su vida. Pésima capacidad de atención.
Percepción y Crítica Social	Opiniones sobre la plataforma y el uso que le dan otros jóvenes.	Las plataformas no cumplen un objetivo real, productivo o útil en su estado actual. Su fórmula es "demasiado tóxica". El único objetivo que tuvieron fue "distraerme de la realidad".

Temas	Descripción	Ejemplos
Estrategias de Reducción	Métodos utilizados para controlar o disminuir el tiempo de uso.	Eliminación total de las aplicaciones. Antes intentó controles de tiempo sin éxito. La eliminación le permitió retomar la lectura y aprovechar el día.
Fenómenos y Estado Anímico	Experiencia con conceptos clave y descripción de la salud emocional.	Nomofobia: Incomodidad, pero no preocupación constante. Cibercondría: No cae, pero es por su conocimiento profesional. Ánimo: Relación positiva con el pasado y el futuro; ha aprendido a ser más paciente.

A. Palabras Clave

- *Reels*
- Espacios muertos
- Tóxico
- Odio/Rabia
- Desinstalación
- Desconexión

B. Resumen Completo y Detallado

Este entrevistado presenta un caso de **adicción conductual** que fue resuelto mediante una **estrategia de eliminación radical**. El interrogado es un individuo con metas claras y una perspectiva de vida positiva, pero con una fuerte tendencia a la adicción y la evasión emocional. Es el segundo caso que ha eliminado al 100% ciertas RRSS de su vida (las que más le afectaban). Es también bastante consciente del funcionamiento de las RRSS y sus prejuicios en la sociedad.

1. Rutina y Hábitos

No tiene una rutina establecida y va gestionando sus tiempos "al momento". Sus principales responsabilidades son sus estudios en la Universidad, los Bomberos y sus responsabilidades domésticas. Su tiempo libre lo usa en RRSS (cuando tenía), Bomberos, andar en bicicleta y estudiar. Previo a su distanciamiento de las RRSS, estas jugaban un rol preponderante en su rutina, ya que estas plataformas iban moldeando su día y ocupaban la absoluta mayoría de su tiempo (hasta 12 horas diarias)

2. Consumo Digital

- Antes de cortar el uso de RRSS, el entrevistado tenía un consumo de **6 horas en promedio, llegando a máximos de hasta 12 horas diarias** (muy excesivo), dedicadas casi totalmente a ver *reels* o contenido de “dopamina rápida”, ya que ni siquiera las usaba para hablar con sus amistades, como suele suceder. Este consumo crónico era un mecanismo de **evasión** para "desligarse" y **desconectarse de sus emociones**, ya que es muy consciente de estas y lo siente como "muy incómodo".

- Su principal plataforma era Instagram, donde pasaba la mayoría del tiempo. Luego está TikTok, que también tenía un consumo de un par de horas y le sigue Twitter, usado más que nada para contingencia.
- El uso de las RRSS se centraba en los espacios muertos de su día a día o incluso en clases.

3. Consecuencias Negativas

- **Capacidad de Atención:** Era **pésima**, al punto de no poder concentrarse para leer más allá de la quinta página de un libro o para estudiar en profundidad, un problema que **se revirtió** completamente al dejar las RRSS.
- **Productividad:** Procrastinaba constantemente y no cumplía con sus responsabilidades de la universidad y bomberos. Sentía que el día "duraba dos horas".
- **Emociones Negativas:** El contenido en redes le generaba **odio y rabia** (contenidos hechos para enojar, opiniones políticas ridículas, desinformación, etc.). Así también el mero uso le ocasionaba un agotamiento mental.

4. Percepción y Crítica Social

El entrevistado afirma que las RRSS no tienen un objetivo "real, productivo o útil" en su estado actual, y su fórmula es "demasiado tóxica". El único objetivo que cumplieron para él fue distraerlo de la realidad al generar una dependencia que "dirigía" su vida. Cree que los jóvenes no le dan un buen uso.

5. Estrategias de Reducción

- **Personalidad Adictiva:** Reconoce una **propensión a generar intereses extremos que rozan la adicción** (lo que también aplica al alcohol y las apuestas, problemas que no fueron tan graves pero que igual debió superar). Su estrategia es la **eliminación total** de las fuentes de adicción, considerándolo tan válido como la moderación para quienes esa estrategia si da frutos.
- **Corte Radical:** Tras intentar reducir el consumo con controles de tiempo sin ningún éxito, considero como la única solución efectiva **eliminar totalmente** las aplicaciones. Así, elimino Instagram, TikTok, Twitter y YouTube, las más usadas anteriormente. Otras como WhatsApp las sigue usando de forma meramente funcional y de comunicación.
- **Recuperación:** La eliminación le permitió **recuperar el tiempo** perdido, organizar proyectos en Bomberos, retomar la lectura, mejorar los hábitos con su pareja, mejorar su capacidad de atención, disfrutar más de las cosas, mejorar sus interacciones presenciales. Y en general, afirma, se siente mucho más feliz consigo mismo.

6. Fenómenos Digitales y Estado Anímico

- **Cibercondría /FOMO:** No presenta FOMO ni Cibercondría.

- **Nomofobia / Ningufoneo:** La incomodidad al quedarse sin teléfono es más bien situacional y no una preocupación constante. El Ningufoneo lo ha visto y hecho, pero tiene una mala percepción sobre eso.
- **Metas y Visión de Vida:** Su relación con el pasado y el futuro es **positiva**; utiliza el pasado para aprender y tiene objetivos claros (carrera, familia) con una visión de vida paciente. Se siente bien en general.

Entrevistado 10: Hombre, 23 años, Sociología.

Temas	Descripción	Ejemplos
Rutina y Hábitos	El manejo del tiempo diario, responsabilidades y momentos de ocio.	Antes no tenía rutina, se levantaba a las 3 PM. Luego organizó una. Hobbies: ver series, jugar <i>Valorant</i> , hacer sopa de letras y ajedrez (para evitar pantallas).
Consumo Digital	Frecuencia, tipo de contenido y plataformas más utilizadas.	Instagram: 2 a 2,5 horas (máximo 5 horas) TikTok: 1,5 a 2 horas. Uso: Al despertar, descansos y en la noche (viendo RRSS hasta las 2-3 AM).

Temas	Descripción	Ejemplos
Consecuencias Negativas	Efectos adversos del uso de RRSS en la vida del Interrogado.	Pérdida de tiempo. Malestar y culpa por perder horas de sueño. Distracción fácil que afecta negativamente las responsabilidades. Círculo vicioso de aburrimiento y entretenimiento fácil.
Percepción y Crítica Social	Opiniones sobre la plataforma y el uso que le dan otros jóvenes.	Son un " cáncer para la sociedad " y más negativas que positivas. Contaminan el lenguaje de los niños. Promueven noticias falsas e insultos. La única parte positiva es la conexión social .
Estrategias de Reducción	Métodos utilizados para controlar o disminuir el tiempo de uso.	Le funcionó la estrategia de limitar el tiempo con recordatorios del celular. Uso de ajedrez y sopa de letras como reemplazo.
Fenómenos y Estado Anímico	Experiencia con conceptos clave y descripción de la salud emocional.	TDAH: Posible diagnóstico (psicólogo sugiere que su tema es el foco de atención). Cibercondría: No se auto diagnóstica, pero sí siente miedo pasajero por el contenido de salud física en TikTok/Reels. Nomofobia/FOMO: No los experimenta.

Temas	Descripción	Ejemplos
		<p>Ningufoneo: Lo ha hecho con familiares, pero es consciente de que es una "falta de respeto" y lo está evitando. Ánimo: Generalmente pleno y feliz, aunque agotado mentalmente.</p>

A. Palabras Clave

- Agotamiento mental
- Trasnchar
- Malestar
- Culpa
- Conexión social
- Déficit de atención

B. Resumen Completo y Detallado

El estudiante entrevistado presenta un cambio radical en su rutina gracias al inicio de su tesis, lo que le permitió crear una estructura diaria más saludable y tomar **conciencia** de sus hábitos digitales. A pesar de su actual bienestar emocional, lucha contra el atractivo de la **dopamina fácil** y la **adicción al estímulo constante**. Es una persona caracterizada por el desorden y el déficit de atención (posiblemente tenga TDAH, pero necesita más terapia para un diagnóstico).

1. Rutina y Hábitos

El interrogado pasó de no tener rutina, con hábitos dañinos como acostarse muy tarde (2-3 AM) y levantarse también muy tarde (3 PM) y no realizar nada productivo durante el día a organizarse de mejor forma debido a su tesis, logrando reorganizar sus hábitos de sueño y realizar diversas actividades en el día a día. Reconoce el mal hábito de usar el teléfono al despertar, lo que le retrasa hasta una hora el comienzo de su día. Su capacidad de atención es un tema complejo, ya que un psicólogo le sugirió un posible **TDAH**, lo que lo obliga a buscar estímulos constantes para concentrarse.

2. Consumo Digital

El consumo se centra en **TikTok** e **Instagram** (aprox. 4 horas diarias, llegando a las 5 horas diarias solo en Instagram en algún momento), siendo los *reels* la principal fuente de uso. Revisar RRSS es lo primero que hace al despertar y lo último al dormir, lo que interfiere en el correcto desarrollo de su día.

- **Mecanismo de Evasión:** Utiliza TikTok en la noche como un "**desahogo**" y un "lugar seguro" donde el algoritmo solo le muestra contenido que lo alegra. La ha definido incluso como un "soporte emocional". Esto puede dar cuenta de una dependencia anímica a el contenido de entretenimiento.
- **Ciclo Tóxico:** Este consumo nocturno lo lleva a ver TikTok hasta las 2 o 3 AM, lo que le genera **malestar**, daña su descanso, altera su ciclo el sueño y le genera el sentimiento de **haber perdido su tiempo** al otro día, aunque luego repite el ciclo. Hoy en día eso ya está más controlado.

3. Consecuencias Negativas

El estudiante afirma que el uso excesivo de RRSS lo lleva a una gran pérdida de tiempo. Esto se traduce principalmente en un mal ciclo de sueño y en procrastinación académica. Debido a esto suele sentir malestar, culpa y frustración. Afirma encontrarse, en ocasiones, sumido en un círculo vicioso de aburrimiento y entretenimiento fácil, que consigue únicamente en las RRSS. La mala capacidad de atención también la asocia a las RRSS, pese a un posible diagnóstico de TDAH.

4. Percepción y Crítica Social

El estudiante tiene una visión fuertemente **negativa** de las plataformas en general, comparando su efecto con la contaminación que se le atribuía a la televisión en el pasado.

- **Impacto Social:** Siente que las RRSS son un "**cáncer para la sociedad**", que promueven la desinformación e incluso contaminan el lenguaje de los niños, promoviendo conductas sociales tóxicas. Cree que los jóvenes dan un pésimo uso a las plataformas.
- **Propósito:** No cree que sean un aporte a la sociedad, sino que son principalmente "**dopamina fácil y estímulos sencillos**". Además, afirma que son lugares donde proliferan la desinformación y la polarización.
- **Conexión:** La única parte positiva que reconoce es que permiten **conectar** con amigos y familiares lejanos.

5. Estrategias de Reducción

- Le funcionó la estrategia de **limitador de tiempo** del celular para reducir el consumo en Instagram de 5 a 2 horas en promedio. Actualmente promedia 4 horas al día entre dos plataformas, demostrando que la **conciencia** y la **voluntad** es clave en su caso.
- Para evitar la distracción con el **entretenimiento fácil y rápido** de las RRSS, ha implementado actividades de reemplazo como realizar **sopa de letras** y **ajedrez**, dando resultados positivos. Por último, sus obligaciones académicas como la Tesis también lo han llevado a dedicar inevitablemente (pero también conscientemente) menos tiempo a las RRSS.

6. Fenómenos Digitales y Estado Anímico

- **Nomofobia/FOMO:** No se identifica con estos fenómenos.
- **Ningufoneo:** Lo ha practicado, pero es consciente de que es una "**falta de respeto**" y está trabajando activamente en cambiarlo.
- **Cibercondría:** No se auto diagnóstica, pero el contenido de salud física en redes le infunde un **miedo** pasajero.
- **Animo:** Actualmente dice encontrarse feliz con su vida y tranquilo, siente tener todo lo mínimos necesarios para estar satisfecho con su realidad, pero si manifiesta un constante cansancio mental asociado al cansancio acumulado y sus responsabilidades académicas.

ANEXO 4 - CONSENTIMIENTO INFORMADO

Declaro tener conocimiento de:

1. La presente entrevista corresponde al levantamiento de datos de la asignatura Memoria de Título, con el Profesor guía Omar Barriga en la carrera de Sociología de la Universidad de Concepción, sede Concepción.
2. El objetivo de esta entrevista es recopilar información sobre los hábitos de uso de Redes Sociales y las emociones de los estudiantes de la Universidad de Concepción y como estas dos variables se relacionan entre sí.
3. La duración de esta entrevista será entre treinta minutos a una hora aproximadamente y será grabada, esto con el fin de registrar sus respuestas de manera apropiada y para su posterior transcripción y análisis.
4. Como entrevistado, tengo derecho a la confidencialidad en el uso de los datos que estoy aportando al momento de la entrevista.
5. Tengo derecho a no responder algunas preguntas si lo creo conveniente, negar mi participación y/o detener la entrevista en cualquier momento.

6. En caso de requerirse, puedo contactarme con el entrevistador y/o el profesor guía mediante sus correos electrónicos: obarriga@udec.cl o matperez2021@udec.cl

Declaro que de forma libre y voluntaria que estoy dando mi consentimiento para participar en la entrevista que realizará el estudiante: Matías Felipe Pérez Sanhueza, Matrícula Universitaria N°2021414487.

Nombre y Firma.