

La exposición de redes sociales en tiempos de pandemia y su impacto en los jóvenes mexicanos

Social media exposure in times of pandemic and its impact on young Mexicans

Exposição nas mídias sociais em tempos de pandemia e seu impacto nos jovens mexicanos



e-ISSN: 1605 -4806

VOL 25 N° 112 septiembre - diciembre 2021 Monográfico pp. 491-514

Recibido 08-09-2021 Aprobado 20-12-2021

<https://doi.org/10.26807/rp.v25i112.1821>

Marianela Contreras Domínguez

Mexico

Tecnológico de Monterrey, México

marianela.contreras.d@gmail.com

Resumen

Hoy en día las redes sociales se han convertido en una parte fundamental para la vida de los adolescentes, la socialización se ha digitalizado, transformando el espacio público a virtual. Esto se ha incrementado debido a la pandemia del COVID-19, dado que a causa del confinamiento el uso de redes sociales se ha potencializado. Por ello, el propósito de la presente investigación es analizar cómo la exposición de redes sociales en tiempos de pandemia puede impactar negativamente en la autoestima de los jóvenes mexicanos pertenecientes a la generación Z, siendo las mujeres las más afectadas, y explicar la razón de este fenómeno.

Palabras clave: Redes Sociales, COVID-19, Generación Z, México, Internet, Imagen, Cultura de Cancelación, Estadio del Espejo.

Abstract

Today social networks have become a fundamental part of the teenage life, socialization has been digitized, changing the public space to a virtual one. Due to confinement, the use of social networks is being increased, and this has been potentiated because of the COVID-19 pandemic. Therefore, the purpose of this research is to analyze how the exposure of social networks, in times of pandemic, can negatively impact the self-esteem of Mexican young people belonging to generation Z, with women being the most affected, and explain the reason for this phenomenon.

Keywords: Social Media, COVID-19, Generation Z, Mexico, Internet, Image, Culture of Cancellation, Mirror Stage.

Resumo

Hoje as redes sociais tornaram-se parte fundamental da vida do adolescente, a socialização foi digitalizada, transformando o espaço público em virtual. Devido ao confinamento, o uso das redes sociais está a ser aumentado, e isto tem sido potenciado por causa da pandemia de COVID-19. Portanto, o objetivo desta pesquisa é analisar como a exposição das redes sociais, em tempos de pandemia, pode impactar negativamente a autoestima dos jovens mexicanos pertencentes à geração Z, sendo as mulheres as mais afetadas, e explicar o motivo da este fenômeno.

Palavras-chave: Mídias Sociais, COVID-19, Geração Z, México, Internet, Imagem, Cultura do Cancelamento, Palco Espelho.

1. Introducción

Actualmente las redes sociales representan un microcosmos digital, se han convertido en un espacio donde las personas pueden ser generadores de contenido, exteriorizar sus opiniones, así como enterarse de las noticias del mundo. Las redes sociales permiten generar una interacción entre usuarios de manera instantánea sin importar en donde se encuentren en el mundo, este hecho ha cambiado la forma de vivir de las personas, haciendo que tengan la necesidad de conectarse todo el día. Por lo mismo, durante los últimos años se ha hablado sobre una adicción hacia las redes sociales, señalando que repercuten en mayor medida a los jóvenes. Asimismo, la pandemia COVID-19 ha generado un incremento en cuanto a tiempo de conexión y frecuencia del uso de las redes sociales en los usuarios mexicanos.

Si bien es cierto que este hecho ha sido un factor positivo, puesto que permite mantener una interacción social a distancia y logra sostener una comunicación internacional, el

uso de las redes sociales también ha tenido un impacto negativo en la salud mental de las personas. Por ello, es posible indicar que el confinamiento trae repercusiones negativas, en cuanto a adicción y sobre la autoestima de los jóvenes. Por lo anterior, esta investigación considera relevante analizar cómo y por qué la exposición de redes sociales en tiempos de pandemia puede impactar negativamente en la autoestima de los jóvenes mexicanos pertenecientes a la generación Z, siendo las mujeres las más afectadas.

En este contexto, se considera necesario explicar dentro del primer apartado cómo se desarrollaron tanto el Internet como las redes sociales durante la pandemia, conocer la relación entre los jóvenes con las redes sociales y el impacto que estas tienen en su vida cotidiana, abarcar la importancia de la imagen en la sociedad y finalmente explicar el concepto de la cultura de la cancelación que ha sido presente en las redes sociales. Asimismo, en el segundo apartado se explica la metodología con la cual se lleva a cabo la presente investigación cualitativa y se desglosa el instrumento de evaluación utilizado, el cual permitió obtener las posturas personales de cada uno de los informantes respecto a su uso de redes sociales. Dentro del tercer apartado se evidencian los resultados obtenidos, desarrollando un resumen por cada informante para dar a conocer sus perspectivas individuales. Posteriormente, en la cuarta sección se desarrolla un apartado donde se discuten los resultados y se plantea cómo el uso excesivo de las redes sociales puede entenderse como una adicción. Por último, en el quinto apartado se encuentran las conclusiones de la investigación.

2. Marco teórico

2.1 Era Digital en tiempos de pandemia

Hoy en día, la manera de interactuar con otras personas y comunicarse ha sido afectada por los medios digitales. La sociedad se encuentra sumergida en la “Era Digital” donde las nuevas tecnologías influyen dentro de la vida diaria. Trejo (2006) realiza una analogía del mundo actual, al basarse en el Aleph, un concepto del escritor Jorge Luis Borges, quien especifica que el Aleph es un lugar “en donde están sin confundirse, todos los lugares del orbe, vistos desde todos los ángulos”. (Borges, L, 1949) Trejo hace entonces un análisis de este concepto y lo traduce al presente, declarando que el Aleph es un sinónimo de la “Sociedad de la Información”, es decir, un lugar donde gracias a la red de redes, es posible obtener un banco de datos ilimitado, en el cual se puede buscar y adquirir cualquier información de manera rápida y sencilla. Del mismo modo, Castells (1996) hace alusión a esta sociedad red y argumenta que esta es la nueva estructura social dominante. Esto es algo que es perceptible, pues el Internet, se ha vuelto una parte fundamental en la cotidianidad del ser humano y a su vez, señala que la humanidad se encuentra cada vez más inmersa dentro de esta era digital.

Si bien es cierto que este fenómeno se ha potencializado en estos años, la pandemia de COVID-19 lo ha fortalecido aún más, y esto se puede visualizar en los datos del año 2020. La Asociación de Internet MX en su *16° Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de*

Internet en México 2020, declaró que, durante la pandemia, México aumentó la mayor parte de sus actividades digitales con respecto al 2019. De acuerdo con el estudio, el incremento de estas actividades se puede visualizar en la diversificación de los aparatos de conexión en el hogar, la penetración de los asistentes virtuales o inclusive en el uso de TV inteligentes y tabletas. Asimismo, esto detonó que la interacción con la publicidad digital aumentara un 26% y que el tiempo de conexión en las redes sociales se alargara 37 minutos más en comparación con el año 2019, totalizando 4 horas y 8 minutos diarios, y representando el 31% del tiempo de conexión al día a nivel nacional.

Es muy significativo que, por primera vez y después de 9 años que la Asociación de Internet mide el comportamiento y hábitos dentro de las redes sociales, la población mexicana prefirió WhatsApp (24%), antes que Facebook (22%). De la misma manera pudimos observar que Twitter recuperó cierto terreno que había perdido en años previos y Tiktok entró a nuestro ecosistema digital de manera fuerte, representando 22% de penetración en México, sólo en su primer año de vida. (Asociación de Internet MX, 2020, p.53)

Asimismo, Gutiérrez, J. (2020) menciona que en un estudio realizado por Nielsen Iprobe, los resultados indicaron que en México las personas pasan 42% más de su tiempo en redes sociales desde que comenzaron las medidas de aislamiento. El mismo estudio indicó que el tiempo de navegación tanto de celulares como de tabletas incrementó 2 minutos aproximadamente, por persona.

Dicho esto, el incremento dentro de los medios digitales provocado por la COVID-19 se desarrolla debido a que estas herramientas permiten asemejar una vida social presencial que temporalmente se encuentra pausada. Lo anterior es un factor que ha contribuido al desarrollo de la Sociedad de la Información. Gracias al Internet la información es multilateral y descentralizada, la gente recibe contenido y al mismo tiempo lo crea, por lo mismo existe mucha interactividad, donde las personas tienen o sienten que se tiene un mayor grado de libertad a comparación de medios pasados. Es decir, el Internet permite que la gente manifieste algún punto de vista, que se exprese, y que exista retroalimentación de usuarios, a diferencia de los medios tradicionales donde todo era unidireccional. Por ello, el Internet puede modificar los entornos de la gente, inclusive ha cambiado la manera de laborar e interactuar socialmente, repercutiendo en los hábitos, costumbres y percepciones del ser humano, quien busca continuar desarrollándose y evolucionando junto con estas nuevas tecnologías. En este tercer lustro del siglo XXI ha aparecido una nueva configuración tecnológica dominada en la que destacan las redes sociales, que impactan drásticamente y de una forma muy particular, los hábitos y percepciones de la sociedad. (Trejo, 2006; Gutiérrez, 2020)

2.2 Los jóvenes y las redes sociales

Dentro de la era digital, las redes sociales se han vuelto un pilar importante en esta estructura, ya que es a través de estas que las personas logran mantenerse en contacto

con su círculo social, por lo mismo, durante la pandemia del COVID-19 en México, el nivel de penetración de las redes sociales se fortaleció en 2020.

Según el 16° *Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México 2020* de La Asociación de Internet MX (2021), las 5 redes sociales más utilizadas fueron: Facebook con 97% de nivel de penetración, WhatsApp con un 95%, Instagram con 73%, Twitter con 57%, y por último YouTube con 67%. Asimismo, en la mayoría de estas redes sociales el porcentaje de uso, entre mujeres y hombres estuvo equilibrado en un 50/50, con excepción de Instagram donde 56% de las usuarias fueron mujeres y el 44% fueron hombres. El estudio también señaló que la preferencia de redes de las personas de 18 a 24 años, fueron WhatsApp e Instagram, mientras que las personas que tienen 25 a 34 años prefieren Twitter e Instagram.

Ahora bien, en cierta medida las redes sociales, han facilitado la convivencia social en los últimos años, no obstante, estas también han logrado causar cierta dependencia negativa hacia ellas. Entre mayor sea el tiempo de conexión de un individuo hacia las redes sociales, mayor será su sumisión ante estas. En una entrevista realizada a Jonathan Haidt (2019) expresó que, debido a las redes sociales, en Estados Unidos, Canadá y Reino Unido, ha habido un aumento en el índice de ansiedad y depresión, afectando más a las mujeres que a los hombres, y lo clasificó como una amenaza para la salud mental de las personas, en especial para las mujeres pertenecientes a la Generación Z.

Crecieron en un mundo de comparación constante, y con una necesidad de mostrarse de determinada manera ante el mundo. Esto es poco saludable, en especial para las niñas jóvenes, que ya son más conscientes de esta comparación social (...) La agresión de las mujeres siempre fue más relacional. Se comparan entre sí. Entonces, las redes sociales complicaron todavía más los años más difíciles de la vida de una niña. (Haidt, 2019)

Del mismo modo, un estudio de la Universidad de Córdoba (2017) demostró que el uso de las redes sociales afecta a la autopercepción de la imagen corporal entre los jóvenes, siendo las mujeres las más afectadas. El estudio indicó que las mujeres de entre 18 a 25 años mostraban una mayor preocupación, en comparación con los hombres, por obtener el cuerpo “ideal” que se mostraba en redes. De acuerdo con el estudio, la diferencia radicaba a la constante exposición de imágenes en redes, esta causaba una necesidad por modificar su imagen y como consecuencia una disminución en su nivel de autoestima. En este sentido, Abi-Jaoude (2020) expone que el tiempo de conexión a redes sociales se correlaciona negativamente con la felicidad, la autosatisfacción y autoestima de una persona. Abi-Jaoude señala que pasar más de 2 horas al día conectados en redes sociales se vincula con altas tasas de suicidio y síntomas depresivos manifestándose mayormente en las mujeres, aunque las personas que mantienen altos niveles de socialización presencial están relativamente protegidas contra estas consecuencias negativas. Un aspecto que se ha limitado debido a la pandemia.

En el mismo sentido, Lanier, J. (2019) menciona que las redes sociales son un sistema adictivo donde el ganador es quien recibe mayor atención. Estas, están diseñadas con

base en algoritmos personalizados para el usuario creando su propia realidad construida por sus gustos, ideales, lo cual genera que se pierda la capacidad de entender el punto de vista del otro.

Los principales influencers en las redes sociales, reconocen que no deben ser demasiado amables con los demás, ya que eso es una muestra de debilidad en una pecera tan competitiva. Para guardar las apariencias, uno debe ser líder más que seguidor. Ese cambio de personalidad característico es difícil de percibir o de reconocer en uno mismo y más fácil de ver en los demás. (Lanier, 2029; p.33)

Los jóvenes, están constantemente consumiendo vídeos e imágenes del “ideal” y esto afecta negativamente en su autoestima manifestando deseos de cambiar quiénes son. Dicho esto, las mujeres jóvenes, siendo el usuario más activo en redes sociales, transforman el deseo de cambiar en una necesidad, una exigencia por ser la imagen que consumen, ser cómo los medios les han mostrado. Por ende, los efectos que implica el incremento en tiempo de conexión debido a la pandemia son perjudiciales para la salud mental de estos jóvenes.

2.3 La importancia de la imagen en la sociedad

Existen muchas definiciones para el mundo actual, palabras que categorizan a la sociedad como moderna, desarrollada o innovadora. Inclusive algunos la consideran superior a las generaciones pasadas. No obstante, esta “superioridad” es simplemente un cambio, una transformación que ha pasado la humanidad al punto de encontrarnos en una sociedad racionalizada. El término sociedad “racionalizada”, de acuerdo con Ritzer se define como “La eficacia, la previsibilidad, el cálculo y el control, son los componentes básicos de un sistema racionalizado.” (Ritzer, 1996, p. 27) Es decir, que a través de los años, la misma humanidad ha construido una organización social de tal modo que se ha vuelto parte de la vida cotidiana, y esta estructura social se ha propagado hacia el espacio virtual, siendo la nueva estructura dominante, en efecto, estas son las redes sociales.

Por tal razón es que la imagen dentro de la Sociedad Digital se ha vuelto sumamente importante para las personas, la imagen que proyectan o mejor dicho, que quieren proyectar, se debe cuidar al máximo en cualquier aspecto. La imagen publicada se calcula y controla en todos los detalles posibles, buscando que sea parte de la burbuja con la que el usuario interactúa, la que ve a diario, la que consume; pero todo esto ocurre sin preguntarse si realmente se está representando a sí mismo o no.

Chul-Han (2014) nos habla de un “enjambre digital” en lugar de una masa. Para él, cuando el ser humano se conecta al Internet, especialmente a las redes sociales, se convierte en un individuo aislado, a través de las redes la persona pretende ser alguien y por consecuencia la imagen, su imagen, debe ser perfecta. La sociedad crea imágenes domesticadas, racionalizadas, quitándoles parte de su verdadera esencia porque

así se vuelven consumibles en el mundo digital, pero en verdad son solo copias de la realidad, una que el mundo ha categorizado como imperfecta.

De esta manera, la imagen representa un pilar sumamente importante para los usuarios. La teoría del Estadio del Espejo, del psiquiatra y psicoanalista Jacques Lacan (1949) describe cuando los niños se perciben por primera vez en el espejo. El poder ser capaces de identificar su imagen y verla reflejada les causa un gran entusiasmo y fascinación, sin embargo, esta exaltación es algo fugaz, pues el niño se reconoce y desconoce simultáneamente debido a que lo que percibe no es él, sino que es solo una imagen de él, una separada e independiente imagen de su ser. La imagen que observa solo es la ilusión de un sujeto, es una figura, no es él, pero esta figura hace que se confronte a sí mismo. En las redes sociales sucede algo similar, es importante agradecerle al público, por ello, se busca lograr una proyección atractiva que le guste a más gente, a pesar de que esta solo sea una imagen separada de la persona, independiente y que no la represente, que no sean aspectos verdaderos de su persona. Es a través de la imagen que la gente puede controlar su proyección en el mundo digital, lo cual, sirve para ingresar y sentirse parte de un espacio de encuentro e intercambio social. El pertenecer a un grupo y seguir su tendencia termina influyendo en el desarrollo de su identidad y esto se intensifica en los jóvenes.

Sentirse parte de un grupo, como se ha visto en la discusión teórica, es una necesidad particularmente presente en la etapa de la adolescencia en cuanto, la identificación con el otro representa un elemento fundamental para autodefinirse e identificarse. Al ofrecer contacto con sus pares, en un contexto lejano de las miradas de los adultos y de la familia, las redes sociales se presentan como un espacio ideal para encontrar el sentido de pertenencia, para obtener el reconocimiento que a su vez permite la autoafirmación de la propia subjetividad. (Redon, 2020)

2.4 La cultura de la cancelación

La era digital como nueva estructura social dominante de cierto modo adoctrina a la mente del usuario a consumir las imágenes y contenidos que se consideran el “ideal”. El “enjambre digital” crea un sistema donde el usuario busca ser parte de esta estructura, lograr proyectar la imagen ideal y ser socio-digitalmente aceptado. El individuo cuida todos los detalles de sus publicaciones, los comentarios, los filtros, las imágenes, vídeos, todo está completamente racionalizado para cumplir con las expectativas del enjambre, del modelo a seguir. Sin embargo, ¿Cuáles de estas acciones fueron realizadas conscientemente por el usuario? ¿Cuántas de ellas las realizó por completa voluntad o simplemente para lograr obtener la aprobación de sus seguidores, los lectores y de la sociedad red en general? ¿O más bien fueron llevadas a cabo por miedo a no ser aceptado y a ser excluido?

En este sentido se puede percibir que los mensajes establecidos en redes sociales son planeados de tal manera que encajen a la perfección con el sistema. La industria cultural

introduce a la sociedad en un proceso de manipulación, igualación y estandarización. Esta nos muestra una gran oferta de productos, servicios, inclusive de ideologías donde, como dicen Adorno y Horkheimer (1994), vuelven parte al individuo de un proceso de cosificación que al final se reduce a ser parte de la administración dominante. Refiriéndose a cosificación como un “proceso de desencantamiento del mundo que se revela como un proceso de progresiva racionalización, abstracción y reducción de la entera realidad al sujeto bajo el signo del dominio, del poder.” (Adorno y Horkheimer, 1994, p.13) y este fenómeno lo podemos presenciar en las redes sociales cuando el usuario se cosifica a sí mismo para ser consumible.

Por lo mismo, al exponer al individuo todos los discursos y mensajes del “ideal”, del cómo deber ser, se le impide la posibilidad de pensar y razonar. Todo está esquematizado, y si en dado caso llegara a pensar de una forma diferente, la sociedad red no lo acepta de una manera abierta porque como indican Adorno y Horkheimer, la industria rechaza todas sus objeciones. “Quién no se adapta es golpeado con una impotencia económica que se prolonga en la impotencia espiritual del solitario. Excluido de la industria, es fácil convencerlo de su insuficiencia.” (Adorno y Horkheimer, 1994, p.178)

De acuerdo con Delgado (2020) la cultura de la cancelación es el término que se da al retirar el apoyo a una persona debido a algún comentario o acción que cometió. Este es un fenómeno que se ha extendido en los últimos años, no obstante, la sociedad ha llegado a adaptarla al punto de que las personas comienzan a dudar de sus propios juicios y donde se evita escuchar un punto de vista ajeno al popular o al ideal que se busca. La sociedad teme al aislamiento social y opta por callar su opinión porque no es la esperada. Por ende, las personas pretenden evitar realizar publicaciones que no formen parte del sistema establecido por el sistema y solo replican los discursos aceptados, tanto visuales como textuales. La cultura de la cancelación, se asemeja al concepto de “Espiral del silencio” de la politóloga alemana Elisabeth Noelle-Neumann (1995) donde la opinión que recibe mayor apoyo da la ilusión que es más fuerte de lo que realmente es, mientras que la otra opinión parece más débil. Esto, incita a que la gente pueda proclamar sus opiniones o bien decida guardárselas y mantenerse en silencio. Un punto de vista domina la escena pública y el otro se desvanece. “Parece que el miedo al aislamiento es la fuerza que pone en marcha la espiral del silencio”. (Noelle-Neumann, 1995, p.23)

No obstante, esto no significa que no haya posibilidad de cambiarlo. La sociedad ha llegado al punto de dejar de ser pasiva y comenzar a ser activa, se han hecho generadores de contenido, así como críticos de este. Según Thompson (2002) el suponer que el individuo esté condenado a vivir bajo el dominio de la industria, es sobreestimar el poder que tiene la industria ante la individualidad. Se debe buscar que la sociedad esté en un nivel donde puedan ser conscientes y capaces de decidir, donde su criterio sea cada vez más sólido.

Por lo anterior, se puede visualizar el incremento digital que la pandemia del COVID-19 ha causado en México y las implicaciones que esto ha ocasionado para

las personas, siendo la salud emocional de los jóvenes de la generación Z una de las principales preocupaciones actuales. Las redes sociales tienen la capacidad de guiar la opinión pública y transmitir una cultura mediática que afecta a la percepción tanto personal como social de las personas. Por tal motivo, resulta esencial comprender la razón por la cuál esta generación se ve afectada e indagar los puntos de vista de los mismos jóvenes respecto a este fenómeno.

3. Metodología

En México las redes sociales han llegado a penetrar todos los niveles socioeconómicos. No obstante, la brecha digital sigue presente. Para algunos mexicanos, el precio del servicio de Internet y los planes con datos móviles siguen siendo un impedimento. De acuerdo al *16° Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México 2020* de la Asociación de Internet MX, el perfil internauta mexicano se concentra en el nivel socioeconómico de clase media, presentando que el 31% de los usuarios son pertenecientes a la clase media alta, el 35% son de la clase media baja, el 21% son de nivel bajo y el 13 % son de clase alta.

Debido a esto, para lograr comprender cuál es la razón de que los jóvenes se vean afectados negativamente por la exposición de las redes sociales. En la presente investigación se llevan a cabo entrevistas cualitativas dirigidas hacia hombres y mujeres pertenecientes a la generación Z de un nivel socioeconómico de clase media. La entrevista se realiza a 7 personas:

1. Un hombre y una mujer que usen cotidianamente las redes sociales que piensen que estas influyen notoriamente su vida personal
2. Un hombre y una mujer que usen en menor medida las redes sociales pero que aún así tengan posturas a favor de que estas han afectado su vida personal.
3. Una mujer y un hombre que utilicen redes sociales pero que piensen que estas no han tenido un gran impacto en su vida.
4. Una persona que solo cuenta con una red social

Estas entrevistas se hacen con el objetivo de buscar ahondar en la percepción de esta generación sobre este fenómeno e intentar comprender cómo es que las redes sociales han llegado a causar el impacto que se presenta hoy en día. Del mismo modo, se busca analizar las opiniones de los jóvenes para examinar si han detectado alguna correlación entre su autoestima y las redes sociales o no. Por último, se indaga el por qué los jóvenes necesitan las redes sociales y cuál es el sentimiento que estas les provocan para motivarlos a seguirlas utilizando.

Las entrevistas son semiestructuradas y se encuentran centradas en 31 preguntas que se presentan a continuación.

1. ¿Para ti, qué son las redes sociales?
2. ¿Qué es lo que te gusta de las redes sociales?
3. ¿Qué no te gusta de las redes sociales?
4. ¿Por qué tienes redes sociales?
5. ¿Para qué las usas?
6. En un día normal describe ¿Cómo las usas?
7. ¿Te gusta usar las redes sociales? Explica tu respuesta
8. ¿Qué les cambiarías?
9. ¿Podrías prescindir de las redes sociales?
10. ¿Por qué?
11. ¿Has intentado dejar de usar las redes sociales?
12. ¿Por qué?
13. De las redes sociales que ya existen ¿Cuál es la que más prefieres?
14. ¿Por qué?
15. ¿En qué nivel dirías que las redes sociales afectan tu vida?
16. ¿Crees que puedes controlar esto?
17. ¿De qué manera?
18. ¿Crees que te ayudan en tu vida de alguna manera?
19. ¿Crees que su impacto en la sociedad es positivo o negativo?
20. ¿Por qué?
21. ¿Cambió tu uso de redes sociales a partir de la pandemia?
22. ¿De qué manera?
23. ¿Qué sensación tienes cuando no las usas por mucho tiempo?
24. ¿Por qué?
25. ¿Que sentías al inicio de la pandemia cuando veías a la gente saliendo?
26. ¿Qué sientes ahora?
27. ¿Qué emociones sientes normalmente estando en redes sociales?
28. ¿Sientes que tu ansiedad ha estado más fuerte de lo normal?
29. ¿Por qué?
30. ¿Qué representan para ti las redes sociales?
31. ¿Para ti qué representan los *likes* de las redes sociales?

Estas otras 15 preguntas se utilizan para la entrevista con la persona que solo cuenta con una red social.

1. ¿Para ti qué son las redes sociales?
2. ¿Tienes redes sociales?
3. ¿Qué es lo que te gusta de las redes sociales?
4. ¿Qué no te gusta de las redes sociales?
5. ¿Por qué no tienes muchas redes sociales?
6. ¿Si las llegas a usar, cada cuanto las usas?

7. ¿Si las utilizarás más frecuentemente, para que las usarías?
8. ¿En un día normal describe más o menos cómo las usarías?
9. ¿Te gusta no usar las redes sociales? Explica tu respuesta
10. ¿Si pudieras cambiarles algo qué sería?
11. ¿Es fácil o difícil para ti no utilizar redes sociales?
12. ¿Por qué?
13. ¿De las redes sociales que existen por qué elegiste tener esa?
14. Aunque no las tengas ¿Crees que las redes sociales influyen en tu vida?
15. ¿Crees que influyen en la vida de las personas?

3.1 Entrevistas

Para garantizar la protección de datos personales se ha decidido referirse a las personas entrevistadas como informantes. A continuación, se presenta una breve ficha informativa de cada entrevistado con datos sociodemográficos.

Resumen informante 1: Hombre que utiliza cotidianamente las redes sociales y piensa que influyen notoriamente en su vida personal.

Edad: 22 años

NSE: Media Alta

Lugar de residencia: Ciudad de México

Resumen informante 2: Mujer que utiliza cotidianamente las redes sociales y piensa que influyen notoriamente en su vida personal.

Edad: 22 años

NSE: Media Alta

Lugar de residencia: Estado de México

Resumen informante 3: Hombre que usa en menor medida las redes sociales que piensa que las redes sociales han impactado su vida personal.

Edad: 16 años

NSE: Media Alta

Lugar de residencia: Ciudad de México

Resumen informante 4: Mujer que usa en menor medida las redes sociales que piensa que las redes sociales han impactado su vida personal.

Edad: 16 años

NSE: Media Alta

Lugar de residencia: Ciudad de México

Resumen informante 5: Hombre que usa redes sociales, pero que piensa que no han tenido un gran impacto en su vida.

Edad: 22 años

NSE: Media Alta

Lugar de residencia: Estado de México

Resumen informante 6: Mujer que usa redes sociales, pero que piensa que no han tenido un gran impacto en su vida.

Edad: 22 años

NSE: Media Alta

Lugar de residencia: Ciudad de México

Resumen informante 7: Persona que solo cuenta con una red social.

Edad: 12 años

NSE: Media Alta

Lugar de residencia: Estado de México

En el siguiente apartado se exponen los resultados y un resumen de los principales hallazgos de las entrevistas.

4. Resultados de las entrevistas

Resumen informante 1: Hombre que utiliza cotidianamente las redes sociales y piensa que influyen notoriamente en su vida personal.

22 años

NSE: Clase Media Alta

Ciudad de México

El informante 1 utiliza las redes sociales todos los días desde que despierta, alterna entre ellas durante el día y las deja de usar en la noche antes de dormir. Piensa que las redes sociales han servido como una herramienta de comunicación, sin embargo, no le gusta la desinformación que generan. Considera que son importantes para mantenerse actualizado, ver lo que hacen sus amigos y ver el mundo, por lo mismo han sido un elemento importante para él durante la pandemia. Para él las redes sociales actualmente son imprescindibles inclusive en el área laboral y no podría dejarlas de usar porque significaría un aislamiento social.

Las redes sociales ahorita ya es un mundo aparte, es una ventana al mundo, pero en sí mismas ya son un mundo también, entonces no puedes aislarte de esa manera porque te estás aislando socialmente y pues evidentemente nadie quiere estar fuera del círculo social, menos de algo que pues todo mundo usa. (Informante 1, comunicación personal, 28 de abril del 2021)

Expresa que sí intentó dejar las redes sociales cuando estaba en secundaria porque lo distraían mucho de sus clases y le consumían mucho tiempo, trató de limitar su uso desinstalándolas. Piensa que no se le debe de asignar un valor ni positivo ni negativo a las redes sociales, sino al uso que le dan las personas. Afirmo que tienen un impacto positivo porque permiten al usuario enterarse de muchas cosas, como noticias, o conocer temas nuevos, pero también tienen un impacto negativo ya que crean estereotipos, cosifican a la mujer o promueven el consumismo masivo, entonces no se puede catalogar su impacto. Su uso de las redes sociales cambió a partir de la pandemia, pasa más tiempo en las redes sociales porque señala que hay menos cosas que hacer, no se da cuenta de cuánto tiempo permanece en el celular y menciona que su uso incrementó demasiado comparado con antes de la pandemia. Esto, debido a que antes realizaba actividades que no le permitían utilizarlas tanto como conducir, y al no tener que hacerlo en estos momentos, el tiempo que obtiene lo puede utilizar para revisar sus redes sociales. Afirmo que al no utilizar las redes sociales por mucho tiempo le causa cierta angustia.

Me da ansiedad la verdad, porque siento que me estoy perdiendo de cosas, que no me estoy actualizando, que hay mensajes que siento que gente me ha mandado y no he visto, eso me da ansiedad. (Informante 1, comunicación personal, 28 de abril del 2021)

Cuando él veía a la gente saliendo a través de las redes sociales durante el inicio de la pandemia por COVID-19, la emoción que sentía era mucho enojo porque para él las personas que salían eran personas a las que no les importaban los demás y que carecían de empatía. Ahora cuando ve a gente salir, no lo justifica, sin embargo, lo entiende porque el periodo de encierro ha sido bastante largo y menciona que es necesario salir, aunque sea a caminar, no obstante, expresa que la gente que sigue saliendo sin ninguna preocupación aún le causa molestia. Cuando está en las redes sociales sus emociones varían dependiendo de la red social en Facebook o Instagram, siente felicidad cuando ve algo que le gusta, pero siente enojo o tristeza al ver publicaciones que no le gustan, sus reacciones dependen de la publicación. Acepta que su ansiedad ha estado más fuerte de lo normal en la pandemia, y expresa que piensa que ha sido así porque el encierro le ha afectado. Opina que a todos les ha aumentado los niveles de estrés y ansiedad debido a que hay una preocupación constante, una angustia de poder contagiarse, de volver a la normalidad, de saber qué pasara con la escuela, etc. Para él, las redes sociales representan una herramienta, para conocer el mundo y mantenerse actualizado, piensa que no son algo malo pero que deben aprenderse a manejar como cualquier herramienta, su impacto depende del uso que las personas le den. No se deja llevar tanto por los *likes*. Para él importan más los mensajes e interacciones que tiene con las personas, sin embargo, admite que sí representan un medidor de qué tanto impacto tiene una persona en redes sociales, así como un indicador sobre la percepción que tiene la gente de una persona. Expresa que un *like* es porque a una persona le gusta una publicación, por ende, dice mucho sobre el impacto que tenga esa persona en redes sociales.

Resumen informante 2: Mujer que utiliza cotidianamente las redes sociales y piensa que influyen notoriamente en su vida personal.

22 años

NSE: Clase Media Alta

Estado de México

La informante 2, cuida todos sus datos personales al hacer uso de las redes sociales. Considera que son una herramienta útil porque te permiten comunicarte instantáneamente con cualquier persona, debido a esto, cree que la han ayudado para mantenerse conectada durante la pandemia. Comenzó a utilizarlas debido a la presión social de parte de sus amigos y la escuela. Las utiliza para platicar con amistades, pero evita informarse a través de ellas debido a los datos falsos que circulan comúnmente. Piensa que son entretenidas, sin embargo, considera que pueden causar una pérdida de noción del tiempo. Asimismo, menciona que cambiaría las recomendaciones

que generan porque a su parecer sesgan mucho la opinión de las personas. Tiene la percepción de que las redes sociales influyen en su vida y en la vida de las personas.

Creo que también influyen hasta en temas de autoestima, de cuántos *likes* tienes o cuántas veces comparten tu publicación. Creo que eso también afecta por ejemplo tu autoestima, o si ves mucha gente que se viste de cierto modo tu también lo empiezas a hacer o lo rechazas y te vistes radicalmente diferente. Entonces, creo que sí tienen una implicación directa en cómo nos comportamos, hasta en nuestra forma de hablar o de los temas que hablamos, también influyen directamente. (Informante 2, comunicación personal, 27 de abril del 2021)

Del mismo modo, ha intentado dejar de utilizar redes sociales porque le consumen mucho tiempo, piensa que tienen un impacto tanto negativo como positivo en la sociedad, ya que separan a las personas mostrándoles la información que quieren y por las noticias falsas. No obstante, señala que son positivas porque tienen la capacidad de difundir información verdadera, la cual resulta de gran ayuda, y debido a que la comunicación fluye muy rápido. A partir de la pandemia indicó que sí cambió su uso de redes sociales, las empezó a utilizar más porque tenía más tiempo, sin embargo, cuando no las usa por un periodo prolongado de tiempo sus emociones pueden variar.

Hay de dos, o me siento más tranquila o más desconectada porque no sé nada de nadie. Al principio me siento un poco desconectada pero ya después como que se quita. Creo que es porque estamos acostumbrados a saber “todo” todo el tiempo, y de repente cuando ya no lo sabemos, es como chin ¿qué estará pasando? ese *fear missing out*, entonces pues sí duele [sic]. (Informante 2, comunicación personal, 27 de abril del 2021)

Finalmente, piensa que hoy utiliza mucho las redes sociales, pero señala que el contenido es el mismo en todas. Cuando está en las redes sociales puede sentirse más antipática al solo ver las noticias, o contenta cuando ve contenido que le gusta. Expresa que su ansiedad no ha estado más fuerte de lo normal durante la pandemia, porque no ha tenido ningún cambio en sus hábitos alimenticios o en sus horas de sueño. Para ella las redes sociales representan una manera de conectarse con los demás y de estar en contacto con los que están más lejos. Del mismo modo los *likes* simbolizan aprobación y apoyo.

Resumen informante 3: Hombre que usa en menor medida las redes sociales que piensa que las redes sociales han impactado su vida personal.

16 años

NSE: Clase Media Alta

Ciudad de México

El informante 3 percibe a las redes sociales como herramientas de comunicación y entretenimiento. Piensa que son muy importantes para mantener la comunicación, principalmente durante la pandemia por COVID-19. Las utiliza para interactuar con

gente y en ocasiones para publicar contenido. Prefiere usarlas moderadamente porque considera que hay otras cosas más importantes que puede hacer e inclusive que existen otras opciones de entretenimiento.

Por lo mismo, piensa que podría prescindir de ellas porque no forman parte de su vida diaria. No le gusta que existan personas que utilicen las redes sociales para molestar a otros, por ende, menciona que el impacto que estas han tenido para la sociedad depende cómo las personas las utilicen.

Yo creo que es un poquito dependiendo para que lo usen [sic], por ejemplo, si lo usan para el hecho de entretener o comunicarse, yo creo que es un impacto positivo porque por ejemplo puedes hablar con alguien con quien o está cerca, yo creo que eso está muy bien, pero por otro lado, si lo usas solo para fastidiar o como espiar a la gente, ese yo creo que es el impacto negativo que podrían tener (Informante 3, comunicación personal, 1 de mayo del 2021)

Menciona que al principio de la pandemia su uso de las redes sociales cambió bastante porque las utilizaba más, esto, a causa de aburrición, por la escuela, o para comunicarse con personas. Señala que cuando no utiliza por mucho tiempo las redes sociales no le molesta porque no las ocupa en exceso, señala que la red social que más utiliza es WhatsApp para poder comunicarse. En cuanto al resto de las redes sociales opina que hay otras opciones de entretenimiento, por ello no le afecta cuando no las ocupa.

No siente mucho apego a las redes sociales, piensa que son útiles para difundir información y comunicarse, del mismo modo opina que son divertidas y entretenidas. Menciona que su ansiedad no ha estado fuera de lo normal, y si ha tenido ansiedad ha sido causada por sus deberes académicos y no por las redes sociales. Para él las redes sociales representan una manera de comunicarse, infamarse y distracción. Actualmente piensa que los *likes* de las redes sociales no son significativos.

La verdad, antes me preocupaba un poquito más, pero ahora mismo no. Cuando subo algo a las redes sociales, ya sea Facebook, Instagram algo así, no importan tanto los *likes* o quién las ve, más que nada es un pasatiempo, no es como que yo me tome muy personal el hecho de que mi foto, mi publicación reciba tantos *likes* y quién la ve. Si la ven 5 personas por mí está perfecto, si le dan 10 *likes* por mí está perfecto. No es algo que me importe o me impacte mucho (Informante 3, comunicación personal, 1 de mayo del 2021)

Resumen informante 4: Mujer que usa en menor medida las redes sociales que piensa que las redes sociales han impactado su vida personal.

16 años

NSE: Clase Media Alta

Ciudad de México

La informante 4 percibe a las redes sociales como una herramienta para comunicarse con personas que no puede ver presencialmente, le gusta que sean globales, no obstante,

no le agrada la invasión hacia la privacidad y la inseguridad que generan. Las utiliza para comunicarse con sus amigos y como entretenimiento. Las usa todos los días, desde la mañana, pero prefiere utilizarlas moderadamente, por ello no las utiliza por las noches. Cada mes por 2 o 3 días deja de usar las redes sociales para darse un tiempo y analizar su salud emocional. Decidió realizar esto debido a que anteriormente pasaba demasiado tiempo en redes sociales y no era sano. Comenzó su preparatoria de manera remota, por lo que considera que dejar las redes sociales completamente le sería difícil, especialmente en pandemia, puesto que estas la mantienen comunicada con la sociedad. Piensa que afectan bastante en su vida porque le generan una necesidad de revisar el celular o estar conectada para ver si alguien la está buscando por alguna razón.

Su uso de redes sociales es lo que la ha mantenido durante la pandemia porque es su manera de establecer comunicación, al pasar a la preparatoria virtualmente conoció a todos sus nuevos compañeros a través de redes sociales, hizo muchos amigos que conoció por este medio, de igual manera, comenzó una relación gracias a las redes sociales. Por ello, su uso ha impactado en mayor medida durante la pandemia. Manifiesta que al no usar las redes sociales por mucho tiempo le causa angustia.

(...) La verdad, ansiedad. En primera, en la pandemia es como te conectas con el mundo exterior, afuera de tu casa, y también el sentir que no estoy presente ahí para mis amigos. Por ejemplo, si alguien me necesita y yo estoy por otro lado pues no le respondería y me sentiría como mal. (Informante 4, comunicación personal, 28 de abril del 2021)

Asimismo, expresa que al principio de la pandemia cuando veía a gente saliendo, pensaba que si la gente se estaba cuidando entonces no había problema, por ende, le generaban ganas de salir también, aunque no podía por su familia. Cuando la pandemia empeoró fue cuando empezó a pensar que la gente no se estaba cuidando y no estaban ayudando a que se solucionara más rápido el encierro. Ahora, se siente más consternada por las personas que salen. Comenta que, cuando era pequeña sentía envidia o tristeza al usar las redes sociales porque veía publicaciones de gente con sus amigos o viajando a lugares que ella quisiera visitar, pero ahora lo ve como algo más emocionante, le gusta el poder interactuar con esa gente y lograr conocerlas más. Admite que su ansiedad al inicio de la pandemia estuvo más fuerte de lo normal, porque al tercer año de secundaria fue cuando estaba creciendo su círculo social y se estaba conociendo más a sí misma, sin embargo, con el encierro debido a la pandemia, perdió su graduación, el final de su secundaria y el inicio de la preparatoria, entonces sí le afectó, sobretodo porque es una persona que no le gusta mucho quedarse en casa y prefiere salir. Actualmente se siente mejor porque piensa que se queda en casa para que las personas que quiere estén bien y mantenerlas seguras. Para ella las redes sociales, representan una distracción y una forma de comunicarse. Expresa que antes los *likes* para ella eran muy importantes, sin embargo, ahora los ve como una simple interacción.

Antes me preocupaban mucho, me sentía mal cuando veía que mis publicaciones solo tenían como 26 *likes* y la de alguien más tenía como 100. Pero ahora ya no me importan tanto, en realidad ya subió, ya tengo como 100 pero no lo veo como algo para presumir, lo siento como algo *cool*, que esta persona que conozco le dio *like*, más que números es como ver a las personas que están interactuando y que me recuerdan. (Informante 4, comunicación personal, 28 de abril del 2021)

Resumen informante 5: Hombre que usa redes sociales, pero que piensa que no han tenido un gran impacto en su vida.

22 años

NSE: Clase Media Alta

Estado de México

El informante 5 define a las redes sociales como páginas donde puede tener interacciones con personas de su círculo social y que le permiten de manera digital mantenerse conectado con la gente. Le gusta la diversidad que tienen, puesto que puede encontrar cualquier tema, desde noticias hasta memes, también le agrada que puede personalizar el contenido para lo que quiera consumir. Sin embargo, no le gusta la adicción que generan, señala que para algunas personas puede ser difícil dejarlas y tampoco le agrada la información falsa que puede circular en ellas o que pueden utilizarse para otros fines como el *bullying*. Él tiene redes sociales por las demás personas.

(...) Yo creo que más por ir avanzando con todo mundo. Conforme fui creciendo, empiezas a escuchar que tus amigos tienen Facebook y pues lo abres ¿no? o Whats fue por necesidad para comunicarme con mis papás o amigos, o sea con todo. Creo que es más conforme vas creciendo, supongo, lo abres. No sé si presión social, porque en verdad nadie me dijo, pero pues como que tú quieres ser parte de eso ¿no? (Informante 5, comunicación personal, 27 de abril del 2021)

Utiliza de manera esporádica las redes sociales, las consulta en los espacios libres que tiene durante el día, para descansar después de alguna clase o en algún momento de relajación. Por las noches también las utiliza por costumbre. Le gusta utilizar las redes sociales.

Siento que si lo enfocas a algo bueno y te das cuenta de que no todo son las redes sociales, que también hay como pues más cosas en la vida real. O sea que no todo es digital y como que no te encapsulas en eso, yo siento que sí es bueno y sí me gusta esa parte, si logras como tener ese límite. (Informante 5, comunicación personal, 27 de abril del 2021)

Manifiesta que no podría dejar de utilizarlas porque tiene todo en ellas, las noticias del mundo, de sus amigos, y porque considera que es necesario mantenerse en contacto. No ha intentado dejar de usar alguna porque no siente que le consuman tanto tiempo del día como para intentarlo. Considera que en su vida influyen de manera leve porque solo las utiliza para mantenerse conectado o comunicarse, pero no depende de ellas. Piensa que para la sociedad es una buena herramienta porque acercan a las personas y facilita

la socialización, no obstante, también pueden ser negativas si se llega a encapsular a las personas y generar desinformación.

Opina que su uso de redes sociales no ha sido afectado tanto durante la pandemia por COVID-19, el único cambio que señala es el aumento de uso de video llamadas, pero en general expresa que no ha tenido un cambio significativo en ellas. Cuando deja de utilizar redes sociales por un tiempo prolongado solo siente falta de comunicación, sin embargo, fuera de eso no experimenta ningún otro sentimiento. Señala que al inicio de la pandemia cuando veía a través de redes sociales a la gente salir, sentía molestia, pero más hacia las autoridades por su mal manejo de control y un incorrecto manejo en general de la pandemia.

Asimismo, expresa que las emociones que experimenta en redes sociales son bastantes y que estas dependen del contenido que vea, puede ser desde diversión con un meme o tristeza por alguna noticia. No ha sentido ansiedad, se ha adaptado bien al modelo en línea por todo el tiempo ganado que esto implica, lo puede utilizar para ser ejercicio o dormir más. Las redes sociales representan un medio para comunicarse con su familia o amigos, o poder aproximarse a cosas de su interés como siguiendo una página de algún *hobbie* o de alguna persona que admire. Para él los *likes* no tienen un significado particular, porque son algo intangible y no tienen un significado fuera de las redes sociales.

Resumen informante 6: Mujer que usa redes sociales, pero que piensa que no han tenido un gran impacto en su vida.

22 años

NSE: Clase Media Alta

Ciudad de México

La informante 6 percibe a las redes sociales como una forma en la que se puede comunicar más fácil, expresarse e influenciar a las otras personas. Le gusta que facilitan la comunicación y la posibilidad de enterarse de la vida de la gente. Sin embargo, no le gusta que las personas dependan mucho de ellas y que se pierda el contacto humano. También señala que estas pueden tener repercusiones en la autoestima por los estándares mostrados en redes, la gente se ve afectada por algo falso. Comenzó a utilizarlas por su círculo social, y abrió recientemente Instagram para estar más conectada y enterarse de todo. Las usa para compartir las cosas que le gustan como fotos, frases, videos entre amigos, etc.

Considera que no influencia mucho a la gente con su uso en redes sociales porque no publica de manera constante, sin embargo, en su vida cotidiana las revisa bastante durante el día. Lo que cambiaría es la importancia que la gente le da a las redes sociales. Piensa que ella sí podría prescindir de las redes porque las utiliza por aburrimiento o costumbre. Sin embargo, ella sigue prefiriendo ver a las personas físicamente que en fotos. Por lo mismo piensa que no afectan su vida en gran nivel, solo en la comunicación con gente que no ve por la distancia. Expresa que las redes sociales son una herramienta que depende del uso que le den las personas puede ser positiva o negativa. Su uso de

redes sociales a partir de la pandemia cambió porque las usa más, por ejemplo, redes sociales que no tenía antes las abrió a partir de la pandemia por aburrimiento. Señala que al no usarlas por mucho tiempo le da intranquilidad.

La sensación que me causa es ansiedad y me da compulsión checarlas más seguido, yo creo que es una por aburrimiento y otra porque como que ya se me hizo costumbre, luego luego [sic] el dedo se me va a las aplicaciones de redes sociales en el celular (Informante 6, comunicación personal, 27 de abril del 2021)

Al inicio de la pandemia cuando veía a gente salir le molestaba porque eso para ella significaba que faltaría mucho más tiempo para que ella o todos los demás pudieran salir. Ahora, lo que siente es un poco de envidia, sin embargo, aún le enoja porque entre menos se cuiden los demás más se va a tardar en acabar el encierro, y a pesar de que las cifras van mejorando, expresa que eso no significa que se deban dejar de un lado las precauciones. Al utilizar las redes sociales siente emoción de ver cosas nuevas, felicidad de ver cosas que hacen sus conocidos o ver el contenido que le gusta. Su ansiedad sí ha estado más fuerte de lo normal por el encierro, ha tenido que aprender a manejarlo. Para ella las redes sociales representan una forma tanto de comunicación como expresión, y los *likes* son un reforzamiento que puede ser positivo o negativo.

“Los *likes* representan un refuerzo positivo para que la gente las siga usando, pero también tienen su parte negativa, creo que todos lo hemos hecho que le damos demasiada importancia a lo que la gente le gusta de nuestras fotos, publicaciones y a veces nos golpeamos muy fuerte nosotros mismos cuando no tienen los suficientes *likes* o los *likes* que nos gustaría. Entonces tienen su parte positiva que nos hacen seguir compartiendo cosas que nos gustan, subiendo fotos y lo que sea, pero también la parte negativa que nos pueden bajar la autoestima en muchos casos.” (Informante 6, comunicación personal, 27 de abril del 2021)

Resumen informante 7: Persona que solo cuenta con una red social.

12 años

NSE: Clase Media Alta

Estado de México

La informante 7 define a las redes sociales como aplicaciones en las que se puede ingresar y convivir con otras personas. La única red social que tiene es TikTok, la escogió por su círculo social, sin embargo, solo la utiliza una vez a la semana aproximadamente y es para hablar con sus amigas, por ahí se comunica con ellas debido al encierro de la pandemia. Expresa que le gusta que en las redes sociales puede ver vídeos y aprender cosas, mientras lo que no le gusta es que la gente se puede hacer pasar por otras personas. La razón de que no tenga redes sociales es porque no le gustan, le parecen peligrosas y no le interesan.

“No sé, simplemente no siento la necesidad de hacerme adicta a una aplicación.” (Informante 7, comunicación personal, 10 de abril del 2021)

Si tuviera redes sociales, señaló que solo las utilizaría para ver vídeos y que supone que su uso sería cada vez que tuviera tiempo libre. Expresa que le gusta no tener redes porque aunque no está enterada de las modas actuales, a través de sus hermanos se logra enterar de estas y mantenerse actualizada. Del mismo modo, está acostumbrada a no tenerlas, pero piensa que podría fácilmente acostumbrarse a usarlas, no obstante, si realizará esto no sería sencillo para ella regresar al modo de vida que tiene actualmente.

“Sí, fácil, pero si me acostumbro a tenerlas me costaría desacostumbrarme.” (Informante 7, comunicación personal, 10 de abril del 2021)

Lo que cambiaría de las redes sociales es la seguridad, que los adultos no se puedan hacer pasar por gente joven ni compartir información personal en ellas. Para ella es fácil actualmente no tener redes sociales porque no las necesita, en ocasiones las utiliza para ver vídeos, pero su principal función es establecer una comunicación con sus amigos.

“No tengo la necesidad de andar viendo qué hacen las otras personas.” (Informante 7, comunicación personal, 10 de abril del 2021)

Finalmente piensa que las redes sociales sí influyen en la vida diaria de las personas por las tendencias que se ponen de moda, considera que impactan también en el lenguaje de la gente cuando replican palabras de vídeos que consumen, asimismo señala que las personas siempre quieren estar viéndolas y haciéndose adictas a ellas.

5. Discusión de resultados

Con base en el análisis del apartado anterior, se puede percibir que la mayoría de los entrevistados utilizan las redes sociales cuando “no tienen nada que hacer”. Sin embargo, son conscientes de que podrían elegir otras opciones si no fuera por las redes sociales. Del mismo modo, algunos entrevistados no han intentado dejar de utilizarlas porque consideran que no tienen un problema de adicción. Sobre este particular, el Dr. Arnold M. Washton (1991) establece 5 etapas en el proceso de adicción a las drogas, donde se utiliza la analogía de una relación de pareja:

1. Enamoramiento: hace referencia al primer contacto con la droga. Si esta experiencia es agradable se denomina enamoramiento y atracción por volver a tomar esa sustancia.
2. Luna de miel: La persona aprende que gracias al consumo de estas sustancias es posible evadir sus problemas mientras obtiene alivio y placer. Ocurre la etapa de “luna de miel” cuando la persona acude constantemente a la sustancia. En esta etapa la persona pasa de un uso de la droga a un abuso de manera inconsciente.
3. Traición: la persona genera una adicción y dependencia hacia la sustancia. Empieza a afectar otras áreas de su vida y puede llegar a hacer cosas que nunca haría con tal de conseguir la sustancia.
4. En la ruina: Se genera una tolerancia y adaptación a la droga, provocando que cada vez se tenga que incrementar la dosis de su consumo para lograr mantener

los efectos. En esta etapa aparece el síndrome de la abstinencia que genera una dependencia física al placebo, provocando que el cuerpo del adicto sufra de un gran malestar al no recibirlo.

5. **Aprisionados:** En esta última etapa, la persona pierde totalmente el control sobre sí misma. Su comportamiento se vuelve impulsivo e incontrolado aprisionado por su adicción. En esta etapa es donde mucha gente pide ayuda para superar la adicción.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a una droga como “toda sustancia que introducida en el organismo vivo puede modificar una o varias de sus funciones alterando los pensamientos, emociones, percepciones y conductas en una dirección que pueda hacer deseable repetir la experiencia, pudiendo provocar mecanismos de tolerancia y dependencia” (Universidad Rafael Landívar, s.f.) De igual manera, señala que la adicción es una enfermedad progresiva que se caracteriza por descontrol, alteración en pensamiento y negación ante la enfermedad. Es importante mencionar que estas fases y síntomas están basadas principalmente en una drogadicción. No obstante, es posible distinguir ciertos puntos que coinciden con la información obtenida en esta investigación. Primero, se identifica una negación ante la adicción cuando la mayoría de los entrevistados no han intentado dejar alguna red social porque consideran que no les genera un problema. De los seis entrevistados que utilizan redes sociales, solo dos personas han intentado dejarlas y eventualmente las volvieron a utilizar. Asimismo, todos los entrevistados que usan las redes sociales, mencionan que usan sus redes diario, la mayoría desde la mañana hasta en la noche, enfatizando el abuso de su uso de manera inconsciente.

Asimismo, todos los informantes admiten que es difícil controlar el tiempo que pasan en redes sociales y que es muy sencillo perder la noción del tiempo, inclusive algunos mencionan que podrían estar haciendo otras cosas en lugar de estar en redes sociales. Lo cual se asemeja al síntoma de falta de control que tienen las personas adictas al consumir una droga, el tiempo de consumo de redes sociales es mayor del que tenían pensado. Dicho esto, se puede apreciar que existe una falsa creencia de autocontrol y una negación de adicción en el uso de las redes sociales. Tomando en cuenta que el abuso de su uso es de manera inconsciente, es posible indicar que los informantes se encuentran en la fase de la “Luna de miel” del proceso. Las redes sociales, se perciben entonces, como una herramienta que altera las emociones, perspectivas, pensamientos y conductas de las personas, otorgando cierta satisfacción al usuario de modo que este lo busca de nuevo.

6. Conclusiones

Es importante mencionar, que las siguientes conclusiones se presentan con base en los resultados cualitativos. Por tal razón se necesitaría realizar un estudio cuantitativo

para poder determinar si este es un fenómeno que ocurre de forma general en el ámbito nacional.

Después de analizar los resultados, es posible concluir que al estar en la fase de “Luna de miel”, los jóvenes saben que al entrar a las redes sociales pueden satisfacer sus necesidades de manera inmediata, sea entretenimiento, comunicación o información, pueden encontrar todo. Por ende, abusan de su uso y algunos se pueden encontrar en una transición hacia la fase de “Traición”, ya que el uso les genera una dependencia. Esto, se evidencia debido a que el dejar de utilizar las redes sociales, los jóvenes padecen de ansiedad por no saber lo que está pasando en el mundo, pensar que alguien los podría buscar, o bien, sentirse desconectados. Esta, es la principal razón de que se genere una adicción a su uso, las personas quieren evitar sentirse aislados. Al mantenerse conectados, pueden enterarse de todo lo que está pasando, están presentes y generan una visibilidad de sus opiniones y de ellos mismos, son parte de la sociedad.

Del mismo modo, es posible señalar que los informantes indicaron que el uso de las redes sociales ha incrementado a partir de la pandemia por COVID-19, y es posible identificar una conexión entre esto y las repercusiones en su salud mental. Una investigación de la Universidad de Córdoba (2018) concluyó que la influencia de la publicidad de las redes sociales sobre la autoimagen y la disminución de la autoestima, para la población joven, es mayor a medida que aumenta la frecuencia de conexión y el tiempo de exposición a las redes sociales; y que en particular, se ha visto que esta correlación se produce principalmente en las mujeres. Esto queda manifestado en las entrevistas cuando las mujeres fueron las que señalaron más veces cuestiones de autoestima o imagen, del mismo modo, se demostró que los informantes les interesa “mantenerse actualizados y conectados” entre más tiempo pasen en línea. Esto sucede debido a que las personas acostumbran a compararse con los demás, con el contenido que ven de publicidad o inclusive con su círculo social, puede suceder de manera inconsciente o conscientemente, pero incrementa al pasar más tiempo conectados.

Debido a que los jóvenes de la generación Z durante el confinamiento han intensificado su uso de redes sociales, se puede esperar que estos efectos se intensifiquen. Estos, se generan a través de una adicción, la generación Z siente la necesidad de mantenerse conectada y las redes sociales les permiten lograrlo. La razón por la cual está adicción repercute negativamente en la autoestima de los jóvenes de la generación Z, principalmente en las mujeres, es debido a que al amentar su tiempo de conexión, incrementa su comparación con las demás personas. Los informantes indicaron que sus emociones en redes sociales cambian dependiendo el contenido que perciban, no obstante, cuando se les preguntó lo que sentían al ver gente salir durante la pandemia, la emoción predominante fue enojo y frustración, debido a que ellos no estaban saliendo y de esa manera no podrían salir pronto. Dicho esto, se puede percibir que lo que realizan los demás, afecta el estado de ánimo de los usuarios. Una informante mencionó que anteriormente incluso le afectaban publicaciones de gente con sus amigos o viajando, pero que actualmente ya no le afecta porque puede interactuar con esas personas. Con

esto se busca mitigar la comparación social y se crea un falso positivismo, la pandemia ha causado que más personas estén compartiendo su vida en redes sociales, por ende, más personas están al pendiente de lo que los demás publican y se preocupan en mayor medida por sus propias vidas, existe una presión y necesidad por estar bien, entonces se crea la idea de que si el perfil está bien, significa que la persona también lo está. Esto se puede visualizar con los *likes*, donde las respuestas, la mayoría de parte de las mujeres, relacionaron el concepto con la autoestima. Los *likes* se vuelven la herramienta de aprobación e indican que lo que la persona está haciendo es lo correcto o bien, que debe mejorar.

Sin embargo, este incentivo es efímero y en cuestión de días puede ser que se necesiten de más acciones para poder volver a alcanzar ese sentimiento de satisfacción. Se fomenta esa adicción a través de este estímulo positivo fugaz, ocasionando altibajos emocionales con ello. Se busca seguir mejorando conforme a los ideales que se ven en las redes, los ideales establecidos. No obstante ¿quién establece estas ideas? ¿Las redes sociales? La realidad es que lo hacen las mismas personas, el concepto utópico al que se busca llegar es establecido por la misma sociedad. Chris Bail (2021) menciona que las personas creen que utilizan las redes sociales para informarse pero que en realidad las usan para buscar y adquirir un estatus. No obstante, señala que si ya se tiene en el mundo físico este estatus, no se suele ir a las redes sociales a buscarlo, sino que es todo lo contrario. Bail menciona que políticamente las personas que buscan estatus en redes sociales son las posiciones extremistas. Entonces en un ámbito social ¿Por qué el usuario busca motivación? ¿Presencia? ¿Aprobación o entretenimiento? La sociedad actual carece de estos aspectos y entra a buscarlos, se ha creado una estructura con ideales que son utópicos, donde la gente no los puede alcanzar, ocasionado una sociedad deprimida, y una generación insegura, como lo es la generación Z. Una generación que necesita de esta herramienta para recibir apoyo, motivación o encontrar algún entretenimiento. El problema de esto, es que las redes solo potencializan la estructura que la sociedad ha creado, la perspectiva desde una persona que no utiliza cotidianamente las redes sociales es que los usuarios viven consumiendo la vida de otros y siendo adictos a ello. Existe una presión de esta estructura social por tener un estatus, un impacto, una visibilidad, y es posible verla mediante las reacciones, los *views*, las veces compartidas, etc. La cuestión es ¿Por qué la sociedad fomenta esa presión y competitividad? si la sociedad se enfocara en arreglar los ideales establecidos y encontrar una seguridad no virtual, es posible que se dejen de tratar de encontrar en las redes sociales. Las redes sociales son parte del mundo actual y se debe de aprender a utilizarlas como una herramienta de vida.

Referencias bibliográficas

- Abi-Jaoude, E. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *CMAJ*, 192 (6).
- Adorno, T. y Horkheimer, M. (1994) *Dialéctica de la Ilustración*. Frankfurt, Alemania: Editorial Trotta.
- Asociación de Internet MX (2021) 16° Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México 2020. Estadística Digital
- Bail, C. (2021) Breaking the Social Media Prism. En Pérez, J. (2021) Nos gusta la idea de que los algoritmos o

- la desinformación polarizan porque es fácil de afrontar. El PAÍS. Recuperado de <https://elpais.com/tecnologia/2021-05-05/nos-gusta-la-idea-de-que-los-algoritmos-o-la-desinformacion-polarizan-porque-es-facil-de-afrontar.html>
- Borges, L. (1949) El Aleph. Buenos Aires: Alianza
- Castells, M. (1996) La era de la información: economía, sociedad y cultura. Madrid: Alianza Editorial. p. 24
- Chul-Han, B. (2014) En el enjambre. Barcelona: Herder.
- Delgado, P. (2020) “Estás cancelado”. La cultura de la cancelación y sus implicaciones sociales. Observatorio de Innovación Educativa. Sitio Web: <https://observatorio.tec.mx/edu-news/cultura-de-la-cancelacion#:~:text=Recientemente%20ha%20surgido%20la%20E2%80%9Ccultura,hizo%20algo%20ofensivo%20o%20cuestionable.>
- Gutiérrez, F. (2020). Una mirada al estudio de los efectos de los medios digitales desde la teoría constructal. en En Aguaded, I., Vizcaíno, A. Redes sociales y ciudadanía: Hacia un mundo ciberconectado y empoderado. Grupo Alfamed Ediciones.
- Gutiérrez, J. (2020) Mexicanos están 42% más tiempo en redes sociales en cuarentena: Nielsen. De La Jornada. Sitio web: <https://www.jornada.com.mx/ultimas/economia/2020/05/06/mexicanos-estan-42-mas-tiempo-en-redes-sociales-en-cuarentena-nielsen-1173.html>
- Haidt, J. (2019) Las redes sociales son una amenaza para la salud mental de la gente joven de Infobae. Sitio Web: <https://www.infobae.com/america/tendencias-america/2019/04/26/jonathan-haidt-las-redes-sociales-son-una-amenaza-para-la-salud-mental-de-la-gente-joven/>
- Lacan, J. (1949) El estadio del espejo. En Blasco, M. (2005) El estadio del espejo. Introducción a la teoría del yo en Lacan. EPNCN. Recuperado de: <https://www.epbcn.com/textos/2005/12/el-estadio-del-espejo/>
- Lanier, J. (2019) *Diez razones para borrar tus redes sociales de inmediato*. XcUiDi
- Noelle-Neumann, E. (1995). *La espiral del silencio: Opinión pública: nuestra piel social*. Ediciones Paidós.
- Novaciencia. (2018). El uso de las redes sociales influye en la baja autoestima de los jóvenes, sobre todo en las mujeres. Sitio web: <https://novaciencia.es/baja-autoestima-redes-sociales/#:~:text=El%20estudio%20de%20la%20Universidad,poblaci%C3%B3n%20especialmente%20de%20los%20j%C3%B3venes.>
- Redon, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. Scielo, 19 (1).
- Ritzer, A. (1996) La McDonalización de la sociedad. España: Editorial Ariel pp.20-170
- Universidad de Córdoba (2017) *Social networks' unnoticed influence on body image in Spanish university students*. En UCC+I (2018) *Las redes sociales se convierten en un factor de riesgos para la autoestima de la juventud*. Universidad de Córdoba. Recuperado de <https://www.uco.es/investigacion/ucci/es/noticias-gen/item/2015-las-redes-sociales-se-convierten-en-un-factor-de-riesgo-para-la-autoestima-de-la-juventud>
- Universidad de Córdoba (2018) Las redes sociales son un factor de riesgo para la autoestima de los más jóvenes. INFOCOP. Recuperado de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7461
- Universidad Rafael Landívar (s.f.) ADICCIONES. Recuperado de http://www.url.edu.gt/portaurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf
- Thompson, J. (2002) Ideología y Cultura Moderna. Teoría crítica social en la era de la comunicación de masas. México: Universidad Autónoma Metropolitana. Pp. 241-394.
- Trejo, R. (2006). Viviendo en el Aleph: La sociedad de información y sus laberintos. Barcelona, España: Ed Gedisa.
- Washton, A. (1991) *Querer No es Poder*. España: PAIDÓS.