

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DEL TRABAJO
GRADO EN TRABAJO SOCIAL

TRABAJO DE FIN DE GRADO

LOS RIESGOS EN LA UTILIZACIÓN DE LAS REDES SOCIALES EN LOS JÓVENES

Alumna: Beltrán Continente, Claudia

Directora: López del Hoyo, Yolanda

Co director: Montero Marín, Jesús

Curso académico 2020/2021



Universidad
Zaragoza



Facultad de
Ciencias Sociales
y del Trabajo

Universidad Zaragoza

RESUMEN

Con el presente Trabajo de Fin de Grado se pretende realizar una aproximación a la importancia de las redes sociales y cómo estas afectan a la vulnerabilidad de las personas en sus relaciones sociales y sentimentales en jóvenes. Se presentan diferentes conceptos sobre las redes sociales, con relación al mal uso que puede conllevar consecuencias en las personas, así como los problemas que pueden generar en las relaciones interpersonales. El nuevo modo de comunicación entre personas siendo una de las formas de relación contemporánea. Se presentan críticas al uso de dichas redes, incidiendo en mayor nivel en las que más repercusión tienen en el colectivo estudiado. Por último, se evalúa la influencia de las redes sociales en las relaciones de los jóvenes estudiantes de la Universidad de Zaragoza entre dieciocho y treinta años, mediante la realización de un cuestionario, para así obtener una aproximación de la influencia que ejercen las redes sociales sobre su día a día.

ABSTRACT

With this work it is intended to make an approximation to the importance of social networks and how these affect the vulnerability of people in their social and sentimental relationships in young people. Different concepts about social networks are presented, regarding the misuse that can lead to consequences in people, as well as the problems that can generate in interpersonal relationships. The new mode of communication between people is one of the forms of contemporary relationships. There are criticisms of the use of these networks, affecting at a higher level those that have the most impact on the group studied. Finally, the influence of social networks on the relationships of young students of the University of Zaragoza between eighteen and thirty years is evaluated by means of a questionnaire, in order to obtain an approximation of the influence that the social networks exert on his day to day.

PALABRAS CLAVE

Jóvenes, redes sociales, internet, relaciones interpersonales, vulnerabilidad

KEY WORDS

Young people, social networks, internet, interpersonal relationships, vulnerability.

Índice

1. Introducción	5
2. Importancia de redes sociales	6
3. Las redes sociales en los jóvenes	8
4. El mal uso de las redes sociales	10
5. Situaciones de riesgo de las relaciones interpersonales en las redes sociales	12
6. Cambio de las relaciones sociales a lo largo del tiempo	14
7. Cómo afectan las redes sociales a las relaciones de pareja.	15
8. El uso de las redes sociales en jóvenes	17
9. Problemas de las redes sociales	18
10. Desarrollo empírico	21
10.1 Objetivos del estudio	21
10.2 Hipótesis	21
11. Metodología	22
11.1 Instrumentos y variables	22
11.2 Población y muestra	28
11.3 Cuestiones éticas	29
12. Análisis de los resultados	31
12.1 Datos personales	31
12.2 Utilización de las redes sociales	32
12.3 Peligros en redes sociales.	34
12.4 Redes sociales y relaciones.	36
12.5 Redes sociales y relaciones de pareja.	37
12.6. Reacción de las parejas en redes sociales.	40
12.7. Redes sociales y acoso.	44
12.8. Ansiedad y depresión	46
13. Discusión del estudio	53
13.1. Comparación con Uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: un estudio preliminar (2019)	53
13.2 Comparación con Relación de pareja, uso de redes sociales y mensajería instantánea en los estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares (2016)	53
13.3 Comparación con Creencias sexistas sobre las relaciones de pareja y su reflejo en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios (2014)	54
14. Comparación de los resultados con las hipótesis planteadas	54
15. Conclusiones	56
<i>BIBLIOGRAFÍA:</i>	57

1. Introducción

Las redes sociales son actualmente una de las principales vías de comunicación y conexión que existen, por lo que cada vez más están adquiriendo más relevancia en nuestra vida, especialmente en jóvenes. Bien es cierto que cabe señalar, que su utilización puede conllevar riesgos a los usuarios que las utilizan, así como consecuencias negativas que pueden repercutir en la persona por su mal uso.

Con la investigación propuesta, se trata de analizar la relevancia de las redes sociales en las relaciones interpersonales en los jóvenes.

Se realizó una revisión bibliográfica por las diferentes plataformas y bibliotecas virtuales para la obtención de información, así como una fuente primaria a través del cuestionario realizado, donde se obtuvieron datos primarios.

La investigación es de tipo cuantitativa, ya que como herramienta de investigación tenemos la encuesta realizada a jóvenes entre los 18 y 30 años.

La información obtenida a través de la fuente primaria se realizó en un ambiente natural, ya que el trabajo de campo se realizó de manera que los sujetos pudiesen responder totalmente anónima y privada a las cuestiones planteadas, sin influenciar en sus respuestas y con total libertad de tiempo. El cuestionario se publicita de manera masiva por las diferentes redes sociales privadas: Instagram, Twitter, Facebook, WhatsApp; creando varias cadenas por los grupos de WhatsApp para tratar de llegar al máximo posible de respuestas.

A continuación, se destacan tanto el objetivo general como los objetivos específicos que queremos obtener con el presente trabajo de investigación:

Como objetivo general encontramos el conocer cómo las redes sociales afectan en las relaciones interpersonales de los jóvenes.

Como objetivos específicos tenemos el hecho de analizar cómo el mal uso de las redes sociales puede afectar a nuestro nivel de ansiedad y cómo afecta a nuestra autoestima.

2. Importancia de redes sociales

La expansión de las TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación) depende de varios factores, como las infraestructuras, capacidades o la vida cotidiana se han apropiado de las nuevas tecnologías. Con el auge de internet, en la actualidad, se están implantando nuevas formas de comunicación, relacionarse, entretenerse e incluso, comprar. A priori, todo ello parece positivo, pero sí es cierto que existe incertidumbre acerca de las consecuencias o el impacto que estas redes sociales pueden tener en la sociedad, sobre todo en los jóvenes, ya que son ellos quien tienen ya incorporadas estas nuevas tecnologías en su día a día (Cornejo, Tapia, 2011).

Muchos sitios de redes sociales han surgido debido a las demandas de los usuarios como Facebook, Snapchat, Tumblr e Instagram. La popularidad de las redes sociales está sostenida en las diversas funcionalidades que pueden encontrarse en línea que permiten a los usuarios compartir fotos, intereses, opiniones e incluso pensamientos y expresiones más personales. Las interacciones en redes sociales pueden ser beneficiosas (Shaw y Gant, 2002 en Abbasi, 2019) o por el contrario pueden producir un comportamiento abusivo, el llamado “Facebook intrusión”, específico de la propia red social Facebook. (Elphinston y Noller, 2011 en Abbasi, 2019).

La utilización de las redes sociales proporciona un gran abanico de posibilidades, promoviendo el capital social fortaleciendo las conexiones con las personas, mejora de las comunicaciones, tanto con gente cercana, como con aquella que no lo es tanto, estar conectados con el mundo, en definitiva. Estas redes sociales son consideradas en la actualidad como una de las herramientas que promueven la ciudadanía global (Varchetta et al., 2020). Aquella necesidad de estar en línea puede conducir en los casos más extremos a consecuencias asociadas al consumo de sustancias adictivas, poniendo en riesgo, por lo tanto, las relaciones familiares y sociales, así como la propia salud del individuo (Kuss y Griffiths, 2011; Andreassen, 2015 en Varchetta, et al., 2020).

En las redes sociales se comparten muchos datos personales de uno mismo y se realiza una “construcción pública del yo”, un collage de fotografías que nos componen (Bernete, 2010: 102 en Cornejo, Tapia, 2011).

Las relaciones interpersonales son una interacción entre dos o más personas, donde se ponen en práctica varias destrezas que deben ser recíprocas para que la comunicación prolifere, como la escucha, o la expresión de uno mismo. Si consideramos la psicología

de la personalidad como un concepto importante para entender las relaciones interpersonales, cabe señalar que uno de los primeros teóricos que estudiaron la conducta entre personas fue Leary en 1957, defendiéndose como, cito textualmente “toda conducta que está relacionada abierta, consciente, ética o simbólicamente con otro ser humano real, colectivo o imaginado” (Cornejo y Tapia, 2011).

Sullivan, en 1953, desarrolló en psicología clínica y psiquiatría, una teoría sobre la relación interpersonal donde se concedió más importancia a los aspectos sociales, señalando por tanto que las relaciones interpersonales caracterizaban la vida humana (Cornejo y Tapia, 2011).

A pesar de que las nuevas tecnologías, sobre todo para los jóvenes, están muy naturalizadas, todavía queda mucho por descubrir sobre estas, sobre sus usos tecnológicos y cómo trascienden tales usos en las relaciones interpersonales y en los procesos de socialización (Bernete, 2010).

Al vivir en una sociedad tan compleja como la nuestra, es complicado identificar una sola visión de la realidad que una a todos los miembros de la misma, ya que existen muchas visiones diferentes que compiten entre sí. La familia o la escuela, también llamadas instituciones mediadoras, son quienes actúan primeramente a la hora de ordenar la socialización de los más jóvenes, son quienes inculcan las creencias, valores o imponen las normas sociales que llevarán a cabo. Aunque, a pesar de tener estas instituciones mediadoras, la socialización también ocurre en el momento en que se empieza a interactuar con los demás, cuando comienza a interactuar con el grupo de iguales en la vida cotidiana, las que se producen en el tiempo libre, alejado de la escuela o trabajo, en resumen, con amigos (Bernete, 2010).

3. Las redes sociales en los jóvenes

Un tema que actualmente se encuentra en auge es el uso de las redes sociales y los efectos que estas provocan en los jóvenes, así como a la adicción que puede generar en ellos. Pero todo esto, no siempre está relacionado con aspectos negativos, sino también positivos, tales como el hecho de ampliar la red social de conocidos, pertenecer a grupos sociales más amplios, estar más conectados a todo lo que ocurre y en ciertas ocasiones, un aumento de la autoestima (Burke y Kraut, 2014; Ellison, Steinfield y Lampe, 2007 en Torres, 2020). Como bien se ha señalado, puede acarrear consecuencias negativas, como el aislamiento social, o ansiedad. El uso excesivo de estas redes sociales puede provocar problemas de salud, a parte de aquellos relacionados con salud mental, puede influir en obesidad, sedentarismo o bajo rendimiento (Varchetta et al, 2020).

Las relaciones interpersonales son actualmente el centro de atención de todos los jóvenes, son su mayor prioridad en sus proyectos de vida. Solemos centrarnos en esa satisfacción que nos aportan las relaciones sociales, o si no la tenemos, en buscarla continuamente sin conformarnos. Al hilo de ello, conviene señalar que, las personas en vez de hablar de “relaciones” prefieren hablar de “conexiones”, en vez de hablar de “parejas” prefieren hablar de “redes”, esto puede deberse a que la palabra “pareja” en el sentido que sea, ya sea sentimental, de amistad, familiar, supone un compromiso de ambas partes, en cambio, la palabra “redes” supone una desconexión, o una conexión que no es continua, el descompromiso (Bauman, 2010 en Cornejo y Tapia, 2011).

Sí conviene señalar, cómo son estos jóvenes o qué personalidad tienen aquellos que usan más las redes sociales, o aquellos más dependientes. Según Viñas y Poch (2009) el perfil del adolescente que usa mucho las redes sociales se caracteriza por anteponer las emociones negativas a las positivas, inestabilidad emocional y pesimismo, son personas más introvertidas (Cornejo y Tapia, 2011).

Si tuviésemos que decir qué colectivo es el que más uso da a las redes sociales, sin duda mencionaremos a los jóvenes y adolescentes, ya que se pasan gran parte del día interaccionando con los demás usuarios a través de la red (Ahn, 2011 en Cámara et al, 2014). Conviene señalar también cuáles son los motivos por los que los jóvenes se conectan a internet o utilizan las redes sociales, y es que, según Baker (2009) muchos de los adolescentes que utilizan mucho las redes es porque es su círculo social no se siente cómodo y las utilizan como medio para compensar esta situación e intentar encubrirla o

simplemente como alternativa para sentirse mejor. Otro de los motivos a señalar podría ser el hecho de compartir experiencias y sentirse reconocido por otras personas, verse aceptado por los demás o simplemente conocer la percepción que los demás tienen de dicha persona. Y si diferenciamos, por otro lado, la utilización de las redes por sexos, el género femenino las utiliza para hacer nuevos amigos, en cambio, el género masculino, relaciona la utilización con la motivación individual basada en la autoestima (Colás, González y De Palos, 2013 en Cámara et al, 2014).

Un uso excesivo de las redes sociales en los jóvenes puede traer como consecuencia el dejar de lado ciertas actividades que antes si realizaban, ahora con las redes sociales queda minimizado, así como consultar información a papel, ya que ahora está todo digitalizado. Esto último, es principalmente uno de los grandes usos de las TIC, la obtención prácticamente inmediata de información, así como a la oferta y demanda de bienes y servicios (Bernete, 2010).

Los jóvenes se unen a las redes sociales ya que es el principal medio de socialización que tienen, ahí es donde están conectados con sus amigos, y para ser una persona integrada en tu grupo, deben incluirse en este tipo de encuentros virtuales. A pesar de que los encuentros físicos siguen estando muy presente en la vida social de los jóvenes, las redes sociales han potenciado que aumenten los encuentros virtuales y esa necesidad de estar en contacto continuo. Se es consciente, aunque pueda parecer que no, que las relaciones que suceden en la red no siempre desencadenan en una amistad y que no a cualquier persona se le puede llamar amigo, en la red existen muchos grados de amistad (Bernete, 2010).

En el caso de Twitter, una red social que expone a debates y comentarios no reflexivos podría asemejarse a lo que puede darse en un bar de calle, por ejemplo, son conversaciones variadas, sin ser demasiado elaboradas, comentar temas con desconocidos, temas variados, y no siempre tienen por qué ser serios. Gracias a internet y las redes sociales, los usuarios conectan con iguales, con gente parecida y similar en gustos o actitudes, aunque no se conozcan personalmente (Bernete, 2010).

4. El mal uso de las redes sociales

Principalmente, las redes sociales son utilizadas generalmente para cuatro usos:

En primer lugar, para mantener amistades que ya tenemos: seguir en contacto con nuestro círculo social o con personas que, sin este tipo de redes de comunicación, perderíamos el contacto. Un segundo uso, podría ser la nueva creación de amistades a partir de segundas o terceras personas. Un tercer uso vendría siendo el mero entretenimiento, explorar las vidas de los demás, jugar a juegos, estar actualizado en noticias nacionales e internacionales, llegando incluso a recurrir a la utilización de recursos para observar al otro sin llegar a ser visto, lo que se conoce como “voyeurismo”. En cuarto lugar, tenemos la gestión de empresas desde las redes sociales, comunicación (Cornejo y Tapia, 2011).

Gracias a todo ello podemos obtener una relación virtual con diferentes intencionalidades, bien sea de amistad o de amor. Intercambiar puntos de vista diversos, explorar el mundo a través de la fotografía o estar actualizados en las novedades mundiales (Del Moral, 2005 en Cornejo y Tapia, 2011).

Las nuevas formas de comunicación pueden amenazar nuestra intimidad ya que detrás de cada perfil, no siempre se identifica al usuario, siendo esta una de las desventajas de las redes sociales, como por ejemplo la suplantación de identidad, lo que puede afectar al aislamiento real frente a la socialización en las redes sociales (Caldevilla Domínguez, 2010 en Cornejo y Tapia, 2011).

Un uso excesivo de las redes sociales e Internet, sobre todo en adolescentes, puede provocar sintomatología obsesiva compulsiva, ansiedad, hostilidad, y una mayor sensibilidad interpersonal (Yang, 2011 en Cornejo y Tapia, 2011). Según García Blanco (2002) los problemas que más podrían darse por el mal uso de dichas redes, podrían afectar negativamente sobre las relaciones interpersonales, tanto sociales como familiares, dejar de lado la realización de ciertas actividades por estar conectado a la red, pérdida de la noción de tiempo donde se incluiría el tiempo destinado al estudio o tiempo laboral. Según Armstrong, Philips y Saling (2000), vieron que el principal factor que se ve afectado por el mal uso de las redes sociales es la autoestima, minando la misma, siendo esta y las horas de conexión a internet semanales, las principales variables relacionadas (Cornejo y Tapia, 2011).

Internet y el uso de las redes sociales, como ya se ha mencionado en anteriores ocasiones, ofrece un amplio abanico de posibilidades pero también presenta riesgos relacionados

directamente con la privacidad y la adicción a las mismas, así como el riesgo que puede suponer para la seguridad de los jóvenes o cualquier persona expuesta, ya que se hacen públicas informaciones personales del usuario sin ser consciente de quién se encuentra al otro lado de la pantalla, es por ello que nuestra intimidad puede verse afectada, así como nuestra vida privada e imagen. El uso continuado de las redes puede provocar aislamiento social, limitar el contacto con nuestro círculo social, con nuestra familia e incluso puede suponer la ruptura con actividades que realizamos en nuestro día a día. Otro de los riesgos que puede ocasionar el mal uso de las redes es el acceso a contenidos inapropiados, la exposición al acoso o violencia que puede incitar a ciertos colectivos a conductas delictivas (Cámara et al, 2014).

Un elemento importante por considerar es la dificultad que tienen tanto adolescentes como el resto de los usuarios a la hora de diferenciar el contenido público del privado. No consiguen ser conscientes de tratar de evitar situaciones que pueden generarles estrés, porque no las identifican. Un aspecto importante que resaltar sobre las consecuencias negativas que acarrea el mal uso de las redes sociales es la depresión, déficit de atención, hiperactividad, bajo rendimiento, alteración del ciclo del sueño y abandono escolar. Un mal uso de estas también puede desencadenar en violencia, también aumenta el riesgo a la exposición no deseada de pornografía que pueda verse en internet (Arab y Díaz, 2015).

¿Por qué pueden darse estas conductas negativas con el uso de las redes sociales? Porque tanto internet como las redes sociales pueden fomentar conductas no adecuadas ya que el anonimato reina en internet, así como el continuo falseamiento de identidad (Arab y Díaz, 2015).

Es posible que los riesgos de la exposición a internet no sean muy tomados en cuenta, ya no por el hecho de que puedan robarnos las contraseñas, sino porque nuestros vínculos personales, familiares y amistosos son públicos y en las redes sociales se comparten muchos datos personales, sin ser consciente del uso que pueden hacer de todos los datos que nosotros aportamos, donde pueden darse casos ya no solo de acoso, sino también de suplantación de la identidad (Bernete, 2010).

Pero no solo la construcción del yo virtual es a lo que nos exponemos, las conexiones comienzan en el momento que se interactúa con las demás personas, solicitudes de amistad, comentarios públicos a la vista de todos. Es cierto que pueden reservarse ciertas

publicaciones a amigos exclusivamente, pero la realidad es que también se aceptan a desconocidos (Bernete, 2010).

5. Situaciones de riesgo de las relaciones interpersonales en las redes sociales

Conviene diferenciar entre dos tipos de conceptos que analizaremos. Por un lado, explicaremos los peligros que pueden estar expuestos los jóvenes y cualquier usuario de redes sociales, y posteriormente describiremos ciertas conductas de pareja que pueden incrementar los riesgos de los jóvenes o todo aquel que lo sufra, y que inconscientemente, nos han ocurrido al menos, una vez en la vida.

- *Peligros a los que se puede estar expuesto en redes sociales*

(Arab y Díaz, 2015)

Grooming: Lo que se pretende con el “grooming” es ganar la confianza del joven, tener poder sobre él para abusar sexualmente de la víctima, dentro de ello podemos diferenciar tres etapas, donde en la primera se trata de entablar una amistad para posteriormente engañar a la víctima, terminando por último chantajeándole con publicar fotos, vídeos sexuales o íntimos de la víctima.

Ciberbullying: Se le llama “ciberbullying” a la violencia ejercida de manera virtual, normalmente desde el anonimato. Lo esencial, es que un joven afectado consiga pedir ayuda para poder encontrar el equilibrio y conseguir repararse.

Sexting: Este concepto trata de compartir imágenes de carácter sexual a través de internet o por teléfono. El riesgo es que, al compartir una imagen, puede viralizarse por internet sin consentimiento.

Ciberadicción: Se llama “ciberadicción” a la pérdida de control frente al uso de las redes sociales o internet llegando a conducir a un aislamiento y descuido de las responsabilidades académicas e incluso llegar a afectar a la higiene personal (Arab y Díaz, 2015).

A continuación, se exponen otros conceptos relacionados con las relaciones interpersonales, en concreto en relaciones sentimentales:

Benching: Es un tipo de relación tóxica donde la manipulación es el primer aliciente. Se trata de mantener contacto, pero sin concretar el tipo de relación, no se suele buscar amistad ni nada concreto, simplemente mantener su interés en la otra persona,

beneficiarse. Este concepto suele darse en relaciones de pareja, pero también puede darse en relaciones de amistad, donde una parte es utilizada como comodín, sin realmente valorar a la persona. Este concepto suele relacionarse con el concepto de narcisismo, donde se disfruta de que las personas le presten atención, también puede relacionarse con el concepto de egocentrismo. En caso contrario, puede darse en personas con la autoestima muy baja, y que necesiten de la aprobación de otras para sentirse mejor consigo mismas.

Una de las frases que mejor definirían este concepto es: “ni contigo ni sin ti” (Castillero, s.f.).

Ghosting: Desaparecer de la vida de la otra persona sin explicación alguna. Esta práctica comenzó a tener más repercusión desde la aparición de las redes sociales. Este concepto puede darse tanto en relaciones más fugaces, de personas que se conocen desde hace poco, como en relaciones de hace más tiempo. La intención de este concepto es cortar la relación con la otra persona sin dar ningún tipo de explicación, simplemente ignorando los mensajes, rechazando llamadas o bloqueando al contacto de la noche a la mañana (Castillero, s.f.).

Slow Face: Es un concepto que se asemeja mucho al “ghosting” pero en este caso, no se corta la relación de la noche a la mañana, sino que es gradual. Se crean excusas para justificar que no se ha contestado a un mensaje, o excusarse en que han sido simples descuidos, decir que has tenido mucho trabajo o cosas que hacer y que por eso no has contestado (Castillero, s.f.).

Breadcrumbing: Como frase definitoria a este concepto podría señalarse el: “dar una de cal y otra de arena”. Suele referirse al trato con esa persona a través de mensajes de teléfono y cómo poco a poco se va cortando la relación sutilmente. Al comienzo de la relación la conversación por teléfono es fluida y continua, cuando quedáis en persona todo es perfecto, pero de un día para otro, notas que la conversación ya no es tan fluida, no saca apenas temas de conversación y se limita a responder lo que la otra persona le dice. La parte que lo inicia se excusa en que no es mucho de hablar por el móvil y de ahí su indiferencia. Lo que genera esta situación es que la otra parte comience a cansarse de no entender lo que le pasa a su pareja y tampoco tiene respuestas claras ya que no las proporciona, la relación se desgasta y acaba terminando (Muñoz, 2017).

Stashing: Es un concepto bastante nuevo, donde puede darse en relaciones físicas como a través de las redes sociales. Consiste en evitar que la pareja conozca a familia o amigos,

y en el caso de las redes sociales, evitar exponer a la pareja. Esta práctica puede dañar sobre todo la autoestima de la otra persona, generando ansiedad e inseguridad (Ojeda y Avilés, 2018).

Cushioning: Este concepto se da durante la relación y podría relacionarse con la infidelidad. La intención de la parte es tener algo seguro para cuando su relación termine, bien acumular números de teléfono o coquetear con alguien de forma sutil con alguien que no es su pareja (Ojeda y Avilés, 2018).

Zombieing: Es un concepto que está muy relacionado con el “Ghosting”, podría definirse como su continuación, ya que en un primer momento la persona desaparece, pero vuelve a reaparecer a las semanas (Ojeda y Avilés, 2018).

6. Cambio de las relaciones sociales a lo largo del tiempo

Como ya se ha señalado anteriormente, las redes sociales forman parte de nuestro día a día, siendo cada vez más usuarios los que recurren a las redes sociales para interactuar con otros, así como el método que utilizan cada vez más empresas para facilitar el comercio o como método de comunicación y venta más efectiva (Cámara et al, 2014).

Esta interacción en redes nos permite aparte de interactuar y conocer a otras personas, tener acceso a nuevos puestos de trabajo, intercambiar información y mantener contacto con personas que se encuentran lejos. Podría decirse que las redes sociales son el punto de encuentro entre varias personas que comparten gustos, aficiones o intereses comunes (Flores, 2009 en Cámara et al, 2014).

Poniendo en práctica todas las habilidades en línea, se termina creando una identidad que facilita la socialización en redes, dicha identidad creada es accesible a todos los usuarios de las mismas (Young, 2009 en Cámara et al, 2014).

A parte de crear esa identidad, esa interacción con los demás, las redes sociales y en general, internet, ofrecen un abanico de posibilidades tanto en formación como en aprendizaje y ha promovido el crecimiento individual a través de la ayuda de grupo (Gewerc, Montero y Lama, 2013 en Cámara et al, 2014). Está asociado sabiendo que los jóvenes utilizan mucho las redes sociales, se trata de utilizarlas como método de aprendizaje o en el desarrollo de actividades académicas (Gómez, Roses y Farias, 2012).

Nuestra interacción en redes sociales termina siendo como una especie de huella digital, donde todos nuestros pasos y movimientos quedan registrados creando con ello un nuevo mundo paralelo al mundo real, el llamado mundo virtual (Garner y Davis, 2014).

Otro de los aspectos importantes a resaltar, es la importancia de reconocer la identidad de la persona mediante la aprobación en redes sociales, ese reconocimiento junto a sus iguales, identificando tanto el “yo” como el “nosotros” (Dans, 2015).

Las redes sociales aportan muchos beneficios a aquellos usuarios que las utilizan, ya sea a nivel académico, laboral o social, son una fuente de conocimiento y oportunidad. Pero, así como tiene una cara positiva, también la tiene negativa y cada uno nos exponemos a peligros que, en la mayor parte de los casos, son incontrolables.

Bien es dicho que las relaciones “cara a cara” siguen estando muy presentes, pero las relaciones a través de las redes sociales son cada vez más frecuentes y cada vez son más los usuarios que en ellas se apoyan y a pesar de que muchos de ellos consideran que las redes sociales les nutren de manera muy positiva, nunca será la misma sensación que cuando conoces a alguien o interactúas cara a cara (Castells, 2001).

7. Cómo afectan las redes sociales a las relaciones de pareja.

Las relaciones sentimentales formadas en las redes sociales también son adictivas y pueden influir negativamente en la relación romántica primaria (Marshall, 2012 en Abbasi, 2019). En este caso cabe señalar un nuevo concepto, el “Technoference” para las intrusiones tecnológicas del día a día en las relaciones de pareja, así como el tiempo que pasan juntos (McDaniel y Coyne, 2016 en Abbasi, 2019). Este concepto está relacionado con el control que se ejerce sobre la pareja en cuanto a la utilización de su teléfono móvil cuando están juntos, lo que desencadena en un deterioro del uso del teléfono móvil cuando están juntos. Se ha demostrado que, el uso inadecuado de las redes sociales está vinculado con sentimientos de celos, sospecha y pérdida de confianza, los usuarios que sospechan de sus parejas, se involucran en la vigilancia de otros usuarios, conductas que conducen a conflictos, pérdida de confianza y rupturas (Cravens y Whiting, 2014; Muise et al., 2009 en Abbasi, 2019).

La adicción a las redes sociales también está vinculada con la disminución del romanticismo de las relaciones sentimentales primarias, más propensas a cometer infidelidades, insatisfacción en la relación, falta de conexión y mayor riesgo de divorcio

(Abbasi, 2019). Por ello, el uso de las redes sociales es muy variado y permite coquetear tanto pública como privadamente con otros usuarios y este tipo de relación genera más expectación o mayor intensidad que la que puede producirse cara a cara. Es este fenómeno, la carencia de relaciones cara a cara es lo que hace que los usuarios se relajen y compartan pensamientos o asuntos más íntimos sin tapujos. Esto puede conducir a un asunto más emocional, derivado de la infidelidad. Por lo tanto, la infidelidad puede definirse como “la construcción de interacciones en una relación en la que al menos una de las personas que participan en ella entiende que hay una violación de los límites sexuales y/o emocionales acordados o implícitos dentro de su relación de pareja” (Daines, 2006 en Abbasi, 2019).

Aquellas personas que no tienen pareja, el establecer relaciones por redes sociales puede llegar a ser más sencillo, ya que se puede estar conectado desde cualquier lugar del planeta.

En cambio, en el caso de las personas con pareja, puede suponer que las infidelidades lleguen a aumentar y esto haga que se creen tensiones en la pareja (Martines y Ouled-Driss, 2016).

Los aspectos que fortalecen las relaciones de pareja es gracias al compartir experiencias y momentos significativos que les hayan ocurrido, es por ello que gracias a ello se construirán unos vínculos muy fuertes que solidifican la relación. Este tipo de momentos suelen transmitirse también a partir de las redes sociales, ya que gracias a ellas estamos conectados continuamente creando vínculos virtuales. A pesar de estar a distancia, las redes hacen que fomente la cercanía, reforzando por lo tanto los vínculos ya mencionados (Hernández y Bravo, 2004 en Balaguera-Rojas et al., 2018).

Esta parte mencionada en el párrafo anterior supondría la cara positiva en las relaciones de pareja cuando entran en juego las redes sociales; en cambio, en el caso de que las parejas puedan ser más controladoras o posesivas, las redes sociales pueden ser el detonante de su relación o el desgaste de la misma ya que cada miembro tiene acceso a la vida privada en redes de la otra persona lo que en muchos casos generará desconfianza hacia la otra persona, quebrando así uno de los pilares fundamentales en una relación (Espinal, Gimeno y Gonzalez, s.f. en Balaguera-Rojas et al., 2018).

También pueden darse varios episodios estresantes en las relaciones sentimentales en el momento en que las redes sociales se interponen, como las reacciones en fotos, los

“likes”, comentarios de personas del sexo opuesto, el “estar en línea” y no responder en WhatsApp (Herrera, Torres y Hernández, 2013 en Balaguera-Rojas et al., 2018).

Con todo ello y con lo que posteriormente analizaremos en el estudio realizado, las redes sociales aportan cosas positivas, pero en el momento en que se interponen en las relaciones de pareja, no siempre son positivas las consecuencias que aportan.

8. El uso de las redes sociales en jóvenes

Las redes sociales en la actualidad están a la orden del día y son pocas las personas que no utilizan ninguna de ellas en su día a día. Entre los usuarios de internet entre 16 a 65 años, son el 87% los que utilizan redes sociales, lo que, si comparamos con la población española, este casi 90% representa casi 26 millones de personas en 2020, siendo el sexo femenino un 51% y un 49% hombres, según afirma IAB Spain, 2020.

La red social que encabeza el ranking es WhatsApp con un 85% de usuarios, seguida de Facebook, con un 81% de usuarios, cabe señalar que Facebook es la red social más conocida pero también la que menos se está utilizando. YouTube se encuentra en el tercer puesto, con un 70% e Instagram se lleva el cuarto puesto con un 59% donde destaca sobre todo el público femenino.

No debemos olvidar el aumento de Tik Tok, que es la red social que más incremento de usuarios ha tenido, aumentando un 13% en solo un año.

Acabamos de hablar del número de usuarios que tiene cada red social, a continuación, señalaremos la frecuencia de uso de cada una de ellas, donde puede apreciarse que varían en ranking. La red social más utilizada es WhatsApp, utilizada a diario, seguida de Instagram. People (red social de recomendaciones) y Tik Tok destacan por el aumento de visitas diarias. Y en cuanto al promedio de horas invertidas en una red social, los usuarios dedican una media de 1h 19 minutos diarios en ellas, siendo el sexo masculino menor de 40 el que más uso hacen de ellas, según afirma IAB Spain, 2020.

El principal medio por el que se accede a redes sociales es a través del teléfono móvil (97%), seguido del ordenador con un 93%, siendo este último más utilizado para aplicaciones cuyo fin principal es el formato de vídeo, como YouTube o Twitch, el cambio, el teléfono móvil suele utilizarse para WhatsApp, Instagram, Facebook o Twitter.

La Generación Z se instaura como la generación que más utiliza las redes sociales, quienes prefieren en todo caso Instagram, seguida de WhatsApp. En cambio, los

Millenials establecen el ranking en sentido contrario, poniendo al alza WhatsApp, según afirma IAB Spain, 2020.

9. Problemas de las redes sociales

A continuación, se van a desarrollar dos posibles problemas que pueden surgir debido a las redes sociales, como es el Fear of missing out, o también llamado el miedo a perderse algo, y la cómo influye la aplicación de mensajería instantánea, WhatsApp, en las relaciones de pareja.

- *Fear of missing out*

El *fear of missing out* (FoMo) comienza a tener repercusión en 2013 con la publicación de Przybylski, Murayama, DeHaan y Gladdwell. Según los mencionados autores, el FoMo puede definirse como “la aprehensión que podemos sentir al saber que otros están teniendo experiencias en las cuales no estamos presentes y esto provoca la necesidad de estar continuamente conectado para saber lo que hacen los demás” (Torres, 2020).

El FoMo y la conducta adictiva, son predictores del malestar emocional, relacionando que, aquellos individuos con un mayor FoMo necesitan no sentirse excluidos, lo que conlleva a una continua revisión de sus redes sociales, aumentando, por lo tanto, el uso continuado de estas. El uso diario y continuo de las redes sociales, hace que la autoestima de la persona aumente ya que muestran aquellos aspectos favorecedores de su vida, de su persona, así como las ambiciones y el éxito que obtienen; esto se ve reflejado a través de comentarios en sus publicaciones y los “me gustas” de estas (Andreassen, Pallesen y Griffiths, 2017 en Torres, 2020).

En contraposición, puede señalarse también la existencia de una correlación negativa entre el uso de las redes sociales y la autoestima, ambas relacionadas con personas con una autoestima baja, lo que se justificaría en la necesidad de las redes sociales para aumentar la autoestima o bien para huir de ella y olvidarse (Andreassen et al. 2017 en Torres, 2020).

Como el FoMo está relacionado con el hecho de estar continuamente conectados, con el miedo a perdernos algo, este concepto puede llegar a estar relacionado con el narcisismo, así como relacionado con el malestar psicológico e insatisfacción por las necesidades básicas que no están cubiertas. Es por ello que conviene señalar la relación que se obtiene

entre estos tres conceptos, *fear of missing out*, narcisismo y baja autoestima dentro de la red social Instagram, actualmente la más utilizada (Torres, 2020).

Resaltar la teoría de la autodeterminación (SDT) de Deci y Ryan, 1985, siendo esta una macro teoría de la motivación humana, donde según esta, la autorregulación y la salud psicológica se basa en la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y apoyo. Por lo tanto, el fenómeno FoMo puede llegar a entenderse como un “limbo autorregulatorio” (Przybylski et al., 2013 en Varchetta et al., 2020).

Uno de los problemas que pueden darse en redes sociales es la ausencia de empatía (base de una alfabetización emocional) ya que la comunicación en redes se limita al lenguaje no verbal, limitando las expresiones faciales y los gestos, lo que puede llevar a los jóvenes a no alcanzar la madurez emocional que deberían tener (Varchetta et al., 2020). Por otra parte, esa sobreexposición en redes sociales puede hacer que incrementen las diferentes formas de Ciberbullying haciendo que la vulnerabilidad de los usuarios aumente. A esto se denomina vulnerabilidad en línea, definida como “la tendencia de un individuo a experimentar daños que socavan su bienestar psico-físico y su reputación (Davidson y Martellozzo, 2012 en Varchetta et al., 2020).

- *La influencia del WhatsApp en las relaciones de pareja*

Somos conscientes de que vivimos en una era de revolución tecnológica, donde continuamente encontramos avances que han permitido la facilidad de comunicación de información a nivel global. Esta facilidad para comunicarnos e interactuar con los demás es WhatsApp, red social de mensajería instantánea, gratuita, que permite la comunicación directa e inmediata entre usuarios.

Aparentemente todo parece indicar que estas aplicaciones son un avance en comunicación, pero sí sería oportuno señalar cómo afectan estas aplicaciones a las relaciones humanas. Como se señaló anteriormente, vivimos en la sociedad de la inmediatez, del FoMo, en la que compartir nuestras vivencias forma parte de nuestra vida cotidiana, esa constante necesidad de compartirlo todo en el estado online. Nos hace estar pendientes de lo felices que son las personas por aquello que cuelgan, el estatus social por aquello que publican en sus redes, las personas crean una especie de “personaje virtual” que no siempre se identifica con la realidad de la persona (Bernete, 2010 en Vera et al. 2017).

Unido a esto, conviene señalar cómo afectan a las relaciones de pareja estas tecnologías, por lo que en el estudio localizado en la Revista de Fundamentos de Psicología vol. 9-11 sobre la influencia del WhatsApp en las relaciones de pareja de Vera et al. 2017, se citan varias conclusiones obtenidas. Un 25% de las chicas encuestadas alega que su novio o exnovio las vigila a través de redes o aplicaciones, esto es un problema grave ya que podría derivar en maltrato, en cualquiera de sus formas, bien psicológico o físico, que en muchas ocasiones puede pasar inadvertido (Blanco, 2014 en Vera et al. 2017).

Según un estudio realizado por la Universidad Autónoma de Nayarit localizado en la revista mencionada, el 40% se enfadaba por los “me gusta” que sus parejas pudiesen dar en las redes sociales y un 70% reconoció tener problemas de pareja por la interacción en redes (García y Enciso, 2014 en Vera et al. 2017).

Como más conclusiones se pueden extraer las siguientes:

- Un continuo uso de WhatsApp puede hacer que aumenten las discusiones de pareja, ya que al no existir contacto físico puede hacer que se intensifiquen.
- Este continuo uso aumentará el control en la pareja, el simple hecho de la existencia de “en línea” y no contestar inmediatamente, el *tick* azul que confirma la lectura del mensaje, hace que aumente la frustración. Se llegan a conocer prácticamente todos los movimientos diarios de la pareja, dónde va, con quién está, cuando se marcha a dormir e incluso cuando se despierta.
- El uso frecuente hará que la dependencia hacia la pareja aumente.
- Puede propiciar un aumento en los malentendidos de pareja debido a que las conversaciones que se mantienen son lenguaje escrito y las bromas o ironías que pueden entenderse de forma errónea y surgir malentendidos. Y ya no solo el cómo se escribe, sino también la cantidad de palabras utilizadas, ya que un uso escueto de estas también puede señalar desinterés hacia la otra persona (Vera et al. 2017).

10. Desarrollo empírico

10.1 Objetivos del estudio

El **objetivo general** de este trabajo ha sido analizar la influencia de las redes sociales y cómo afectan estas en las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios.

Objetivos específicos:

- Analizar el mal uso de las redes sociales y las consecuencias que tienen en la población joven.
- Describir el mal uso de las redes sociales en función de los niveles de ansiedad y autoestima.
- Conocer mediante estadísticas el uso de las redes sociales en jóvenes y cuáles son las redes sociales más utilizadas.
- Medir el impacto emocional que producen las redes sociales en los jóvenes.
- Analizar cómo las relaciones interpersonales han cambiado a lo largo de los años.
- Averiguar los problemas que las redes sociales provocan en las relaciones interpersonales
- Conocer la influencia del WhatsApp en las relaciones de pareja
- Conocer el término FoMo (Fear of Missing Out) como concepto importante en las interacciones personales.

10.2 Hipótesis

A partir de los objetivos expuestos inicialmente, se plantean una serie de hipótesis que, podrán confirmarse, o por lo contrario, serán refutadas a través de los resultados obtenidos en el cuestionario realizado.

- Descripción de la ansiedad. Analizar la relación del mal uso de las redes sociales con los niveles de ansiedad y autoestima.
- Los riesgos en las relaciones interpersonales vienen desencadenados por el uso inadecuado de las redes sociales
- Existe un uso elevado de las redes sociales en jóvenes
- Existe desconfianza en la pareja por el uso de las redes sociales
- Los “me gusta” influyen en los jóvenes
- Los jóvenes consideran que las redes sociales son peligrosas
- De manera general, los jóvenes controlan a sus parejas por redes sociales

11. Metodología

Para la realización del presente trabajo de investigación se ha utilizado metodología cuantitativa, ya que se ha realizado un cuestionario a población joven comprendida entre los 18 y 30 años, gracias a esta metodología, nos aproxima a acceder a las técnicas de investigación de una muestra concreta de población, en este caso, estudiantes de la Universidad de Zaragoza.

Se trata de un estudio transversal ya que la información se ha recogido en un momento determinado, entre los meses de abril y junio.

11.1 Instrumentos y variables

El instrumento principal utilizado y el que mejor se adaptaba a la captación de información necesaria para completar el proyecto de investigación era el cuestionario. Esta técnica se centró en concretar la muestra a estudiantes universitarios de la Universidad de Zaragoza que constaba de 205 jóvenes donde se realizaron 53 preguntas, divididas en varias secciones en función del tipo de preguntas que se realizaban. Se trató de saber el uso que los jóvenes hacen de sus redes sociales, así como el tipo de interacciones que en ellas tienen. Tras realizar varias preguntas generales, buscamos saber en qué nivel considera que las redes sociales pueden afectar a su relación de pareja, y de amistades, y tratar de entender si puede estar relacionado con el nivel de ansiedad y depresión que puede padecer la persona.

En todo momento, se ha especificado que la realización del cuestionario es totalmente anónima, ya que en ningún momento se han pedido datos personales relevantes de la persona encuestada. Al ser un cuestionario publicado en varias de las redes sociales que más utilizan los jóvenes, su realización fue libre, sin tiempo, por lo que pudieron contestar en un ambiente relajado y sin presión, lo que pudo favorecer la sinceridad a la hora de responder.

Se trataron diversas variables a enumerar a continuación:

- Variables sociodemográficas: Donde se preguntaban las variables edad, género y si tenían o no pareja, así como la titulación que estaban cursando.
- Variables relacionadas con el uso y frecuencia del uso en redes sociales: En la que se trató de saber la frecuencia de uso que los jóvenes hacen de sus redes sociales, así como, saber cuáles son sus preferencias.

- Variable sobre peligros en redes sociales: donde se trata de saber si los jóvenes consideran o no peligrosas las redes sociales, así como los tipos de contactos que tienen en redes.
- Variable sobre redes sociales y relaciones: donde se trata de saber si los jóvenes han tenido algún conflicto por redes sociales
- Variable sobre redes sociales y relaciones de pareja: donde se intenta saber si los jóvenes consideran que las redes sociales afectan a sus relaciones de pareja, cómo gestionan los celos y las interacciones en redes sociales.
- Variable sobre la reacción de las parejas en redes sociales: donde se plantean posibles situaciones que ha podido vivir la pareja.
- Variable sobre redes sociales y acoso: tratando de saber si los jóvenes son conscientes del acoso en redes y si lo han vivido en primera persona
- Variables psicológicas: Se realiza un cuestionario PHQ9 (Patient Health Questionnaire) es realizado por la corporación farmacéutica Pfizer, donde la validación de dicha encuesta se realiza durante 24 horas siguientes por un médico psiquiatra utilizando varios instrumentos: en primer lugar se utiliza la Escala para Depresión de Hamilton, en segundo lugar, la entrevista psiquiátrica con criterios CIE-10 para la depresión, y, en tercer lugar, la escala PHQ-9, en la que se pregunta ítem por ítem por el entrevistador (Baader et al, 2012).
Sobre depresión, y un cuestionario GAD 7 sobre depresión.

Tabla 1. Variables del cuestionario

Ítem a preguntar	Sección	N.º pregunta
Datos personales		
1. Edad	III	1
2. Género	III	2
3. Pareja	III	3
4. Titulación	III	4
Utilización de las redes sociales		
1. Utilización de redes sociales	IV	5
2. Redes que utilizan	IV	6
3. Tiempo utilización redes sociales	IV	7
4. Número WhatsApps diarios	IV	8
5. Frecuencia actividad en redes	IV	9
6. Número de cuentas en redes	IV	10
Peligros en redes sociales		
1. Grado de peligrosidad de las redes sociales	V	11
2. Imagen en redes sociales	V	12
3. Desconocidos en redes sociales	V	13
4. Importancia “me gusta”	V	14
5. Contactos en redes sociales	V	15

Ítem a preguntar	Sección	N.º pregunta
Redes sociales y relaciones		
1. Conflicto en redes sociales	VI	16
2. Tipo de relación en conflicto	VI	17
3. Afecto emocional	VI	18
4. Problemas personales y redes sociales	VI	19
Redes sociales y relaciones de pareja		
1. Redes sociales y relaciones de pareja	VII	20
2. Comienzo de la relación sentimental	VII	21
3. Fotos y relaciones de pareja	VII	22
4. Celos	VII	23
5. Conexión en WhatsApp	VII	24
6. Leer conversaciones ajenas	VII	25
7. Discusión por “me gusta”	VII	26
8. Comentarios en post	VII	27
9. Fotos en redes sociales	VII	28
10. Ocultar información a tu pareja	VII	29
11. Amigos y redes sociales	VII	30
12. Curiosear a los amigos de tu pareja	VII	31
13. Curiosear a través de cuentas secundarias	VII	32

Ítem a preguntar	Sección	N.º pregunta
Reacción de las parejas en redes sociales		
1. Tener cuidado en no dar “me gusta” curioseando	VIII	33
2. Eliminar cuentas o bloqueo de contactos	VIII	34 - 35 - 36
3. Contactos en redes y exparejas	VIII	37
4. Situaciones ocurridas en pareja, elección	VIII	38
Redes sociales y acoso		
1. Acoso en redes sociales	IX	39 - 40
2. Valoración social en redes	IX	41
3. Insultos, rumores y redes sociales	IX	42 - 43- 44 - 45
4. Control por parte de la pareja	IX	46
5. Contenido sexual	IX	47 - 48 - 49
Depresión y ansiedad		
1. Situaciones y grados de angustia	X	50
2. Situaciones y grados de ansiedad	X	51 - 52 - 53

Fuente: Elaboración propia

En esta última sección, en la que se analiza la ansiedad y la depresión, se utilizaron la tabla GAD-7 para el Trastorno de la Ansiedad y la tabla PHQ9, siendo un cuestionario sobre la salud del participante

Corrección PHQ 9: Con este instrumento se pretende ayudar al diagnóstico de la depresión a través de los criterios del DSM-IV, y determinar la gravedad de dicho trastorno. También se puede utilizar para observar los cambios experimentales por los pacientes a lo largo del tiempo. Está compuesto por 9 ítems con respuestas tipo Likert,

con valores entre 0 y 3, que hacen referencia a las últimas dos semanas. Para su corrección se obtiene una puntuación total que oscila entre 0 y 27 (se deberán sumar los puntos para obtener una puntuación total). Se proponen los siguientes puntos de corte:

- 1-4: depresión mínima
- 5-9: depresión leve
- 10-14: depresión moderada
- 15-19: depresión moderadamente grave
- 20-27: depresión grave

Existen varias versiones de este instrumento: la versión original PHQ, la versión que posee dos ítems PHQ-2, y una versión PHQ-9, para adolescentes.

Propiedades psicométricas: para la versión española se encontraron resultados comparables a la versión original, con valores de sensibilidad del 87% y de especificidad del 88%

Corrección GAD 7: Utilizada como Escala del Trastorno de Ansiedad Generalizada, consta de 7 preguntas puntuables entre 0 y 3, siendo por tanto las puntuaciones mínima y máxima posibles de 0 y 21 respectivamente. Para evaluar los resultados obtenidos al contestar el cuestionario, sus autores sugieren las siguientes puntuaciones, recomendándose la consulta con un profesional de la salud al obtener una puntuación de 10 o superior. Se proponen los siguientes puntos de corte:

- 0 – 4: No se aprecia ansiedad
- 5 – 9: Se aprecian síntomas de ansiedad leve
- 10 – 14: Se aprecian síntomas de ansiedad moderados
- 15 – 21: Se aprecian síntomas de ansiedad graves

Las siguientes frases describen problemas que han podido padecer, ya que se pregunta si han podido ocasionarle en las últimas semanas, indicando con ello, la frecuencia con la que se ha enfrentado a esos problemas.

11.2 Población y muestra

La encuesta se ha realizado a través de la plataforma Google Forms, gracias a la cual, de manera sencilla se recopila toda la información obtenida y se distribuye fácilmente. La difusión se realizó a través de redes sociales de perfiles privados, se distribuyó también por grupos y listas de difusión de WhatsApp, Facebook y Twitter, esta fue la manera más rápida ya que los adolescentes están sumergidos en las redes sociales. Al querer acotar la muestra a estudiantes de la Universidad de Zaragoza, se pedía que para la realización del cuestionario se realizase desde una cuenta de la Universidad, así con ello, se cribaba a estudiantes de Unizar con una única respuesta. Fueron alumnos procedentes de varias carreras las más significativas, como Trabajo Social, Ingeniería, Derecho o Magisterio.

Al cuestionario respondieron 205 personas, aunque realmente se trabajará con 161 de participantes ya que son varios los que no responden a las variables elegidas.

Tabla 2. Género en la muestra

Género	Muestra
Mujer	66,5%
Hombre	32,9%
No binario	1%

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3. Muestra con o sin pareja

Con pareja	Muestra
Sí	55,3%
No	44,7%

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4. Titulación universitaria más frecuente en la muestra

Titulación	Muestra
Ingeniería	18%
Trabajo Social	16.1%
Magisterio	10.5%
Derecho	5.6%

Fuente: Elaboración propia

Puede observarse en los resultados como el género femenino duplica prácticamente al masculino. Así como apreciar que han respondido de forma similar al tener o no pareja, con casi la mitad de las respuestas para cada una. En cuanto a las titulaciones que más predominan, tenemos Ingeniería a la cabeza, seguida de Trabajo Social y Magisterio.

11.3 Cuestiones éticas

La información obtenida por cada una de las respuestas de las personas encuestadas es totalmente anónima, sin tener acceso a sus datos personales ni credenciales, ya que el acceso a la encuesta se ha realizado desde una cuenta Unizar con NIP (Número de Identificación Personal) privado. Los datos obtenidos simplemente tendrán un fin estadístico y simplemente se hará análisis de los resultados genéricos, en ningún caso se analizarán casos concretos. No se realizó bajo ningún caso publicación individual de respuestas y en todo momento, los sujetos fueron voluntarios, aceptaron participar tras la información sobre el objeto del estudio y los términos de protección de datos.

Figura 1. DIAGRAMA DE GANTT. Temporalización del estudio

ACTIVIDADES	TIEMPO DE DURACIÓN															
	FEBRERO		MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO	
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
Elección del tema y presentación del Prácticum de Investigación																
Concretar objetivos del trabajo																
Revisión bibliográfica																
Elaboración del cuestionario																
Lanzamiento de cuestionarios a la población elegida																
Interpretación de los datos obtenidos en el cuestionario																
Corrección de fallos																
Entrega del trabajo																

Fuente: Elaboración propia

12. Análisis de los resultados

Los resultados obtenidos se van a analizar mediante la presentación de las secciones en las que se dividió el cuestionario, habiendo por lo tanto diez secciones diferentes, entre las que encontramos: datos personales, utilización de las redes sociales, peligros en redes sociales, redes sociales y relaciones, redes sociales y relaciones de pareja, reacción de las parejas en redes sociales, redes sociales y acoso y, por último, depresión y ansiedad.

12.1 Datos personales

La muestra está compuesta de 205 estudiantes de la Universidad de Zaragoza, de los cuales, tras la criba por no responder a las variables exigidas, se ha quedado en 161 respuestas válidas. La mayoría de las respuestas están compuestas por mujeres, superando en casi el doble a los hombres, sólo un 0,6% de las respuestas corresponde al género no binario. Más de la mitad de las respuestas corresponde a que sí tienen pareja, frente al 44% restante que no la tiene.

En cuanto a la titulación predominante, tenemos Ingeniería con un 18% de las respuestas, seguido de Trabajo Social con un 16.1% y con un 10.5% tenemos Magisterio; y la edad media de respuesta son los 22 años.

Tabla 5. Datos personales. Variables ordinales

Variable	Fr.	%
Género, mujer (n=161)	107	66,5
Género, hombre (n=161)	53	32,9
Género, no binario (n=161)	1	0,6
Pareja, sí (n=161)	89	55,3
Pareja, no (n=161)	72	44,7
Titulación (n=161)		
Ingeniería	29	18
Trabajo Social	26	16,1
Magisterio	17	10,5
Derecho	9	5,6

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6. Datos personales. Variables cuantitativas continuas

Variable	Media	Min.	Máx.	Rango	Desviación estándar
Edad (n=161)	22.60	18	30	11	2,30

Fuente: Elaboración propia

12.2 Utilización de las redes sociales

Por regla general, los jóvenes hoy en día utilizan alguna red social, bien para estar en contacto con su círculo de amistades, familias o simplemente para estar informado de las actualizaciones. Otros de los usos de las redes sociales están relacionados con el aspecto académico o laboral. Es por ello que el 100% de los encuestados han respondido que sí utilizan alguna red social, y, en relación a cuál es la más utilizada, tenemos a WhatsApp en la cabeza, con el 100% de las respuestas, seguida de Instagram con más del 95%, Twitter y Facebook se quedan en la mitad de la escala con alrededor de un 50% de las respuestas.

Otra de las variables analizadas era el tiempo en horas que pasan los jóvenes universitarios en redes sociales al día, y se han podido percibir respuestas muy variadas, aunque con un 31% y siendo este el valor más alto tenemos una media de 3 horas diarias, seguido de 2 horas y 4 y 5 horas en algún otro caso significativo.

En cuanto a la cantidad de mensajes recibidos por WhatsApp al día, suelen encontrarse como variable nominal los 100-200 mensajes, esto es debido a la cantidad de grupos de WhatsApp a los que pertenecemos, de diferentes áreas, ya sea laboral, ocio, amistades, familia, o universidad, sumándole a todo ello y a las interacciones de los miembros de los grupos, las conversaciones individuales con cada uno.

Seguidamente se realizó una cuestión ordinal en la que se preguntaba por la frecuencia que se publicaba algo en redes sociales, excluyendo en este caso, WhatsApp, donde el 60% de los encuestados seleccionó “algunos días”, seguido de “bastantes días”, en la cola encontramos “todos los días” por lo que, las personas encuestadas no están continuamente exponiendo sus días.

Una de las variables interesantes a analizar es la posesión de varias cuentas a parte de la personal, esto es interesante ya que estas cuentas secundarias suelen utilizarse para curiosear perfiles que no quieres hacer desde tu cuenta personal para no dejar constancia, y lo curioso es, que es más frecuente, ya que, de la totalidad de los encuestados, fueron 43,8%, casi la mitad, los que dijeron que sí tienen cuenta secundaria.

Tabla 7. Conocimiento sobre la utilización de las redes sociales en los universitarios. Variables nominales y ordinales

Variable	Fr.	%
Utilización redes sociales, Sí (n=160)	160	100
Utilización redes sociales, No (n=160)	0	0
Redes sociales utilizadas (n=161)		
WhatsApp	161	100
Twitter	88	54,7
Instagram	156	96,9
Facebook	70	43,5
Tinder	14	8,7
Grindr	2	1,2
Frecuencia en publicar algo en redes sociales (n=160)		
Todos los días	7	4,4
Bastantes días	38	23,8
Algunos días	97	60,6
Nunca publico nada	18	11,3
Cuenta secundaria, Sí (n=160)	70	43,8
Cuenta secundaria, No (n=160)	90	56,3

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8. Estimación de horas diarias en redes sociales. Variables cuantitativas continuas

Variable	Media	Min.	Máx.	Desviación estándar
Horas (n=161)	3,62	1	10	1,73

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9. Estimación WhatsApps diarios. Variables cuantitativas continuas

Variable	Media	Min.	Máx.	Desviación estándar
WhatsApps (n=161)	167,12	5	1500	187,93

Fuente: Elaboración propia

12.3 Peligros en redes sociales.

En esta sección se trató de identificar la peligrosidad de las redes sociales y cómo de concienciados estaban los jóvenes universitarios de ellos. En la primera pregunta se preguntó por el grado de peligrosidad que tenían las redes sociales para cada uno de los encuestados, donde más de la mitad seleccionó “algo peligrosas”, seguido de “peligrosas” con casi un 20%, las respuestas fueron bastante neutrales, sin apenas incidir en que las redes sociales tienen un índice alto de peligrosidad, quedándose por lo tanto “bastante peligrosas” y “muy peligrosas” en la baja de respuestas.

Seguidamente se cuestionó si la imagen que se proyecta en redes sociales es verdaderamente como es la persona, la respuesta del 80% fue positiva, pero se encontró a casi un 20% que negaba exponer su imagen tal cual es en redes sociales. Como se ha contrastado en el marco teórico, en redes sociales cada persona crea su propia “identidad social”, crea una imagen que perfectamente puede ser paralela a su vida real. En un porcentaje más elevado, de un 96%, los encuestados responden que la imagen que ven en los demás, no es como realmente son. Esta respuesta es bastante común por lo expuesto anteriormente, al fin y al cabo, la identidad social que cada uno crea bien sea para encajar en un grupo social u otro, puede terminar difiriendo de la vida real, y en redes sociales, nada es como aparenta ser. Cada usuario en redes expone lo que quiere de su vida privada, y expone tan sólo un 1% de lo que realmente le pasa en su día a día, y expone en redes sociales a quien quiere.

En cuanto a la pregunta sobre si hablan o no con desconocidos en redes sociales, un 76,4% respondió “no” y tan sólo un 23,6% dijo “sí”. Esto es curioso ya que la socialización o amistad por redes sociales puede llegar a ser más sencilla que el cara a cara, al estar conectados continuamente a una red global, puedes terminar en contacto con alguien que puede encontrarse a miles de kilómetros de ti.

El hecho de recibir o no “me gusta” en las publicaciones de Instagram puede incrementar esa dependencia para la aprobación social, cuantos más “me gusta” tengas, más popular

puedes llegar a ser y es signo de que “eres alguien” en tu círculo social. Es por ello, que más de un 30% escogió que sí es importante recibir “me gusta”, por lo que la aprobación social de los usuarios es necesaria, calificando al usuario de tener una autoestima baja, y dando demasiada importancia a un número visible en las publicaciones de las redes sociales.

En cuanto a los contactos en redes sociales, encontramos bastante variedad, desde amigos, liderando con el 100%, seguido de familiares con casi un 90%. El resto de los contactos, suelen ser las parejas y exparejas y los desconocidos, estos últimos engloban famosos, *influencers*, marcas, contenido de interés o compañeros de clase que simplemente se consideran como conocidos.

Tabla 10. Peligros en redes sociales. Variables nominales y ordinales

Variable	Fr.	%
Peligrosidad redes sociales (n=161)		
Nada peligrosas	20	12,4
Algo peligrosas	91	56,5
Peligrosas	32	19,9
Bastante peligrosas	10	6,2
Muy peligrosas	8	5
Imagen en redes es como realmente eres, Sí (n=161)	131	81,4
Imagen en redes es como realmente eres, No (n=161)	30	18,6
Imagen en redes de los demás como son, Sí (n=161)	6	3,7
Imagen en redes de los demás como son, No (n=161)	155	96,3
Hablar con desconocidos por redes, Sí (n=161)	38	23,6
Hablar con desconocidos por redes, No (n=161)	123	76,4
Importancia de recibir “me gusta”, Sí (n=161)	51	31,7
Importancia de recibir “me gusta”, No (n=161)	110	68,3
Contactos en redes (n=161)		

Amigos	161	100
Familiares	142	88,2
Pareja	101	62,7
Exnovio/a	80	49,7
Desconocidos	73	45,3
Compañeros de clase	3	1,9
Otros	9	5,4

Fuente: Elaboración propia

12.4 Redes sociales y relaciones.

En esta sección se pretende a entender la influencia de las redes sociales y las relaciones interpersonales, sin concretar en la pareja. La primera cuestión se refirió a un tema general, si alguno de los usuarios había tenido algún malentendido en redes sociales, donde más del 50% expuso que sí, relacionados principalmente con amigos y pareja.

En cuanto a si los problemas han afectado emocionalmente a la persona, la diferencia está bastante igualada, pero con un 56.6% obtenemos una respuesta negativa, y que dichos problemas no han afectado emocionalmente. Tampoco suelen extrapolar a redes sociales los problemas que puedan tener, casi un 90% no suelen publicar indirectas ni temas relacionados con la disputa en redes.

Tabla 11. Redes sociales y relaciones. Variables nominales y ordinales

Variable	Fr.	%
Conflicto en redes, Sí (n=161)	79	49,1
Conflicto en redes, No (n=161)	82	50,9
Tipo de relación en conflicto (n=113)		
Pareja	51	45,1
Amigos	67	59,3
Familia	6	5,3
Desconocidos	10	8,9
Afecto emocional, Sí (n=152)	66	43,4
Afecto emocional, No (n=151)	86	56,6
Problemas extrapolados a redes, Sí (n=159)	17	10,7

Problemas extrapolados a redes, No (n=159)	142	89,3
--	-----	------

Fuente: Elaboración propia

12.5 Redes sociales y relaciones de pareja.

La primera pregunta relacionada con redes sociales y las relaciones sentimentales, y se trató de averiguar si los encuestados consideraban que las redes sociales afectaban a las relaciones de pareja, siendo un 72% el que respondió “sí”. Al fin y al cabo, las redes sociales son la principal fuente de comunicación, gracias a las cuales podemos estar conectados siete días a la semana, veinticuatro horas al día y desde cualquier punto del mundo.

Como segunda cuestión, se planteó si los encuestados y usuarios en el momento de iniciar una relación cambiaban el estado, y un 85,5% de ellos seleccionó la opción “no cambias el estado”, siendo indiferente para ellos el que los demás sepan que ha iniciado o no, una relación. Seguido con un 10,7% y suponiendo casi la totalidad de respuestas, se encuentra la opción de “esperar unos días hasta que sea más estable” para publicarlo.

En cuanto a la exposición de la pareja en redes sociales a través de fotos, las respuestas han sido bastante variadas y están muy equilibradas, pero con casi la mitad de respuestas se encuentra “le preguntas, y si está de acuerdo las subes y le etiquetas”, con esta opción se trata de equilibrar las decisiones de la pareja, ya que puede que uno de ellos esté muy de acuerdo de exponer en redes y la otra parte decida que prefiere dejar su vida privada más reservada, por lo que esperan a hablar con su pareja y que esta acepte antes de subir una foto a redes sociales. Las siguientes opciones están bastante igualadas, por un lado, la opción de “las subes y le etiquetas sin preguntarle” obtiene un 29,1% de respuesta, siendo la segunda opción más votada, y, en tercer lugar, tenemos “no subes fotos con tu pareja en redes sociales”, decidiendo mantener la privacidad de su relación.

Por mayoría, los encuestados no son celosos, con un 73,8% de respuestas en negativo, siendo también y estando relacionado, que casi un 90% no está pendiente de la última conexión de su pareja en WhatsApp. Al hilo de la misma respuesta y con un 87% de las respuestas en negativo, los encuestados no le han cogido el móvil a su pareja para leer las conversaciones ni han tenido discusiones por los “me gusta” de Instagram. A pesar de ser mayoría, si existe un 13% que ha mantenido discusiones por los “me gusta” en Instagram y sí le han cogido el móvil a sus parejas.

Los comentarios en post de la pareja han sido revisados por un 68% de los encuestados y solamente a un 13% le han pedido que ponga una foto de ambos en redes. Un 83,5% no ha ocultado información a su pareja en redes sociales, pero un 16,5% sí. Conviene señalar como dato de interés que ese 13-16% que está respondiendo en positivo, es porque la toxicidad en sus relaciones sentimentales es alta y no se encuentran en una relación sana de confianza.

Por otro lado, la mayoría de los encuestados (87,3%) sí tiene a los amigos de su pareja en redes sociales y sí los ha curioseado alguna vez, pero el 86,8% no los ha curioseado desde una cuenta secundaria.

Tabla 12. Redes sociales y relaciones de pareja. Variables nominales y ordinales

Variable	Fr.	%
Redes sociales afectan a la pareja, Sí (n=161)	44	72,7
Redes sociales afectan a la pareja, No (n=161)	117	27,3
Estado al inicio de la relación (n=159)		
Cambias el estado inmediatamente	2	1,3
Esperas unos días hasta que sea más estable	17	10,7
No cambias el estado	136	85,5
Subir fotos a redes con tu pareja (n=158)		
Las subes y le etiquetas sin preguntarle	46	29,1
Le preguntas, y si está de acuerdo las subes y le etiquetas	71	44,9
Las subes, pero no le etiquetas	1	0,6
No subes fotos con tu pareja en redes sociales	40	25,3
Celos, Sí (n=160)	42	26,3
Celos, No (n=160)	118	73,8
Pendiente última conexión WhatsApp, Sí (n=159)	16	10,1
Pendiente última conexión WhatsApp, No (n=159)	143	89,9
Coger el móvil a tu pareja, Sí (n=160)	21	13,1
Coger el móvil a tu pareja, No (n=160)	139	86,9
Discusión por “me gusta” en Instagram, Sí (n=160)	22	13,8
Discusión por “me gusta” en Instagram, No (n=160)	138	86,3

Revisar comentarios que deja o le dejan a tu pareja en los post, Sí (n=159)	50	31,4
Revisar comentarios que deja o le dejan a tu pareja en los post, No (n=159)	109	68,6
Tu pareja te ha pedido que pongas una foto de ambos en redes, Sí (n=158)	22	13,9
Tu pareja te ha pedido que pongas una foto de ambos en redes, No (n=158)	136	86,1
Ocultar información a tu pareja en redes, Sí (n=158)	26	16,5
Ocultar información a tu pareja en redes, No (n=158)	132	83,5
Amigos de tu pareja en redes, Sí (n=157)	137	87,3
Amigos de tu pareja en redes, No (n=157)	20	12,7
Curiosear a los amigos de tu pareja, Sí (n=159)	136	85,5
Curiosear a los amigos de tu pareja, No (n=159)	23	14,5
Ojear el perfil de tu pareja desde cuenta secundaria, Sí (n=159)	21	13,2
Ojear el perfil de tu pareja desde cuenta secundaria, No (n=159)	138	86,8

Fuente: Elaboración propia

12.6. Reacción de las parejas en redes sociales.

La mayor parte de los encuestados (58,9) que curiosean el perfil de los amigos de su pareja trata de tener cuidado de no dar “me gusta” en ninguna publicación.

Un 93% de las personas que respondieron la encuesta, ha expuesto que su pareja no le ha pedido que elimine o bloquee contactos en redes sociales, pero sí percibimos un 7% que sí, recurrimos la toxicidad inicial de control de la pareja continuo a través de redes sociales. En viceversa, tenemos prácticamente la misma estadística, difiere en 0,5% por encima el hecho de que sí le han pedido a sus parejas que elimine ciertos contactos de redes. Casi con el 100% de respuestas, niegan que su pareja le haya dicho que eliminen su perfil en redes, pero si contamos con un margen a los que sí se lo han pedido.

Por último, se indicó varias situaciones que han podido darse en las relaciones de pareja y que han podido suceder, muchas de estas situaciones han podido ocurrir y no hemos dado tanta importancia en el momento, pero han ocurrido y pueden ser desencadenantes de situaciones complicadas. A continuación, analizamos varias de dichas situaciones: entre las más significativas encontramos que muchas de las parejas evitan las conversaciones que puedan suponer una disputa con la otra parte y también expone casi el 50% que las reconciliaciones después de una disputa son intensas. Otra de las situaciones más significativas en las que ha primado el “sí” es cuando se pregunta si consideran que se debe estar preparado para tener una relación, así como que la mayoría ha mantenido relaciones sexuales sin intención de tener nada serio con la persona.

En cuanto a los “no” más significativos. tenemos que su pareja no le increpa ni busca el conflicto de forma brusca; tampoco se han sentido juzgadas por relaciones pasadas por parte de su pareja en su mayoría ni le ha pedido que deje de ver a ciertas amistades. También encontramos entre los “no” más significativos que no han existido amenazas por parte de su pareja con revelar informaciones o publicar fotos comprometidas de su pareja.

Tabla 13. Reacción de las parejas en redes sociales. Variables ordinales

Variable	Fr.	%
Tener cuidado de no dar “me gusta” curioseando el perfil de sus amigos, Sí (n=158)	93	58,9
Tener cuidado de no dar “me gusta” curioseando el perfil de sus amigos, No (n=158)	65	41,1
Que tu pareja te pida que elimines o bloques contactos en redes, Sí (n=158)	11	7
Que tu pareja te pida que elimines o bloques contactos en redes, No (n=158)	147	93
Pedir a tu pareja que elimine o bloquee contactos en redes, Sí (n=159)	12	7,5
Pedir a tu pareja que elimine o bloquee contactos en redes, No (n=159)	147	92,5

Que tu pareja te pida que elimines tu perfil de redes sociales, Sí (n=159)	2	1,3
Que tu pareja te pida que elimines tu perfil de redes sociales, No (n=159)	157	98,7
Exporejas entre tu lista de contactos, Sí (n=158)	129	81,6
Exporejas entre tu lista de contactos, No (n=158)	29	18,4
¿Has revisado las redes sociales de tu pareja mirando sus contactos y comentarios?, Sí (n=158)	58	36,7
¿Has revisado las redes sociales de tu pareja mirando sus contactos y comentarios?, No (n=158)	100	63,2
¿Le has preguntado por alguna persona que le haya comentado en fotos o le haya dado «me gusta» a sus publicaciones?, Sí (n=156)	44	28,2
¿Le has preguntado por alguna persona que le haya comentado en fotos o le haya dado «me gusta» a sus publicaciones?, No (n=156)	112	71,7
En alguna discusión, ¿tu pareja te ha increpado o ha buscado el conflicto de manera brusca, sin controlar sus palabras o acciones con ira? Sí (n=155)	27	17,4
En alguna discusión, ¿tu pareja te ha increpado o ha buscado el conflicto de manera brusca, sin controlar sus palabras o acciones con ira? No (n=155)	128	82,5
Después de una gran pelea, ¿la reconciliación ha sido intensa? Sí (n=146)	67	45,8
Después de una gran pelea, ¿la reconciliación ha sido intensa? No (n=146)	79	54,1
¿Te has sentido juzgada por tu pareja por tus relaciones pasadas? Sí (n=158)	25	15,8
¿Te has sentido juzgada por tu pareja por tus relaciones pasadas? No (n=158)	133	84,1
¿Tu pareja te ha pedido que dejes de ver a ciertas amistades? Sí (n=158)	9	5,6
¿Tu pareja te ha pedido que dejes de ver a ciertas amistades? No (n=158)	149	94,3
¿Has evitado ciertas conversaciones con tu pareja para no entrar en conflicto? Sí (n=158)	82	51,8
¿Has evitado ciertas conversaciones con tu pareja para no entrar en conflicto? No (n=158)	76	48,1

¿Has mirado su teléfono móvil y le has leído los mensajes? Sí (n=158)	22	13,9
¿Has mirado su teléfono móvil y le has leído los mensajes? No (n=158)	136	86
¿Te ha molestado que tu pareja alguna vez te diga lo atractiva que le parece otra persona? Sí (n=157)	35	22,2
¿Te ha molestado que tu pareja alguna vez te diga lo atractiva que le parece otra persona? No (n=157)	122	77,7
¿Te ha molestado que tu pareja saliese con sus amigos o amigas en lugar de quedar contigo? Sí (n=156)	20	12,8
¿Te ha molestado que tu pareja saliese con sus amigos o amigas en lugar de quedar contigo? No (n=156)	136	87,1
¿Te has sentido culpable porque un día no te apetezca tener sexo con tu pareja? Sí (n=157)	46	29,2
¿Te has sentido culpable porque un día no te apetezca tener sexo con tu pareja? No (n=157)	111	70,7
¿Te ha amenazado tu pareja por sacar a la luz algún error del pasado que cometiste? Sí (n=157)	9	5,7
¿Te ha amenazado tu pareja por sacar a la luz algún error del pasado que cometiste? No (n=157)	148	94,2
¿Te ha amenazado tu pareja con revelar información comprometedoras tuya? Sí (n=157)	2	1,2
¿Te ha amenazado tu pareja con revelar información comprometedoras tuya? No (n=157)	155	98,7
¿Tu pareja se ha burlado alguna vez de ti por tus gustos y aficiones? Sí (n=156)	29	18,5
¿Tu pareja se ha burlado alguna vez de ti por tus gustos y aficiones? No (n=156)	127	81,4
¿Tu pareja ha tenido comentarios sarcásticos hacia ti tratando de dejarte mal? Sí (n=155)	23	14,8
¿Tu pareja ha tenido comentarios sarcásticos hacia ti tratando de dejarte mal? No (n=155)	132	85,1
¿Tu pareja se ha puesto celosa alguna vez por verte hablar con algún amigo suyo en una fiesta? Si (n=156)	40	25,6
¿Tu pareja se ha puesto celosa alguna vez por verte hablar con algún amigo suyo en una fiesta? No (n=156)	116	74,3
¿Te has puesto celoso/a por ver a tu pareja hablar con otra persona en una fiesta? Sí (n=154)	58	37,6
¿Te has puesto celoso/a por ver a tu pareja hablar con otra persona en una fiesta? No (n=154)	96	62,3

¿Tu pareja te ha pedido alguna vez que te cambies de ropa antes de salir porque no le gusta cómo vas? Sí (n=156)	11	7,05
¿Tu pareja te ha pedido alguna vez que te cambies de ropa antes de salir porque no le gusta cómo vas? No (n=156)	145	92,9
¿Has tardado en contestarle al Whatsapp simplemente porque tu pareja tardó mucho en hacerlo? Sí (n=156)	68	43,5
¿Has tardado en contestarle al Whatsapp simplemente porque tu pareja tardó mucho en hacerlo? No (n=156)	88	56,4
¿Has dejado de proponer planes a alguien que estás conociendo por miedo a que piense que quieres algo serio? Sí (n=155)	66	42,5
¿Has dejado de proponer planes a alguien que estás conociendo por miedo a que piense que quieres algo serio? No (n=155)	89	57,4
¿Has mantenido relaciones sexuales sin intención a nada serio? Sí (n=156)	102	65,3
¿Has mantenido relaciones sexuales sin intención a nada serio? No (n=156)	54	34,6
¿Consideras que para tener algo serio con alguien debes estar preparado? Sí (n=156)	128	82
¿Consideras que para tener algo serio con alguien debes estar preparado? No (n=156)	28	17,9
¿Te has asustado porque tu pareja te haya dicho que quiere que conozcas a sus padres? Sí (n=156)	43	27,5
¿Te has asustado porque tu pareja te haya dicho que quiere que conozcas a sus padres? No (n=156)	113	72,4
¿Has dicho que “no” a tomarte un café con alguien por el simple miedo de que no piense que quieres algo serio? Sí (n=155)	45	29
¿Has dicho que “no” a tomarte un café con alguien por el simple miedo de que no piense que quieres algo serio? No (n=155)	110	70,9
¿Has pensado que el comprometerte con alguien puede suponer el perderte otras cosas y no disfrutar de la vida? Sí (n=155)	55	35,4
¿Has pensado que el comprometerte con alguien puede suponer el perderte otras cosas y no disfrutar de la vida? No (n=155)	100	64,5
¿Te has acostado con alguien sin saber su nombre? Sí (n=156)	19	12,1
¿Te has acostado con alguien sin saber su nombre? No (n=156)	137	87,8

Fuente: Elaboración propia

12.7. Redes sociales y acoso.

El objetivo de esta sección era conocer el acoso que sufren o conocen en redes sociales, y si son conscientes de ello mediante la consecución de varias preguntas.

Casi un 30% de los encuestados ha manifestado que sí ha sido acosado en redes sociales y casi un 70% conoce a alguien que ha sido acosado en redes.

Un 85,7% considera que no es necesario tener una valoración social en redes sociales, pero un 14,3% sí considera importante que, para tener una autoestima alta, es necesaria dicha valoración social. Tras ello, se planteó si alguna vez habían insultado públicamente a alguien a través de redes sociales, un 13,8% dio una respuesta afirmativa, similar se encuentra la siguiente pregunta que en vez de insultos, se refería a si alguna vez han comentado rumores sobre alguien de forma pública, en este caso, aparte del “sí”, “no”, se incorporó “tal vez” y a pesar de que más del 80% de los encuestados respondió “no”, un 12,5% respondió “tal vez”, sin dejar el “no” rotundo, pero sin tampoco declarar el “sí” como respuesta firme.

En la siguiente consecución de preguntas se cambió el origen y se preguntó sobre si habían comenzado algún rumor sobre la persona encuestada de forma pública, así como si le habían insultado de la misma manera. A la primera cuestión, se incluyó también “tal vez” por lo que casi la mitad de las respuestas estuvieron orientadas entre el “Sí” y el “tal vez”. En cambio, un 22,5% respondió que sí le habían insultado de forma pública.

Se continuó preguntando si alguna pareja había ejercido control llegando a realizar amenazas, un 10,1% respondió “sí”.

Para finalizar, se estableció una serie de preguntas relacionadas con mensajes de contenido sexual, donde a un 77,4% sí le han enviado algún mensaje de contenido sexual pero tan solo el 10,1% ha enviado una foto o vídeo suyo sexual. En cambio, el reenviar algún vídeo o foto sexual, fue respondido de manera positiva por un 20,8%.

Tabla 14. Redes sociales y acoso. Variables ordinales y nominales

Variable	Fr.	%
Te han acosado en redes, Sí (n=161)	45	28
Te han acosado en redes, No (n=161)	116	72
Conoces a alguien acosado en redes, Sí (n=161)	112	69,6
Conoces a alguien acosado en redes, No (n=161)	49	30,4
Necesidad de tener valoración social en redes, Sí (n=161)	23	14,3
Necesidad de tener valoración social en redes, No	138	85,7

(n=161)		
Has insultado de forma pública, Sí (n=160)	22	13,8
Has insultado de forma pública, No (n=160)	138	86,3
Has comentado rumores de forma pública (n=160)		
Sí	10	6,3
No	130	81,3
Tal vez	20	12,5
Te han insultado de forma pública, Sí (n=160)	36	22,5
Te han insultado de forma pública, No (n=160)	124	77,5
Han comenzado un rumor tuyo de forma pública (n=159)		
Sí	40	25,2
No	94	59,1
Tal vez	25	15,7
Amenazas y control por parte de la pareja, Sí (n=158)	16	10,1
Amenazas y control por parte de la pareja, No (n=158)	142	89,9
Te han enviado mensaje de contenido sexual, Sí (n=159)	123	77,4
Te han enviado mensaje de contenido sexual, No (n=159)	36	22,6
Has difundido foto o vídeo sexual tuyo, Sí (n=159)	16	10,1
Has difundido foto o vídeo sexual tuyo, No (n=159)	143	89,9
Has reenviado algún archivo sexual por redes, Sí (n=159)	33	20,8
Has reenviado algún archivo sexual por redes,	126	79,2

No (n=159)		
------------	--	--

Fuente: Elaboración propia

12.8. Ansiedad y depresión

En la última sección se trató de exponer varias situaciones en las que interesaba saber el grado de angustia que puede llegar a tener alguien cuando ocurre algún acontecimiento inesperado, como el hecho de no poder utilizar el móvil en una semana, o no poder usar redes sociales.

En esta pregunta se enumeró una serie de acontecimientos que pueden ocurrir en el día a día y que pueden producirnos angustia, es por ello, que se ofertaron como respuestas: “nada de angustia”, “algo de angustia”, “bastante angustia”, “angustia total”, y, entre las respuestas más destacadas se han encontrado que no poder ver el móvil en un día produce angustia, así como que te quiten tu cuenta personal de Instagram, en cambio, que se cuelgue WhatsApp o Instagram o que no puedas utilizar las redes sociales no produce tanta angustia, el terminar sin cobertura puede producir algo de angustia, pero se encuentra muy equiparada a que no produce angustia, lo mismo ocurre al no tener datos ni wifi. Por lo general, angustia total no suele tener más que te quiten la cuenta personal o que no se pueda utilizar WhatsApp en un día.

Tabla 15. Grado de angustia. Variables nominales

Variable	Fr.	%
No poder ver el móvil en un día (n=159)		
Nada de angustia	46	28,9
Algo de angustia	73	45,9
Bastante angustia	35	22
Angustia total	5	3,1
No poder utilizar WhatsApp en un día (n=159)		
Nada de angustia	56	35
Algo de angustia	68	42,7
Bastante angustia	27	16,9
Angustia total	8	5,03
No poder usar las redes (n=159)		
Nada de angustia	69	43,3

Algo de angustia	63	39,6
Bastante angustia	22	13,8
Angustia total	4	2,5
Que te quiten tu cuenta personal de Instagram (n=159)		
Nada de angustia	49	30,8
Algo de angustia	51	32
Bastante angustia	44	27,6
Angustia total	15	9,4
Que se cuelgue WhatsApp e Instagram (n=159)		
Nada de angustia	96	60,3
Algo de angustia	54	33,9
Bastante angustia	9	5,6
Angustia total	0	0
Que termines en un lugar sin cobertura (n=159)		
Nada de angustia	68	42,7
Algo de angustia	69	43,3
Bastante angustia	17	10,6
Angustia total	5	3,1
Que no tengas wifi ni datos (n=159)		
Nada de angustia	60	37,7
Algo de angustia	67	42,1
Bastante angustia	26	16,3
Angustia total	6	3,7

Fuente: Elaboración propia

En el siguiente análisis se evaluó la ansiedad y depresión. La opción varios días fue de las más escogidas, así como nunca. “Varios días” los encuestados han tenido poco interés o placer en hacer ciertas cosas y también se han sentido desaminados y desesperanzados en varias ocasiones, también se han sentido cansados o con poca energía. En cambio, por otro lado, nunca han sentido que han decepcionado a su familia ni que han fracasado, así como sentirse intranquilo o más agobiado de lo normal, ni han tenido pensamientos en los que se planteaban que estaría mejor muerto. También resaltar que a casi el 50% de los encuestados, los problemas planteados les han interferido o les ha resultado mucho más difícil el cumplir con su trabajo, estudios u obligaciones.

Los puntos de corte que se establecen son, para PHQ-9 (depresión):

En cuanto al nivel de depresión de los participantes, encontramos como muchos tienen depresión, ya sea mínima o leve. Con 87 respuestas encontramos “varios días” como la respuesta más frecuente, seguida de “nunca” con 33 respuestas. Destacar que han sido 19 de las respuestas las que se corresponden con “más de la mitad de los días”

Tabla 16. Frecuencias y porcentajes para PHQ-9.

Variable	Fr	%
Mínima (n=159)	43	27,04
Leve (n=159)	62	38,9
Moderada (n=159)	23	14,4
Moderadamente grave (n=159)	15	9,4
Grave (n=159)	6	3,77

Fuente: Elaboración propia

Con un 38,9% y siendo el porcentaje más alto, se encuentra que los participantes tienen un nivel de depresión leve, seguido de una depresión mínima con casi el 30%.

Para GAD-7 (ansiedad): Se proponen los siguientes puntos de corte:

De todos los participantes que respondieron a la encuesta sobre ansiedad, puede percibirse como la mayoría posee ansiedad, ya que fueron 39 las respuestas las que fueron contestadas en “Nunca”, la mayoría la obtiene la respuesta “menos de la mitad de los días” con 70 respuestas, un 15 las posee “casi todos los días”.

Tabla 17. Frecuencias y porcentajes para GAD-7

Variable	Fr	%
Sin ansiedad (n=159)	61	38,3
Leve (n=159)	54	33,9
Moderado (n=159)	29	18,2
Grave (n=159)	15	9,4

Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los participantes presentan un grado de ansiedad leve o sin presentarla, pero sí es cierto que es casi el 30% quien presenta niveles más elevados.

Tabla 18. Planteamiento de problemas cotidianos y frecuencia de aparición. Variables nominales.

Variable	Fr.	%
Tener poco interés o placer en hacer las cosas (n=159)		
Nunca	46	28,9
Varios días	73	45,9
Más de la mitad de los días	35	22
Casi todos los días	5	3,1
Sentirte desanimado/a, deprimido/a, o desesperanzado (n=159)		
Nunca	39	24,5
Varios días	78	49
Más de la mitad de los días	33	20,7
Casi todos los días	9	5,6
Tener problemas para conciliar el sueño o para mantenerlo; o dormir demasiado (n=159)		
Nunca	70	44
Varios días	43	27
Más de la mitad de los días	19	11,9
Casi todos los días	26	16,3

Sentirte cansado o tener poca energía (n=159)		
Nunca	23	14,4
Varios días	80	50,3
Más de la mitad de los días	36	22,6
Casi todos los días	20	12,5
Tener poco apetito o comer en exceso (n=159)		
Nunca	55	33,1
Varios días	56	35,2
Más de la mitad de los días	32	20,1
Casi todos los días	16	10
Sentirte mal contigo mismo o sentirte fracasado o decepcionado de ti mismo, o pensar que han decepcionado a tu familia (n=159)		
Nunca	92	57,8
Varios días	37	23,2
Más de la mitad de los días	22	13,8
Casi todos los días	8	5
Tener dificultad para concentrarte en cosas tales como leer el periódico o mirar la televisión (n=159)		
Nunca	76	47,7
Varios días	45	28,3
Más de la mitad de los días	27	16,9
Casi todos los días	11	6,9
Moverte o hablar tan lentamente que los demás lo han notado. O bien lo contrario, estar tan inquieto e intranquilo que has estado moviéndote mucho más de lo habitual (n=159)		
Nunca	112	70,4
Varios días	31	19,4

Más de la mitad de los días	14	8,8
Casi todos los días	2	1,2
Tener pensamientos de que sería mejor estar muerto o de hacerte daño de alguna manera (n=159)		
Nunca	136	85,5
Varios días	17	10,6
Más de la mitad de los días	3	1,8
Casi todos los días	3	1,8
En qué medida estos problemas han inferido en tu rutina (n=149)		
Nada difícil	51	34,2
Algo difícil	72	48,3
Muy difícil	21	14,1
Extremadamente difícil	5	3,4

Fuente: Elaboración propia

Por último, se trató la frecuencia de otra serie de problemas cotidianos que pueden surgir habitualmente y que pueden afectar a nuestras rutinas diarias. En este caso, la mayoría de respuestas han oscilado entre “menos de la mitad de los días” y “nunca”, por lo que los encuestados, en su mayoría, no se han visto reflejados en estos problemas. El problema que más igualado ha estado ha sido la preocupación excesiva por diversas cosas y la dificultad para relajarse, en cambio, no se han sentido intranquilos, no se han irritado ni han sentido miedo como si fuese a suceder algo terrible.

Tabla 19. Nuevo planteamiento de problemas cotidianos y frecuencia de aparición. Variables nominales.

Variable	Fr.	%
Te has sentido nervioso, ansioso o muy alterado (n=159)		
Nunca	39	24,5
Menos de la mitad de los días	70	44
Más de la mitad de los días	35	22
Casi todos los días	15	9,4

No has podido dejar de preocuparte (n=159)		
Nunca	29	18,2
Menos de la mitad de los días	80	50,3
Más de la mitad de los días	27	16,9
Casi todos los días	22	13,8
Te has preocupado excesivamente por diferentes cosas (n=159)		
Nunca	43	27
Menos de la mitad de los días	60	37,7
Más de la mitad de los días	32	20,1
Casi todos los días	23	14,4
Has tenido dificultad para relajarte (n=159)		
Nunca	43	27
Menos de la mitad de los días	66	41,5
Más de la mitad de los días	33	20,7
Casi todos los días	17	10,6
Te has sentido tan intranquilo que no podías estarte quieto (n=159)		
Nunca	89	55,9
Menos de la mitad de los días	43	27
Más de la mitad de los días	17	10,6
Casi todos los días	10	6,2
Te has irritado o enfadado con facilidad (n=159)		
Nunca	66	41,5
Menos de la mitad de los días	59	37,1
Más de la mitad de los días	24	15
Casi todos los días	10	6,2
Has sentido miedo, como si fuera a suceder		

algo terrible (n=159)		
Nunca	97	61
Menos de la mitad de los días	39	24,5
Más de la mitad de los días	12	7,5
Casi todos los días	10	6,2

Fuente: Elaboración propia

13. Discusión del estudio

Se han realizado múltiples estudios que estudian la relación e influencia de las redes sociales con las relaciones de pareja e interpersonales, por lo que a continuación se va a realizar una comparación entre tres estudios que han estudiado las redes sociales y relaciones y el proyecto de investigación presente: Uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: un estudio preliminar (2019), Relación de pareja, uso de redes sociales y mensajería instantánea en los estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares (2016) y Creencias sexistas sobre las relaciones de pareja y su reflejo en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios (2014).

13.1. Comparación con Uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: un estudio preliminar (2019)

Fueron encuestados estudiantes universitarios de 18 a 25 años de varias Comunidades Autónomas españolas, como Madrid, Castilla y León, Castilla y la Mancha, Andalucía, Extremadura, Galicia, Baleares y Murcia. En total fueron 216 estudiantes los que respondieron el cuestionario y se eliminaron 14 respuestas por no cumplir las variables establecidas al inicio. El 98,1% de los universitarios utilizaban una red social, frente a la totalidad del 100% encontrado en los universitarios de Zaragoza. El 53% de los encuestados a nivel estatal tuvo algún conflicto en redes sociales frente al 50,9% de los estudiantes de Zaragoza. Las causas de conflictos, en ambos estudios están relacionadas, y se identifican con la familia y la pareja como primeras causas. A nivel estatal, el 68,5 les gustaban que suban fotos con su pareja, en el caso de los estudiantes de Zaragoza, la pregunta se formuló de forma diferente, por lo que lo relacionamos con el porcentaje de personas que no suben una foto a redes sociales con su pareja, y fue un 25%. El 23% a nivel estatal, señala que las redes sociales influyen en su relación sentimental de forma desfavorable, en cambio, a nivel universidad de Zaragoza, un 72,7% considera que sí influyen de manera negativa.

13.2 Comparación con Relación de pareja, uso de redes sociales y mensajería instantánea en los estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares (2016)

En este estudio se escogieron a 776 estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares entre 18 y 67 años, teniendo de media los 22 años. El 93% de los encuestados utiliza una red social frente al mencionado 100% de los universitarios de Zaragoza. Debe señalarse que en 2016 la red social más utilizada era Facebook, por lo que los estudiantes de las

islas, escogieron dicha red social como la más utilizada, actualmente y como bien han señalado los estudiantes de la universidad de Zaragoza, ponen en cabeza a WhatsApp e Instagram como las redes sociales más utilizadas. Los estudiantes de Baleares afirman que reciben una media de 10-20 mensajes al día, en 2021, los estudiantes de Zaragoza, como media reciben 167 mensajes al día.

13.3 Comparación con Creencias sexistas sobre las relaciones de pareja y su reflejo en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios (2014)

Con este estudio nos gustaría contrastar ciertas conductas sexistas o tóxicas dentro de las relaciones de pareja, donde también entran las redes sociales, analizadas en ambos estudios. El seleccionado para comparar en concreto se realizó sobre una muestra de 222 estudiantes de universidad entre los 18 y 34 años. Se ha visto cómo las redes sociales, en los últimos años, se han convertido como medio de propagación de la violencia de género, siendo esta iniciada con conductas sexistas, controladoras y tóxicas. Un punto en común encontrado en ambos estudios, es que la población universitaria no manifiesta en sus respuestas conductas sexistas, y es probable que estas respuestas no sean respondidas con total sinceridad. En el estudio presente se relaciona la manipulación por parte de la pareja en redes sociales, es decir, amenazas, insultos, tratar de amenazar con enviar fotos comprometidas sin permiso, control en la vestimenta o increpar en ciertos temas. Es por ello y como resalta el estudio inicial, los celos y el control, así como la violencia psicológica también estudiada en el presente, encuentran el refugio en Internet, intensificando y multiplicando los efectos y consecuencias.

14. Comparación de los resultados con las hipótesis planteadas

A continuación, se vuelven a plantear las hipótesis iniciales y se contrastan con los resultados obtenidos en la encuesta realizada para el proyecto de investigación.

- *Descripción de la ansiedad. Analizar la relación del mal uso de las redes sociales con los niveles de ansiedad y autoestima.*

El 100% de los encuestados utiliza las redes sociales, por lo que los resultados se contrastan con la totalidad de los universitarios, percibimos que las situaciones planteadas para controlar la ansiedad generalidad están presentes en por lo menos varios días a la semana, sobre todo el no dejar de preocuparse o preocuparse en exceso por diferentes motivos, también se han sentido bastante nerviosos o alterados, y han tenido dificultades para relajarse. Por lo que podría tener relación la dependencia a redes sociales, con el hecho de descansar mal o no dejar de preocuparse, ya que estamos conectados las veinticuatro horas al día y en todos los ámbitos de la vida diaria.

- *Los riesgos en las relaciones interpersonales vienen desencadenados por el uso inadecuado de las redes sociales*

Esta hipótesis conviene relacionarla con la sección del estudio en la que se plantearon varias situaciones tóxicas que pueden darse en las relaciones de pareja donde a pesar de que las respuestas negativas eran superiores a las positivas, varios de los encuestados sí controlan el móvil de su pareja, no hay una comunicación sincera, ya que muchos tratan de evitar ciertas conversaciones para no entrar en conflicto con su pareja, así como ejercen control en curiosear y preguntar por los “me gusta” o comentarios que le dejan en los post a su pareja o los que su propia pareja deja en los demás.

- *Existe un uso elevado de las redes sociales en jóvenes*

El 100% de los jóvenes encuestados utiliza alguna red social, siendo WhatsApp la aplicación más utilizada, con la totalidad de usuarios, seguida de Instagram y Twitter. De media en redes sociales, los jóvenes pasan 3,62 horas al día, llegando a ser mucho más elevado su uso en otros casos y la media de WhatsApps recibidos son 167, por lo que significa una constante interacción de los usuarios de la aplicación de mensajería instantánea. Casi el 90% de los encuestados, publican algo algún día en redes, lo que también les hace estar conectados.

- *Existe desconfianza en la pareja por el uso de las redes sociales*

Partimos de la base que más del 70% considera que las redes sociales afectan a las relaciones de pareja, pero en cambio, el intervalo de respuestas en las que se pregunta si están pendientes de su última conexión o si le cogen el móvil para leer sus conversaciones es el 10%, así con el mismo porcentaje, tenemos a los usuarios que han tenido alguna discusión por los “me gusta” de Instagram. En un porcentaje más elevado (31,4%) tenemos a los encuestados que sí revisan los comentarios que deja o le deja a su pareja en redes sociales.

- *Los “me gusta” influyen en los jóvenes*

Para más del 30% de los jóvenes encuestados no son importantes los “me gusta” en las publicaciones, por lo que la mayoría responde que no les importan ni les influyen

- *Los jóvenes consideran que las redes sociales son peligrosas*

Casi un 20% de los encuestados han considerado peligrosas las redes sociales, la mayoría se sitúa en un 56,5% y un 11,2% las considera bastante y muy peligrosas. También he de

destacar que el 72,7% de los encuestados destaca que las redes sociales sí afectan a la pareja, por lo que también son peligrosas en el sentido amoroso.

- *De manera general, los jóvenes controlan a sus parejas por redes sociales*

La primera respuesta por resaltar es que tan sólo el 26,3% de los encuestados ha expuesto que son una persona celosa, al final y al cabo, los celos suelen ser desencadenantes del control de la pareja. Pero en cambio, en las cuestiones posteriores en las que se cuestiona si controlan el móvil, si revisan sus conversaciones o los “me gusta” en los *post* de Instagram, no supera el 15%, por lo que esta hipótesis no se refuta con las respuestas obtenidas.

15. Conclusiones

- Las redes sociales son importantes para la vida diaria de los jóvenes, fuente de conocimiento y comunicación.
- La mayoría de ellos son activos en redes sociales y el 100% utiliza alguna de ellas
- Las aplicaciones más utilizadas son WhatsApp e Instagram
- Consideran que la imagen que se proyecta en redes sociales no es la verdadera
- Por normal general, los jóvenes universitarios activos en redes sociales no controlan a sus parejas por redes sociales
- Los conflictos que puedan darse en redes sociales sí tienen una repercusión negativa emocional.
- Sí consideran el peligro de las redes sociales y que estas afectan de forma negativa en la pareja
- No consideran tener relaciones tóxicas ni de control de la pareja, aunque sí es cierto que las redes sociales han fomentado ese control y necesidad de analizar los movimientos de la pareja.
- Por norma general, los “me gusta” en Instagram no influyen en la autoestima de los universitarios
- Son conscientes del acoso generalizado que hay en redes sociales, y de las diversas formas de acoso
- Sí les produce angustia, por normal general, el no poder acceder a sus redes sociales a diario, así como sentirse incomunicados.

BIBLIOGRAFÍA:

Abbasi, I. S. (2019). Social media addiction in romantic relationships: Does user's age influence vulnerability to social media infidelity?. *Personality and Individual Differences, 139*, 277-280.

Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes, 26*(1), 7-13.

Baader, T., Molina, J. L., Venezian, S., Rojas, C., Farías, R., Fierro-Freixenet, C., ... & Mundt, C. (2012). Validación y utilidad de la encuesta PHQ-9 (Patient Health Questionnaire) en el diagnóstico de depresión en pacientes usuarios de atención primaria en Chile. *Revista chilena de neuro-psiquiatría, 50*(1), 10-22.

Balaguera-Rojas, G., Forero-Trujillo, N. P., Buitrago-Márquez, V., & Cruz-Domínguez, L. D. (2018). El vínculo relacional de pareja y las redes sociales: una mirada desde la cotidianidad. *Búsqueda, 5*(21), 194-211.

Bernete, F. (2010). Usos de las TIC, Relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes. *Revista de estudios de juventud. Marzo 10* (88), pp. 97-114.

Cámara, M. J. O., Jurado, M. D. M. M., Fuentes, M. D. C. P., & Rubio, I. M. (2014). Redes sociales en internet y consecuencias de su uso en estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology., 3*(1), 585-592.

Castells, M. (2001). *La Galaxia Internet: Reflexiones sobre Internet, Empresa y Sociedad*. Barcelona: Plaza y Janés Editores SA

Castillero, O. (S.F.). Benching: falsas relaciones mantenidas por conveniencia [artículo revista]. *Psicología y mente*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/social/benching>

Castillero, O. (S.F.). Ghosting: cortar la relación sin explicarse ni responder mensajes [artículo revista]. *Psicología y mente*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/social/ghosting>

Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en humanidades, 12*(24), 219-229.

- Dans, I. (2015). Identidad digital de los adolescentes: la narrativa del yo. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación. Extr. (13)*, pp. 1-4. Recuperado de: http://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2015.0.13.145/pdf_356
- Espinar, E., Zych, I., & Rodríguez-Hidalgo, A. J. (2015). Ciberconducta y dependencia emocional en parejas jóvenes.
- Gardner, H. & Davis, K. (2014). *La generación APP. Cómo los jóvenes gestionan su identidad, su privacidad e imaginación en el mundo digital*. Barcelona, España: Paidós.
- IAB Spain (2020). Presentación estudio redes sociales 2020. **Estudio anual de Redes Sociales 2020, por IAB Spain**. Recuperado de: <https://iabspain.es/presentacion-estudio-redes-sociales-2020/>
- Limiñana, A., Suriá, R., & Villegas, E. (2014). Creencias sexistas sobre las relaciones de pareja y su reflejo en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios. *Comunicación presentada a las XII Jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria, Alicante*. Recuperado en <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/42426>.
- Martines, A. C., & Ouled-Driss, I. A. (2016). Relación de pareja, uso de redes sociales y mensajería instantánea en los estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares. *Revista abra*, 36(53), 1-15.
- Morán Anaya, N. A. (2017). Las redes sociales Facebook y Whatsapp como factor facilitador en la desintegración de relaciones de pareja.
- Muñoz, E. (2017). ¿Qué es el Breadcrumbsing?. *Mundo Psicólogos* [artículo revista]. Recuperado de: <https://www.mundopsicologos.com/articulos/que-es-el-breadcrumbsing>
- Ojeda, R. & Avilés, S. M. (2018). Nuevas formas de amor. *Neuroingenia* [artículo revista]. Recuperado de: <https://www.neuroingenia.com/Noticias.php?idNoticia=14>
- Torres Serrano, M. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) y el uso de Instagram: análisis de las relaciones entre Narcisismo y Autoestima. *Aloma*, 2020, Vol. 38, Núm. 1.
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1).

Vázquez, N., & Pastor, Y. (2019). USO DE REDES SOCIALES Y MENSAJERÍA INSTANTÁNEA EN RELACIONES DE PAREJA EN LA JUVENTUD: UN ESTUDIO PRELIMINAR. *Health & Addictions/Salud y Drogas*, 19(1).

Vera, A. S., Navarro, E. L., Pina, M. R., & León, M. Á. M. (2017) Influencia del WhatsApp en las relaciones de pareja. *REVISTA DE FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA*, 9(11), 4.

ANEXOS

Cuestionario redes sociales y relaciones

El presente proyecto es un trabajo TFG de la facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo de la Universidad de Zaragoza. El objetivo de este trabajo es estudiar las redes sociales en personas de ámbito universitario. Si estás interesada/o en participar en este estudio solo tienes que responder a las preguntas e ítems que van apareciendo en el siguiente formulario.

Tu participación es totalmente voluntaria. Las respuestas y tu mail son anónimos e independientes y solo se usarán con fines de la investigación. La duración de la cumplimentación de este cuestionario es de 10 minutos aproximadamente.

¡Agradecemos mucho tu colaboración!

Acepto participar en el estudio: Si / No

Edad:

Género: Masculino/Femenino/No binario/prefiero no decirlo

¿Tienes pareja? Sí / No

Titulación:

Variable 1. Utilización de las redes sociales

1. ¿Utilizas alguna red social?

- a. Sí
- b. No

2. En relación con estas redes sociales, marque con una cruz aquellas que más utiliza:

WhatsApp	
Twitter	
Instagram	
Facebook	
Tinder	
Grindr	

3. ¿Cuánto tiempo pasas en tus redes sociales al día?

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18 (desplegable)

4. ¿Podrías estimar cuántos mensajes de WhatsApp recibes al día?
____(número)____

5. A la hora de tu actividad en redes sociales (sin contar WhatsApp) ¿con qué frecuencia publicas algo?

- a. Todos los días
- b. Bastantes días
- c. Algunos días
- d. Nunca publico nada

6. Si tienes Instagram, ¿tienes más de una cuenta?

- a. Sí
- b. No

Variable 2. Peligros en redes sociales

7. ¿En qué grado crees que las redes sociales pueden ser peligrosas para ti?

Marque con una cruz la casilla que mejor represente su situación.

Nada peligrosa	Algo peligrosas	Peligrosas	Bastante peligrosas	Muy peligrosas
1	2	3	4	5

8. ¿La imagen que proyectas en redes es cómo realmente eres?

- a. Sí
- b. No

9. ¿Crees que la imagen que proyectan los demás es cómo son realmente?

- a. Sí
- b. No

10. ¿Hablas con personas desconocidas por redes sociales?

- a. Sí
- b. No

11. ¿Consideras importante recibir “me gusta” en las publicaciones?

- a. Sí
- b. No

12. ¿Cuáles son tus contactos en redes? Señala con una cruz las opciones que consideres:

- a. Amigos
- b. Familiares
- c. Pareja
- d. Exnovio/a
- e. Desconocidos
- f. Otro: _____

Variable 3. Redes sociales y relaciones

13. ¿Alguna vez has tenido algún conflicto por causa de las redes sociales?

- a. Sí
- b. No

14. ¿En qué tipo de relación personal, has tenido conflictos por medio de las redes?

- a. Pareja
- b. Amigos
- c. Familia
- d. Otros: _____

15. ¿Suelen afectarte emocionalmente?

- a. Sí
- b. No

16. ¿Si tienes algún problema, sueles extrapolarlo en las redes sociales?

- a. Sí
- b. No

Variable 4. Redes sociales y relaciones de pareja

A continuación, vamos a realizar unas preguntas respecto a tu relación de pareja, si no la tienes, piensa en cómo actuaste con tu última pareja o como crees que actuarías.

17. ¿Consideras que las redes afectan a las relaciones de pareja y de amistad?

- a. Sí
- b. No

18. Cuando acabas de iniciar una relación tú...

- a. Cambias el estado inmediatamente
- b. Esperas unos días hasta que sea más estable
- c. No cambias el estado
- d. Otro: _____

19. Para subir fotos con tu pareja a redes sociales, tú...

- a. Las subes y le etiquetas sin preguntarle
- b. Le preguntas, y si está de acuerdo las subes y le etiquetas
- c. Las subes, pero no le etiquetas
- d. No subes fotos con tu pareja en redes sociales

20. ¿Eres una persona celosa?

- a. Sí
- b. No

21. ¿Estás pendiente de la última conexión en WhatsApp?

- a. Sí
- b. No

22. ¿Le has cogido el móvil para leer sus conversaciones?

- a. Sí
- b. No

23. ¿Habéis tenido alguna discusión por los “me gusta” de Instagram?

- a. Sí
- b. No

24. ¿Revisas los comentarios que deja o le dejan en los post a tu pareja?

- a. Sí
- b. No

25. ¿Tu pareja te ha pedido que pongas una foto de ambos en redes?

- a. Sí
- b. No

26. ¿Has ocultado información a tu pareja en redes sociales?

- a. Sí
- b. No

27. ¿Tienes a los amigos o amigas de tu pareja en Instagram?

- a. Sí
- b. No

28. ¿Has curioseado a sus amigos alguna vez?

- a. Sí
- b. No

29. ¿Has buscado y ojeado el perfil a tu pareja o sus amigos desde una cuenta secundaria?

- a. Sí
- b. No

A continuación, se plantean varias preguntas en cuanto a la reacción de las parejas en las según qué momentos que se dan en redes sociales.

30. ¿Has tenido cuidado de no dar “me gusta” o dejar rastro cuando curiosas el perfil de sus amigos?

- a. Sí
- b. No

31. ¿Tu pareja te ha pedido alguna vez que elimines o bloques contactos en redes sociales?

- a. Sí
- b. No

32. ¿Alguna vez has pedido a tu pareja que elimine o bloquee contactos en redes sociales?

- a. Sí
- b. No

33. ¿Alguna vez tu pareja te ha dicho que elimines tu perfil de alguna red sociales?

- a. Sí
- b. No

34. ¿Tu lista de contactos en redes incluye a tus exparejas?

- a. Sí
- b. No

35. A continuación, se exponen varias situaciones y debes señalar Sí o No si en algún momento te han ocurrido con tu pareja.

¿Has revisado las redes sociales de tu pareja mirando todos sus contactos y comentarios?	
¿Le has preguntado por alguna persona que le haya comentado en fotos o le haya dado «me gusta» a sus publicaciones?	
¿En alguna discusión, tu pareja te ha increpado o ha buscado el conflicto de manera brusca, sin controlar sus palabras o acciones con ira?	
¿Después de una gran pelea, la reconciliación ha sido intensa?	
¿Te has sentido juzgada por tus relaciones pasadas?	
¿Tu pareja te ha pedido que dejes de ver a ciertas amistades?	
¿Has evitado ciertas conversaciones con tu pareja para no entrar en conflicto?	
¿Has mirado su teléfono móvil y le has leído los mensajes?	
¿Te ha molestado que tu pareja alguna vez te diga lo atractiva que le parece otra persona?	
¿Te ha molestado que tu pareja saliese con sus amigos en vez de quedar contigo?	
¿Te has sentido culpable porque un día no te apetezca tener sexo con tu pareja?	
¿Te ha chantajeado tu pareja por algún error del pasado que cometiste?	

¿Tu pareja se ha burlado alguna vez de ti por tus gustos y aficiones?	
¿Tu pareja ha tenido comentarios sarcásticos hacia ti tratando de dejarte mal?	
¿Tu pareja se ha puesto celosa alguna vez por verte hablar con algún amigo suyo en una fiesta?	
¿Te has puesto celoso/a por ver a tu pareja hablar con otra persona en una fiesta?	
¿Tu pareja te ha pedido alguna vez que te cambies de ropa antes de salir porque no le gusta cómo vas?	
¿Has tardado en contestarle al WhatsApp simplemente porque tu pareja tardó mucho en hacerlo?	
¿Has dejado de proponer planes a alguien que estás conociendo por miedo a que piense que quieres algo serio?	
¿Has mantenido relaciones sexuales sin intención a nada serio?	
¿Consideras que para tener algo serio con alguien debes estar preparado?	
¿Te has asustado porque tu pareja te haya dicho que quiere que conozcas a sus padres?	
¿Has dicho que “no” a tomarte un café con alguien por el simple miedo de que no piense que quieres algo serio?	
¿Has pensado que el comprometerte con alguien puede suponer el perderte otras cosas y no disfrutar de la vida?	
¿Te has acostado con alguien sin saber su nombre?	

Variable 4. Redes sociales y acoso

36. ¿Te has sentido acosado/a en redes sociales?

- a. Sí
- b. No

37. ¿Conoces a alguien que haya sido acosado/a en redes?

- a. Sí
- b. No

38. ¿Es necesario para ti tener una valoración social en redes para sentir valor y autoestima?

- a. Sí

- b. No

39. ¿Has insultado de forma pública a alguien?

- a. Sí
- b. No

40. ¿Has comentado rumores de forma pública sobre alguien?

- a. Sí
- b. Alguna vez
- c. No

41. ¿Te han insultado de forma pública?

- a. Sí
- b. No

42. ¿Han comenzado un rumor sobre ti de forma pública?

- a. Sí
- b. Alguna vez
- c. No

43. ¿Alguna de tus parejas ha ejercido control sobre ti llegando a amenazarte?

- a. Sí
- b. No

44. ¿Te han enviado algún mensaje de contenido sexual?

- a. Sí
- b. No

45. ¿Han difundido alguna foto o vídeo sexual tuyo en algún momento?

- a. Sí
- b. No

46. ¿Has reenviado alguna vez algún vídeo o foto de carácter sexual por redes?

- a. Sí
- b. No

Variable 5. Nivel de ansiedad

47. ¿Qué grado de angustia te daría si se diese alguna de las siguientes situaciones?

Marque con una cruz la casilla que mejor represente su situación.

	Nada de angustia	Algo de angustia	Bastante angustia	Angustia total
No poder ver el móvil en un día	1	2	3	4
No poder utilizar WhatsApp en un día	1	2	3	4
No poder usar las redes	1	2	3	4
Que te quiten tu cuenta personal de Instagram	1	2	3	4

Que se cuelgue WhatsApp e Instagram	1	2	3	4
Que termines en un lugar sin cobertura	1	2	3	4
Que no tengas wifi ni datos	1	2	3	4

48. Durante las últimas 2 semanas ¿Con cuánta frecuencia has tenido cualquiera de los siguientes problemas?

Marque con una cruz la casilla que mejor represente su situación.

Durante las <u>últimas 2 semanas</u> , ¿con qué frecuencia le han molestado los siguientes problemas?	Nunca.	Varios días.	Más de la mitad de los días.	Casi todos los días.
1. Tener poco interés o placer en hacer las cosas.	0	1	2	3
2. Sentirse desanimado/a, deprimido/a, o desesperanzado	0	1	2	3
3. Tener problemas para conciliar el sueño o para mantenerlo; o dormir demasiado	0	1	2	3
4. Sentirse cansado o tener poca energía.	0	1	2	3
5. Tener poco apetito o comer en exceso.	0	1	2	3
6. Sentirse mal consigo mismo o sentirse fracasado o decepcionado de sí mismo, o pensar que ha decepcionado a su familia.	0	1	2	3
7. Tener dificultad para concentrarse en cosas tales como leer el periódico o mirar la televisión.	0	1	2	3
8. Moverse o hablar tan lentamente que los demás lo han notado. O bien lo contrario, estar tan inquieto e intranquilo que ha estado moviéndose mucho más de lo habitual	0	1	2	3
9. Tener pensamientos de que sería mejor estar muerto o de hacerse daño de alguna manera.	0	1	2	3

Si te se has identificado con alguno de los problemas anteriores, ¿en qué medida estos problemas han interferido, o han hecho que te resultara difícil cumplir con tu trabajo o estudios, atender las obligaciones de tu hogar o relacionarte con otras personas?	Nada difícil	
	Algo difícil	
	Muy difícil	
	Extremadamente difícil	

49. Señale con qué frecuencia ha sufrido los siguientes problemas en los últimos 15 días:

	Nunca	Menos de la mitad de los días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
Te has sentido nervioso, ansioso o muy alterado	0	1	2	3
No has podido dejar de preocuparse	0	1	2	3
Te has preocupado excesivamente por diferentes cosas	0	1	2	3
Has tenido dificultad para relajarte	0	1	2	3
Te has sentido tan intranquilo que no podía estar quieto	0	1	2	3
Te has irritado o enfadado con facilidad	0	1	2	3
Has sentido miedo, como si fuera a suceder algo terrible	0	1	2	3

Si estás de acuerdo en participar, por favor, acepta el siguiente consentimiento:

"Entiendo que esta investigación está diseñada para promover el conocimiento científico y que los datos que yo proporcione se usarán exclusivamente para esta investigación. Mi nombre o cualquier otra información personal no se harán públicos en ninguna presentación o publicación de la investigación. El procesamiento y uso de mis datos se llevará a cabo de forma anónima y se almacenará confidencialmente en formato electrónico".

El tratamiento de los datos de carácter personal de todos los participantes se ajustará al que se dispone al Reglamento General de Protección de Datos (UE) 2016/679 y a la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales. De acuerdo con el que se establece en esta legislación, podéis ejercer los derechos de acceso, modificación, oposición y supresión de los datos de carácter personal del menor cargo vuestro dirigiéndoos al responsable del tratamiento a través de e-mail (720267@unizar.es).

