

Universidad de Oviedo
Facultad de Formación del Profesorado y
Educación

IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES
EN LOS JÓVENES

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Karina Fernanda Molina Brito

Tutor: Oscar Alonso Álvarez

Mayo 2021

GLOSARIO DE TÉRMINOS

DM: término para designar a lo que se conoce como “mensaje privado”, “mensaje directo” o "mensaje personal" en Twitter o Instagram.

FEEDBACK: reacción, respuesta u opinión que nos da un interlocutor como retorno sobre un asunto determinado.

FOLLOWER: término empleado en las redes sociales para describir a una persona que está siguiendo la cuenta de otra.

GENERACIÓN Z: grupo demográfico nacido después del año 1995, generación humana anterior a la de los *milenials*.

HASHTAG: conjunto de caracteres precedidos por una almohadilla (#) que sirve para identificar o etiquetar un mensaje en las *webs* de *microblogs*.

INFLUENCER: persona que se ha hecho famosa a través de Internet. Estas personalidades se caracterizan por tener una comunidad de seguidores en las principales redes sociales, los cuales consideran a esas personas como líderes de opinión y están dispuestas a seguir y compartir sus mensajes.

LIKE: característica incorporada en redes sociales y otras plataformas online que permite al usuario dar un feedback positivo a cualquier tipo de contenido, y de esta forma conectar con aquello que les interesa.

PACK: tipo de fotografía que en su mayoría muestra contenido de mujeres y hombres posando con poca ropa.

SELFIE: autofoto.

STREAMER: se refiere a la persona que realiza la retransmisión de contenido.

TABLET: dispositivo electrónico portátil con pantalla táctil y con múltiples prestaciones.

TRENDING TOPIC: es una de las palabras o frases más repetidas en un momento concreto en una red social.

TWEET: un mensaje publicado en Twitter que contiene texto, fotos, GIF o video.

YOUTUBER: productor y gestor de contenido audiovisual que usa YouTube como su plataforma de comunicación.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
1.1. JUSTIFICACIÓN	5
1.2. OBJETIVOS.....	6
2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1. <i>CYBERBULLYING</i>	8
2.1.1. ¿Cómo se produce el <i>cyberbullying</i> ?	9
2.1.2. Otras conductas negativas	11
2.2. ASPECTOS NEGATIVOS DE INTERNET	11
2.2.1. Síndromes derivados de las TIC	12
2.3. ASPECTOS POSITIVOS DE INTERNET	13
2.4. CASOS REALES EN LOS QUE LAS REDES SOCIALES HAN SIDO NEGATIVAS	13
2.4.1. Caso de Amanda Todd	13
2.4.2. La desaparición de Marina Joyce	14
3. METODOLOGÍA DE TRABAJO	16
3.1. PROCESO DE CREACIÓN DEL CUESTIONARIO	16
3.2. MUESTRA.....	17
4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	18
4.1. EDAD DE INICIO EN LAS REDES SOCIALES	18
4.2. <i>CYBERBULLYING</i>	18
4.3. <i>BODY SHAMING</i> Y EFECTOS NEGATIVOS EN LA AUTOESTIMA	20
4.4. PRESIÓN Y ACEPTACIÓN SOCIAL.....	21
4.5. SALUD MENTAL.....	24
4.6. REFLEXIÓN PERSONAL DE LOS/AS PARTICIPANTES.....	28
5. CONCLUSIONES	30
6. BIBLIOGRAFÍA	31
7. ANEXOS	34
7.1. ANEXO 1 – ENCUESTA.....	34
7.2. ANEXO 2 – RESPUESTAS TRANSCRITAS DE LA PREGUNTA 25.....	36
7.3. ANEXO 3 – RESPUESTAS TRANSCRITAS DE LA PREGUNTA 26.....	41

1. INTRODUCCIÓN

La aparición de Internet ha supuesto un gran impacto en la sociedad, sobre todo para referirnos a la forma en la que podemos informarnos, comunicarnos o encontrar todo lo que buscamos en cuestión de segundos. Para ello solamente necesitamos tener acceso a un móvil, una *tablet* o un ordenador con conexión a Internet.

Internet surge a mediados del siglo XX en Estados Unidos, en un principio, con el objetivo de tratar temas pertenecientes al ámbito militar y de defensa. Sin embargo, no fue hasta años más tarde, en 1983 (Ruiz, 2020), cuando se crea y se hace público lo que hoy en día entendemos como Internet o *World Wide Web*, también conocido “*www*”.

La aparición de Internet marca un antes y un después en la sociedad. Además de ser un instrumento más de jerarquización (La Vanguardia, 2019) – solo las personas con dinero podían permitirse navegar por la red, mientras que aquellas con menos recursos debían seguir utilizando los métodos antiguos, los libros, las enciclopedias, entre otras – supuso una evolución en la forma de comunicarse con alguien sin la necesidad de tener que estar en la misma habitación.

Entre los recursos digitales de comunicación más famosos de por aquel entonces podemos encontrarnos con el correo electrónico, los foros y las distintas páginas web dedicadas al intercambio de opiniones entre usuarios. No obstante, no es hasta unos años después cuando surge la primera red social como tal, *SixDegrees*, un alojamiento web donde los usuarios podían darse de alta de forma gratuita y crear listas de amigos en tan solo 6 pasos con el fin de comunicarse entre sí (Ruiz, 2020).

La red social *SixDegrees* no duró muchos años, ya que después de haber sido lanzada en 1997, tiempo después en 2001 cerró. A pesar de esto, no supuso el fin de las redes sociales como muchos podrían haber esperado, ya que la creación de una plataforma digital como *SixDegrees* impulsó a otras personas a diseñar otras redes sociales muy famosas como pueden ser *MySpace* o *LinkedIn*, orientadas principalmente al sector empleo, donde muchas empresas podían entrar a ver los perfiles de los usuarios y usuarias con el objetivo de contratarlos/as.

Finalmente, en 2004 nace la red social por excelencia (De la Hera, 2020), *Facebook*, que es una de las más conocidas hoy en día y una plataforma que millones de personas siguen utilizando. A partir de esta surgen otras muchas páginas o aplicaciones como *YouTube*, *Instagram*, *Tumblr* y *TikTok*, entre otras. Este fue el origen de las redes sociales tal y como las conocemos actualmente.

Las redes sociales surgieron en su día con el fin de facilitar la comunicación y las relaciones entre las personas que formasen parte de ellas. Sin embargo, la evolución de la sociedad supuso también la evolución del uso de las propias redes sociales.

Los primeros usuarios de las redes sociales comenzaron en este pequeño mundo virtual intercambiándose mensajes de chat entre ellos, actualizando sus estados o comentando posts de los demás. Con el paso del tiempo esta parte de Internet se ha vuelto cada vez más oscura. Algunas personas se inventan noticias falsas o “*fake news*” sin ningún objetivo aparte de causar un malestar general entre aquellas personas que se las creen. Se difunden mensajes de odio hacia todo tipo de integrantes de las plataformas digitales, pero especialmente contra grupos minoritarios que son dianas fáciles para crear conflictos raciales, machistas u homófobos, entre otros (De la Hera, 2020).

Varias redes sociales se han convertido en lugares tóxicos en las que una parte significativa de la comunidad, la gran mayoría de forma anónima se dedica a inventar rumores, atacar a otros individuos, hacer daño psicológico y mentir acerca de diversos temas, entre otras cosas, con la diversión como único objetivo (Munita, 2018).

1.1. JUSTIFICACIÓN

Hoy en día, casi el 50% de la población mundial utiliza las redes sociales (Digital 2020, 2020), ya sea para informarse como para interactuar con otras personas. Entre ese porcentaje se encuentran, en su gran mayoría, niños y adolescentes, también conocida como la Generación Z, aquella que ha nacido con la tecnología a su alrededor y que desde que son bebés se les estimula con teléfonos móviles o *tablets*.

Es inevitable ver cómo cada día se generan más y más problemas ocasionados por las redes sociales, suicidios promovidos por estereotipos casi imposibles impulsados por imágenes retocadas en *Instagram*, muertes accidentales causadas por retos virales de *TikTok*, o incluso, adicción a las compras *online*, al teléfono móvil o a Internet en general (Faros, 2021). Son muchas las noticias, en su mayoría negativas, como puede ser el caso de Amanda Todd (Agudo, 2012) o la desaparición de Marina Joyce (Barredo, 2016), en las que podemos ver que las redes sociales están implicadas. Todo ello, precisamente, constituye la principal motivación y justificación del presente Trabajo de Fin de Grado: mostrar cómo han afectado estas plataformas digitales a niños y niñas, y a adolescentes.

En mi experiencia a lo largo de mi vida como estudiante, he recibido una o dos sesiones de educación digital en cuanto a lo que se refiere a redes sociales. Es cierto que

esas sesiones iban dedicadas, especialmente, a advertirnos del tiempo que pasamos frente a una pantalla y a prevenirnos de que no todo lo que vemos en Internet es real. Sin embargo, creo que dos sesiones de educación digital en doce años, aproximadamente, de vida estudiantil no son suficientes, mucho menos cuando estas sesiones son llevadas a cabo hacia la mitad de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. Habría que tener en cuenta que los niños y niñas de hoy en día comienzan a utilizar teléfonos móviles u ordenadores con acceso a Internet desde una edad más temprana, por lo que no supondría ningún problema comenzar con esas charlas en la Educación Primaria, por ejemplo. Asimismo, me parece importante añadir que este tema lo escogí porque, además de ser importante en cuanto a lo que se refiere a educación y lo que esto supone para el alumnado, también creo que es muy interesante y moderno. Con esto último me refiero al sentido en el que no muchas personas que forman parte del profesorado, tanto de la Educación Primaria como de la Secundaria, están dispuestas a indagar e ir más allá con el tema, ya sea por miedo o por falta de interés en el tema, por lo que creo que debemos intentar cambiar eso ya que como maestros/as hemos de estar al día de lo que ocurre entre el alumnado.

Por todo ello creo que para intentar detener o, al menos, disminuir el impacto negativo que las redes sociales en jóvenes puede causar, primero hay que exponer las razones o casos de cómo ha afectado, especialmente de forma psicológica, estar en contacto con estas plataformas desde edades muy tempranas, y después proponer alguna solución que pueda ayudarnos a mejorar como sociedad en el ámbito digital y de nuevas tecnologías.

1.2. OBJETIVOS

Este trabajo de fin de grado expone distintos niveles de impacto de las redes sociales sobre los jóvenes y muestra las diferentes opiniones que estas personas tienen acerca de ellas y cómo les han afectado.

Por ello, el principal objetivo es analizar de forma breve la encuesta que he diseñado con preguntas relacionadas con las redes sociales y sus usos, además de observar los aspectos positivos y negativos que estas pueden ocasionar en cada persona para dar respuesta a las siguientes preguntas:

¿Son las redes sociales tan malas como muchos creen? ¿O simplemente hay que enseñar a usarlas de forma adecuada?

Es por eso por lo que también se analizarán las plataformas digitales o aplicaciones móviles más utilizadas entre los/as jóvenes, y lo que supone cada una de

ellas, como puede ser la creación de estereotipos prácticamente imposibles en Instagram, el fenómeno “influencer” o la profesión de “YouTuber” que tantos niños y niñas desean tener actualmente.

En cuanto a la forma en la estructura formal del presente Trabajo de Fin de Grado, es importante tener en cuenta que, para facilitar la lectura de este, nos encontraremos con un glosario de términos, el cual está situado antes del índice, en la página número 2. Este está formado por algunos conceptos que aparecen en el trabajo y pueden considerarse vocabulario complicado de entender, ya que pertenecen a la jerga de las redes sociales, por lo que alguien que no esté acostumbrado a ellas, es posible que no comprenda esos términos.

Las fuentes utilizadas para definir los conceptos del glosario son las siguientes: Aritmetrics, Definición.de, Madridiario, RAE, sdpnnoticias, Significados.com, Twitter, y Wikipedia.

A continuación, comenzaremos con el marco teórico, dentro del cual podremos ver algunos temas muy importantes que están intrínsecamente relacionados con el impacto que tienen las redes sociales en el alumnado de Educación Primaria y Secundaria. En los distintos apartados se describirán cuestiones relacionadas con *cyberbullying*, los aspectos negativos de las redes sociales, los aspectos positivos de estas mismas, y se incluirán casos reales en los que las redes sociales fueron negativas. Una vez explicado el marco teórico podremos pasar a la metodología del trabajo, donde se expresa cómo fue el proceso de creación del principal objeto de estudio en este trabajo, o cómo es la muestra escogida. Finalmente, se analizan los resultados obtenidos en la encuesta realizada, donde se pueden apreciar cinco temas principales en los que se divide el cuestionario, y se redactan las conclusiones obtenidas de todo el trabajo.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. CYBERBULLYING

El *cyberbullying* o ciberacoso es una forma más de violencia que se ha ido desarrollando durante estos últimos años debido a la aparición de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. Sin embargo, no se podría entender el significado de este término sin antes comenzar explicando su base: el *bullying*.

El *bullying* es un término que surge alrededor de finales de la década de los 70 de la mano del psicólogo noruego Dan Olweus (1931), quien llevó a cabo un estudio de la violencia que existía entre los estudiantes. Es por esto por lo que al término *bullying* también se le conoce como “acoso escolar”. Gracias a esto, la definición más acertada podría ser la siguiente: “acciones físicas o psicológicas, con pretensión de hacer daño y repetidas en el tiempo, que se dirigen hacia un alumno indefenso.” (Urra, 2017, p.6).

Dentro del *bullying* podemos encontrar ciertas características generales. Suele ser un maltrato de forma física o psicológica, en el cual siempre ha de haber, como mínimo, un agresor o agresora, aunque resulte menos frecuente, y una víctima. Si bien es cierto, esto no tiene porqué ser así siempre, ya que puede ser un grupo de agresores, que actúen bien de forma conjunta y organizada, o de forma independiente, sin relación entre ellos. La víctima también puede adoptar diferentes roles (Hernández, 2007; Solano, 2007): la *víctima típica* es aquella persona objetivo del agresor y la cual recibe humillaciones, palizas y acoso por su parte. La *víctima provocadora* es quien, en lugar de huir de su acosador, se enfrenta a él y corre el peligro de tener problemas. Finalmente, tenemos la *víctima agresora*. Esta última es víctima, pero a la vez agresora, es decir, que es posible que sea el foco de algún acosador, sin embargo, ella también hace *bullying* a otras personas.

Una vez explicado el concepto de *bullying* y los distintos tipos de agresores y víctimas, será más sencillo describir el concepto de *cyberbullying*.

Como ya mencioné al principio de este apartado, el *cyberbullying* es una forma relativamente reciente de acoso escolar. Surge con la aparición de las Tecnologías de la Comunicación y de la Información, ya que como bien indica su nombre, es un tipo de *bullying* cibernético. El *cyberbullying* no solo se trata de acosar a una persona a través de las redes sociales, sino también de ridiculizar, extender rumores falsos sobre esa persona, entre otras, utilizando cualquier aparato que se pueda considerar “nueva tecnología”, ya fuese un teléfono móvil, una *tablet* o un ordenador.

Dentro del *cyberbullying*, podemos encontrarnos con dos tipos de modalidades (Hernández, 2007; Solano, 2007): *cyberbullying con antecedentes* y *cyberbullying sin antecedentes*. El *cyberbullying con antecedentes* es aquel acoso que se produce como reforzador de un *bullying* que ya se producía con anterioridad, es decir, es una “extensión” de ese acoso escolar. Suele considerarse una forma de ciberacoso más sofisticada y que tiende a llevarse a cabo cuando el acoso presencial deja de llamarle la atención al agresor. En este caso es muy fácil identificar al acosador ya que sus datos coinciden con los del agresor presencial, y los daños que este causa a través de Internet se consideran sumativos, ya que incrementa los ocasionados de forma presencial (Hernández, 2007; Solano, 2007).

La otra modalidad que podemos encontrar es el *cyberbullying sin antecedentes*, que como bien señala su nombre, tiene lugar entre iguales, pero sin relación alguna o motivos visibles anteriores aparentes. El agresor comienza a hostigar a la víctima y, después de un tiempo, es muy probable que este mismo quiera enfrentarse de manera presencial con su víctima.

En cuanto a los motivos por los cuales los acosadores prefieren el *cyberacoso* antes que el acoso convencional, esta lista la encabeza el anonimato. En este caso al *cyberagresor* se le compara con un “fantasma que está destrozando, cruelmente, la vida de otros adolescentes y dificultando, enormemente, los mecanismos de respuesta o protección hacia este tipo de humillaciones” (Solano, 2006, p.25). Además, al no haber contacto cara a cara con la víctima, el acosador no puede llegar a sentir compasión o empatía por ella.

2.1.1. ¿Cómo se produce el *cyberbullying*?

Hoy en día es muy habitual pensar que este tipo de acoso solo tiene lugar a través de las redes sociales, no obstante, son varias las formas en las que se puede producir. Gracias al presidente de los sitios *web* www.bullying.org y www.cyberbullying.ca, Bill Belsey, podemos saber que existe *ciberacoso* a través del correo electrónico, del teléfono móvil, en la mensajería instantánea y los sitios *web* como *blogs* o redes sociales.

El *cyberbullying* a través del correo electrónico ya no es algo que suela suceder con mucha frecuencia entre los y las jóvenes, principalmente porque al haber evolucionado los aspectos relacionados con Internet, el uso del *e-mail* ha quedado prácticamente nulo. Sin embargo, el correo electrónico nos da la posibilidad de enviar mensajes de texto, adjuntando imágenes, audios o incluso vídeos. Además, las aplicaciones de *e-mail* nos proporcionan la opción de crear varias cuentas, lo cual incrementa la posible producción de identidades falsas y, con ello, la suplantación de

identidades. En cuanto a los *ciberagresores*, cuando utilizan este medio para llevar a cabo el acoso, es fácil conseguir identificar la cuenta desde la que se ha enviado el correo, lo cual es una gran ventaja para las víctimas. Pese a esto, como muchas veces se suele falsificar la identidad para humillar a las víctimas, puede resultar difícil saber quién lo ha hecho realmente (Hernández, 2007; Solano, 2007).

Los teléfonos móviles son los grandes protagonistas del *cyberbullying*. Según un estudio de Katz (2006), además del *cyberacoso*, el uso de los teléfonos móviles puede provocar otros efectos negativos, por ejemplo, la adicción que estos producen, utilizarlo para copiar en exámenes, usarlo mientras se está en las clases, entre otras cosas. No obstante, si nos centramos en el *cyberbullying*, podemos distinguir las diferentes formas en las que se produce. Entre los que más destacan se encuentran las llamadas y los mensajes de texto. Las llamadas pueden ser múltiples en un periodo corto de tiempo, a horarios no muy adecuados, amenazando, gritando, insultando, o llamando y colgando con el único fin de molestar o intimidar a la otra persona. La ventaja que este método proporciona a los agresores es que todos los teléfonos móviles tienen la opción de ocultar el número de teléfono, por lo que, una vez más, el anonimato queda garantizado (Hernández, 2007; Solano, 2007).

Otro método de *cyberacoso* es utilizando la mensajería instantánea que, al igual que el correo electrónico, nos proporciona la posibilidad de enviar mensajes de texto, imágenes, vídeos o audios, sin embargo, en este caso su envío y, a veces, su respuesta, son inmediatas. En este método pueden entrar en acción la usurpación de identidad, con el fin de desprestigiar la imagen de la víctima, acosar a otras personas, mentir, o incluso haciéndose amigo o amiga de la víctima para ganarse su confianza, quedar y luego cometer la agresión. Aquí es donde podemos encontrarnos con pederastas, que fingen ser de la misma edad que la víctima, con características parecidas y gustos en común, con el objetivo de encontrarse presencialmente y causarle un daño aun mayor a la víctima (Hernández, 2007; Solano, 2007).

Finalmente, tenemos la grabación de imágenes violentas, que se basan en vídeos donde aparecen palizas, acoso o intimidaciones a una persona y que después se divulgan por la *web*. En este caso el *cyberacosador* no solo disfruta provocando el acoso, sino que también lo hace grabándolo y difundiéndolo, con el fin de tener reconocimiento por parte de otras personas, o que se le respete por ser un abusador. Es en este momento donde también podemos apreciar el último tipo de *cyberbullying* que reconoce Katz (2006): el desprestigio en la *Web*, donde además entran en juego otros factores. Un ejemplo puede ser crear páginas *web* o *blogs* donde se califica a personas, donde se encuentra la víctima y sus conocidos (compañeros y compañeras de clase), se vota la persona más fea, más tonta o más débil, contribuyendo de esta forma a que la víctima

se sienta aún peor, y haciendo públicas estas humillaciones (Hernández, 2007; Solano, 2007).

2.1.2. Otras conductas negativas de acoso

Además del *cyberbullying*, hay otras conductas o estrategias negativas que se llevan a cabo a través de la red y donde también entran en juego, muchas veces, las redes sociales.

Uno de esos métodos es el *grooming*. Se trata de un “conjunto de estrategias que una persona adulta desarrolla para ganar la confianza del/la joven a través de Internet, adquiriendo control y poder sobre él/ella, con el fin último de abusar sexualmente de él/ella” (Arab, 2015, p.10). Esta estrategia cuenta con tres etapas: amistad (para ganarse la confianza de la víctima), engaño (se finge amor hacia la víctima para conseguir cosas a cambio) y chantaje (se manipula a la víctima diciéndole que, si no hace lo que el *ciberacosador* quiere, se divulgará material sexual de la víctima).

Otra estrategia es el *sexting* (Sierra, 2018). Se trata de enviar mensajes de texto, imágenes o vídeos de tipo sexual, ya sea personal o de terceros, a través del teléfono móvil o de Internet. En este caso el miedo o riesgo que puede surgir es la difusión o visualización de estas imágenes sin tener permiso, ya que nuestra intimidad quedaría totalmente expuesta.

Por último, está la adicción a Internet, también conocida como ciberadicción. Esto puede producir diversos efectos negativos sobre la persona que la padece, y se suelen comparar con las conductas que produce la adicción a ciertas sustancias, como el tabaco o el alcohol. Dentro de la ciberadicción podemos ver los siguientes indicadores que nos aseguran que este problema se está produciendo: el excesivo tiempo de uso que pasa una persona en la red, el bajo rendimiento académico, emociones o sentimientos negativos como la ansiedad, el nerviosismo o la depresión, el aislamiento social, o la constante atención que se le da al teléfono móvil, entre otros.

2.2. ASPECTOS NEGATIVOS DE INTERNET

Además de existir estrategias que algunas personas llevan a cabo para acosar a sus víctimas, también se puede decir que, aunque no estemos usando Internet para herir a alguien, nos puede causar consecuencias negativas.

Psicólogos y psiquiatras (Calvillo, s.f.; Jasso, s.f.) señalan que exponer nuestras vidas en las redes sociales de una forma tan abierta puede llegar a producir o incrementar la baja autoestima, la búsqueda de aprobación o aceptación en otras

personas. Se suele mostrar a los demás lo que nosotros queremos, construyendo así una identidad “falsa” que se “alimenta” de la aceptación de los individuos que nos rodean, de los buenos comentarios y del número de *likes* que una publicación obtiene. Aquí surgen los *selfies*, mayoritariamente en la red social *Instagram*. En este sitio *web* podemos compartir momentos, mensajes para gente que apreciamos, personas, lugares, fotos nuestras. Esto provoca que los usuarios se conviertan en personas narcisistas, que “persiguen la vanidad y la admiración de sus atributos físicos e intelectuales” (Calvillo, s.f. ; Jasso, s.f., p.107), lo cual al fin y al cabo puede llevar a problemas psicológicos como la depresión, trastornos obsesivo-compulsivos o trastornos dismórfico-corporales.

Con el uso excesivo de Internet se pierde el control del tiempo, se produce un desinterés por otros temas que no tengan que ver o no aparezcan en la red, se pierden horas de sueño por estar al tanto de todo lo que ocurra en los diferentes sitios *web*, o incluso se producen otros problemas de salud como la obesidad, que se da por pasar tanto tiempo sentados delante de una pantalla.

Por otro lado, y como se mencionaba anteriormente, la dependencia de las TIC (Tecnologías de la Información y de la Comunicación) producen problemas psicológicos (Calvillo, s.f. ; Jasso, s.f.), como los que se muestran a continuación: Déficit de atención e hiperactividad, depresión, temor, Trastorno obsesivo-compulsivo, Trastorno de personalidad narcisista, Trastorno esquizofrénico, hipocondría, adicción o inseguridad.

Finalmente, según Gubern (2000), el 80% de los usuarios que utilizan las redes sociales, lo hacen para hablar de ellos mismos, aumentando su egocentrismo y produciéndose ciertas sensaciones. Estos estímulos que se ven provocados por las redes se pueden comparar con lo que se siente al estar motivado, emocionado o, incluso, enamorado.

2.2.1. Síndromes derivados de las TIC

Como es de esperar, las TIC y el uso que se les da pueden provocar problemas o síndromes (Calvillo, s.f. ; Jasso, s.f.) como los que se mencionan a continuación: La *nomofobia*. Se trata de un tipo de ansiedad que tiene lugar cuando no se tiene el teléfono móvil cerca. El *phubbing* que es ignorar a alguien por estar con el móvil. El *efecto Google*, consultar todo por la página *web*, *Google*, o *Cibercondría*, que es la creencia de padecer una enfermedad de la cual no ha sido diagnosticado por un médico, sino más bien por las fuentes de *Internet*. O también tenemos otros problemas, más conocidos, como la *vibransxiety*, creer que ha vibrado el teléfono y que no sea así, la ciberadicción, o el *síndrome de la llamada imaginaria*.

2.3. ASPECTOS POSITIVOS DE INTERNET

Como ya se ha mencionado con anterioridad, Internet no siempre es un espacio negativo y dañino para las personas, también tiene aspectos positivos.

Algunos estudios (Arab, 2015; Díaz, 2015) aseguran que los efectos positivos que las redes sociales pueden causar en algunas personas enfermas o con algún tipo de discapacidad son variados. Algunos pacientes con trauma cerebral se han visto beneficiados por el uso de estas páginas *web*, ya que se puede ver como son estimuladas partes del cerebro. También se ha visto mejora en las personas con discapacidad auditiva, ya que les ayuda muchas veces a distraerse del dolor.

Los videojuegos también son un factor muy importante que beneficia a los pacientes oncológicos, quemados o con alguna patología dermatológica, ya que pueden llegar a tener menos náuseas o incluso a disminuir su dosis de analgésicos.

2.4. CASOS REALES EN LOS QUE LAS REDES SOCIALES HAN SIDO NEGATIVAS

Como ya se ha mencionado con anterioridad en este Trabajo de Fin de Grado, ha habido casos en los que las redes sociales han sido protagonistas de forma negativa en noticias trágicas. Algunos de estos ejemplos pueden ser el caso de la joven Amanda Todd (Agudo, 2012), donde el ciberacoso terminó con su vida, o la desaparición de Marina Joyce (Barredo, 2016), cuyos seguidores publicaron en la red toda su vida privada, pudiendo ponerla en peligro, con el fin de encontrarla.

2.4.1. Caso de Amanda Todd

El caso de Amanda Todd, una adolescente canadiense de 15 años, conmocionó a todo el mundo en octubre de 2012 (El País, 2012). Después de haber publicado un vídeo en *YouTube* relatando el calvario que llevaba viviendo durante los últimos años, la joven decidió terminar con todo quitándose la vida.

En el vídeo¹ se podía ver a la adolescente enfocando desde su nariz hacia abajo, sin enseñar su cara por completo, en blanco y negro, y sujetando varias cartulinas escritas por ella que contaban su historia, de tal forma que no tuviese que hablar. Gracias a este archivo pudimos conocer la triste experiencia que estaba viviendo Amanda. En torno al año 2009, cuando la joven cursaba el 8º curso (2º ESO en España), decide iniciar una videollamada con un individuo desconocido a través de la página *web*

¹ Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=QvXtDbcfp-8>. Consultado el 20 de mayo de 2021.

“BlogTV”, la cual consistía en poder diseñar un canal de televisión propio y emitir las imágenes en directo (GENBETA, 2007). Es en este momento cuando Amanda Todd decide enseñar sus pechos a la cámara, sin llegar a esperar que la otra persona que la estaba viendo hiciera una captura de pantalla y guardase esa imagen. A partir de ahí, la vida de la joven comenzó a destrozarse ya que esa fotografía personal empezó a difundirse por toda la red, comenzando por sus familiares más cercanos y pasando por sus amigos/as y vecinos/as.

Debido a la difusión del archivo, la adolescente comenzó a experimentar todo tipo de acoso, especialmente ciberacoso. Sus compañeros y compañeras de clase la insultaban a través de las redes sociales, compartían su foto o, incluso, le dieron una paliza a la salida del colegio. Fue tanto el agobio y la presión social que Amanda sintió durante esos años que le llevó a un conjunto de problemas de salud mental como depresión, ansiedad o ataques de pánico (NG, 2012). Trató de aliviar su dolor con drogas y alcohol, e intentó quitarse la vida bebiendo lejía, a lo que hay que añadir las constantes autolesiones que se provocaba (CiberBullying, 2012).

Finalmente, una semana después de haber contado su historia a todo el mundo con ese vídeo de *YouTube*, esta alumna de 15 años decide acabar con su sufrimiento de la peor manera posible, suicidándose.

Hoy en día es muy importante saber llegar a tiempo para resolver este tipo de problemas de *cyberbullying* y que no terminen en tragedia como sucedió hace 9 años con Amanda Todd.

2.4.2. La desaparición de Marina Joyce

Marina Joyce es una *YouTuber* inglesa cuyo contenido en esta plataforma digital se centra en vídeos de maquillaje, ropa o relatar su día a día (Fandom, s.f.). Pese a no ser una de las *streamers* de *YouTube* más famosas de esta red social, en 2016 “saltó a la fama por su extraña desaparición” (ABC, 2012).

Los rumores comenzaron cuando sus seguidores empezaron a notar en Marina un comportamiento extraño, como si estuviese bajo los efectos del alcohol, y con extrema delgadez y moretones en parte de su cuerpo. Su novio por aquel entonces publicó una imagen en *Instagram* con un texto que decía que la joven estaba bien y que no había de qué preocuparse. No contentos con esta publicación, los fans de Joyce crearon el *hashtag* *#SaveMarinaJoyce* en *Twitter*, con el fin de encontrarla lo antes posible, el cual fue *trending topic* mundial en cuestión de segundos (ABC, 2012). Empezaron a correr las posibles hipótesis de lo ocurrido, desde un retiro espiritual,

pasando por el consumo de drogas o, incluso, hasta llegar a creer un posible secuestro de su novio (Fandom, s.f.).

Finalmente, Marina Joyce publicó un mensaje de tranquilidad en su cuenta de *Twitter* para sus *followers*, sin embargo, muchos de ellos/as continuaron creyendo que ese *tweet* era falso y que de los rumores que se habían difundido, alguno tendría que ser cierto (Barredo, 2016). También es importante decir que, en este caso, los rumores que se crearon durante la desaparición pudieron causar daño a Marina y sus más cercanos. Además, hay que tener en cuenta la inmensa cantidad de datos personales que se filtraron en Internet, en un principio con el fin de encontrar a la joven, y que terminaron exponiendo toda su vida privada en la red.

3. METODOLOGÍA DEL TRABAJO

Las redes sociales son páginas web que se empiezan a utilizar desde una edad muy temprana, y cada vez más, ya que los niños y niñas comienzan a recibir sus propios teléfonos móviles a edades cada vez más tempranas.

Según un estudio del especialista en pediatría y salud mental infanto-juvenil, Javier de Loño Capote (Diario de Avisos, El Español, 2020), es difícil ver hoy en día a un bebé de un año, o incluso menos, que no esté divirtiéndose viendo dibujos animados en una *tablet* o un móvil. Los niños nacen rodeados de tecnología, y cada vez son más vulnerables a que esto les afecte a nivel psicológico. Es por eso por lo que decidí diseñar una encuesta en la que se tratan diferentes aspectos de afectación de las redes sociales en nosotros.

En esta encuesta aparecen cuestiones relacionadas con la edad en la que los participantes comenzaron a tener su primer contacto con las redes sociales, si alguna vez han sido víctimas de algún ataque a través de alguna plataforma digital, si por el contrario han sido ellos los acosadores o si se sienten cohibidos por la normativa general que se transmite por las redes sociales, entre otras cosas. Además, hay preguntas que invitan a la reflexión. Se tratan temas muy importantes que se suelen trabajar muy por encima como los problemas psicológicos que estas pueden ocasionar, el distanciamiento social que nos pueden causar al convertirse en una adicción, o incluso cómo nos sentimos cuando publicamos un *post*, un *tweet* y recibimos mucho o poco *feedback* por parte de nuestros y nuestras simpatizantes.

3.1. PROCESO DE CREACIÓN DE LOS CUESTIONARIOS

El cuestionario está compuesto por 26 preguntas, sin embargo, las tres primeras no están relacionadas con las redes sociales, sino con datos personales de cada individuo que realiza la encuesta, como su edad, su género o el lugar desde donde están contestando a estas preguntas. No obstante, no se les pide que indiquen su nombre o que se identifiquen de otra forma ya que es algo totalmente anónimo.

Por otro lado, a la hora de escoger las preguntas he intentado elegir una serie de temas relacionados con las redes sociales que podrían ser muy interesantes, además de importantes, una vez analicemos las respuestas. Algunos de los aspectos generales que se trabajan son los siguientes: *Cyberbullying* o acoso a través de Internet, la creación de estereotipos prácticamente imposibles, un atentado contra la autoestima, la creación de la propia imagen que tenemos de nosotros mismos, y la salud mental.

Finalmente, esta encuesta fue publicada en la red social *Instagram*, a través de mi propio perfil. El enlace directo al cuestionario estuvo expuesto en mi biografía, con el fin de que toda aquella persona que quisiese participar de forma voluntaria, lo podía hacer. Es importante destacar que, antes de que los/as voluntarios/as rellenasen la encuesta, tenían un breve mensaje en el que se les aclaraba que era totalmente anónima y que se hacía con el objetivo de realizar un estudio sobre las redes sociales.

3.2. MUESTRA

Los individuos que han participado en esta encuesta son un total de 112 personas, entre los que se encuentran tanto hombres como mujeres.

Las edades de estas personas rondan, mayoritariamente, entre los 17 y 21 años, sin embargo, hay individuos más jóvenes, que pueden tener 13 años, y también mayores, de 22, 25, e incluso 43 años.

No obstante, en este caso, la muestra que he escogido para analizar más detenidamente, no se basa en un grupo de personas con una edad específica, sino que se hará un breve estudio de las preguntas más importantes, poniendo especial atención en aquellas donde los participantes han tenido que reflexionar y crear una respuesta más elaborada.

Mi objetivo, en un principio, en cuanto a los/as participantes de esta encuesta era tratar de que fuese completada por el alumnado de Educación Primaria, cuarto, quinto o sexto curso, sin embargo, debido a la situación de la COVID-19 y todo el protocolo de seguridad que esta implica, no fue posible llevar este cuestionario a los centros escolares. Sin embargo, creo que las personas que participaron entendieron perfectamente el objetivo de la encuesta y la rellenaron lo más detalladamente posible, lo cual hace mi trabajo más fácil.

4. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Tras haber hecho una lectura rápida de las preguntas que se formulan en la encuesta, se pueden diferenciar de una forma muy clara seis temas generales distintos. Por un lado, comenzamos analizando la edad con la que algunas personas se iniciaron en el mundo de las redes sociales. Es probable que se pueda llegar a no considerar un tema en sí, debido a la brevedad de su contenido como pregunta única que conformaría el tema, sin embargo, la importancia de las respuestas recogidas aquí contrarresta esa concisión.

Por otro lado, los temas restantes que forman parte del cuestionario son: el *cyberbullying*, *body shaming* y efectos negativos en la autoestima, presión y aceptación social, salud mental, y reflexión personal de los/as participantes. Todos estos temas están compuestos por más de una pregunta, las cuales se pueden ver en el Anexo 1, donde se encuentra la encuesta completa.

4.1. EDAD DE INICIO EN LAS REDES SOCIALES

Una gran parte de los problemas de adicción a las redes sociales entre los más jóvenes viene dado por la temprana edad a la que comienzan a estar en contacto con estas plataformas digitales. Por ello, en una de las primeras preguntas de la encuesta se pide a los usuarios y usuarias que indiquen la edad en la que se dieron de alta como miembros de la comunidad digital de las redes sociales.

Casi el 90% de los participantes de la encuesta comenzaron a utilizar las redes sociales durante su etapa en la Educación Secundaria Obligatoria, y de ellos, el 40% en el primer curso. Por otro lado, tan solo un 5% empezó a usarlas una vez terminada la Educación Secundaria Obligatoria, y finalmente, un dato que desde mi punto de vista parece bastante alarmante, es que un 6% de las personas encuestadas comenzaron a utilizarlas durante su etapa en Educación Primaria. Si bien es cierto, fue al final de esta etapa, pero eso no quita que hayan podido estar expuestos a muchas situaciones o elementos que, por un lado, no fuesen aptas para su edad y que, por otro, les haya afectado de forma psicológica.

4.2. CYBERBULLYING

En este apartado se recogen y analizan las respuestas obtenidas por parte de los y las participantes en las preguntas número 5, 6 y 7 del cuestionario realizado, el cual se puede ver en el Anexo 1. Las dos primeras hacen referencia a la persona que contesta a la encuesta como víctima de *cyberbullying*, mientras que en la pregunta 7 se les

pregunta si, por el contrario, fueron ellos mismos quienes formaron parte de alguna situación de acoso hacia otra persona a través de Internet.

Es muy importante plantear este tipo de cuestiones en una encuesta donde se trata de analizar la influencia de las redes sociales en las personas, ya que no son pocos los casos que conocemos en los que los jóvenes han salido mal parados por culpa de la violencia virtual, uno de los más importantes y conocidos es el famoso caso de Amanda Todd (NG, 2012).

Las preguntas 5 y 6, como ya mencioné con anterioridad, se hacen con el fin de saber qué porcentaje de las personas encuestadas han sufrido *cyberbullying* durante su participación en las redes sociales. En ambas cuestiones, la mayoría de los y las participantes cree que nunca, o en muy pocas ocasiones, ha sido ciberacosado/a, alrededor de un 60%, frente a un porcentaje más bajo que recuerda el acoso sufrido de una forma más frecuente en las redes sociales.

Por el contrario, la cuestión número 7 está diseñada con el objetivo de identificar cuántos/as de los/as encuestados/as han adoptado el papel de *cyberbully* o ciberacosador en algún momento de su vida. Estos fueron los resultados:

Tres cuartos de las personas que, como se puede ver en el Gráfico 1, respondieron a esta pregunta confirman que nunca han sido *cyberbullies*, frente a un cuarto restante, un 25%, que afirma que, en mayor o menor medida, sí lo ha sido. En mayor o menor medida porque como ya hemos visto, el *cyberbullying* puede darse de varias formas, y en esta pregunta no se pide a las personas encuestadas que especifiquen.



Gráfico 1. Personas que han actuado como ciberacosadores/as (elaboración propia).

4.3. **BODY SHAMING Y EFECTOS NEGATIVOS EN LA AUTOESTIMA**

El *body shaming* (Simón, 2020) o avergonzar a alguien por el cuerpo que tiene, es una actitud negativa que siempre ha existido, sin embargo, se le ha dado mucha más importancia durante estos últimos años. Otro factor que se ha tenido más en cuenta a lo largo de estos años es el hecho de que algunos comentarios pueden causar efectos negativos en cuanto la autoestima que se tiene a uno mismo (Peris, 2013; Maganto, 2013 y Kortabarria, 2013).

En esta encuesta se pueden apreciar los efectos negativos del *body shaming* en las personas y cómo puede disminuir nuestra autoestima con algunos comentarios, insultos o actos. No obstante, donde más destaca es en las preguntas 8-11 (ver Anexo 1).

Las dos primeras preguntas, 8 y 9 van unidas debido a que la última está orientada a que las personas justifiquen su respuesta a la cuestión anterior si esta es negativa. El hecho de no publicar fotos en nuestros perfiles de las redes sociales muchas veces puede venir ocasionado por diferentes motivos: la vergüenza que nos da, porque en un momento del pasado en que lo hicimos se burlaron de nosotros y ahora nos da miedo o por el miedo a no ser suficiente. En este caso, tan solo un 10% de los/as encuestados/as no comparte fotos en su perfil de las redes sociales, por lo que son estas personas quienes dan los siguientes motivos para no hacerlo: mantener su privacidad, seguridad ante el posible robo de identidad, poco uso de las redes sociales o inseguridad.

Creo que todos los motivos son bastante interesantes a la vez que importantes, ya que revelan datos que tal vez no muchos jóvenes o niños tienen en mente hoy en día. El robo o suplantación de identidad son temas que no se suelen tratar en los colegios o institutos muy a menudo, se suele considerar algo más propio de las películas. Sin embargo, no son pocos los casos que existen (20Minutos, 2021) y que van descubriéndose cada día donde una persona se hace pasar por alguien que no es, normalmente con el fin de conseguir algo, ya sea humillar a otra persona o dinero, por ejemplo. De hecho, últimamente, a través de *Instagram* se suplantan identidades con el objetivo de hacer creer a la gente que son ganadores de un sorteo para que aporten sus datos bancarios, contraseñas, entre otros (García, 2021).

Por otro lado, mantener la privacidad y las inseguridades que subir una foto nuestra y que la vean los demás puede crearnos son los dos motivos más comunes que se dan en esta encuesta para no publicar fotos en nuestro perfil. Además, el poco uso

de las redes sociales es otra razón que, pese a no tener mucho peso en este cuestionario también influye.

En cuanto a la pregunta 10, está estrictamente relacionada con uno de los motivos que se vieron en la cuestión anterior, la inseguridad. Aquí podemos ver que no es algo que afecte mucho a los/as encuestados/as ya que aproximadamente el 85% de ellos/as no siente miedo a la imagen que los demás puedan crear de ellos, o tal vez le afecta, pero de forma mínima. No obstante, en el otro extremo tenemos a un 15% restante que se siente aterrorizado por esa imagen social que sus seguidores pueden percibir de ellos/as, lo cual probablemente haga que se frenen mucho a la hora de publicar cualquier cosa, ya sea una fotografía, un vídeo o cualquier otro tipo de archivo.

Por último, nos encontramos con una cuestión relacionada con la vergüenza y la imagen que tenemos de nosotros/as mismos/as. En la pregunta 11, se puede apreciar claramente que hay una gran parte de los/as jóvenes encuestados/as, el 80%, que no se siente vergüenza o simplemente no le importa compartir una foto suya. Sin embargo, el 20% restante, pese a que solo un 3% se encuentra en el nivel máximo de pánico que siente al publicar una imagen en la que aparezca uno mismo, sigue siendo una cifra bastante alta que se da, como ya mencionamos con anterioridad, principalmente por el *cyberbullying* y por las propias inseguridades que tienen las personas, ya fuesen causadas por uno mismo o por factores externos.

4.4. PRESIÓN Y ACEPTACIÓN SOCIAL

Antiguamente solo podíamos sentir la presión que nuestra familia ponía sobre nosotros, por conseguir un trabajo lo antes posible, por acabar nuestros estudios, por tener un buen futuro. No obstante, con el paso del tiempo todo esto ha ido evolucionando, consiguiendo así que la presión no llegase solo por parte de nuestros más cercanos como la familia o amigos, sino también de la mano de las redes sociales (Echeburúa, 2012).

En innumerables ocasiones vemos una publicación de un personaje famoso que está de vacaciones y se nos pasan por la cabeza algunos comentarios como: “ojalá yo estuviese allí”, “ojalá yo tuviese ese cuerpo”, “ojalá tuviese dinero para hacer todo eso”, entre otros. Todas estas comparaciones las hacemos de forma totalmente inconsciente porque la sociedad tiene tan asimilado que lo “correcto” en las redes sociales es ser guapo, con un físico despampanante, con dinero para ir de viaje, que cuando vemos que no somos así, nos sentimos mal, sin ganas de seguir formando parte de las redes sociales por no ser el estereotipo que socialmente más encaja (Méndez, 2018; Rico, 2018).

Las preguntas, que se pueden ver en el Anexo 1, que recogen datos a respecto a este tema son la 12-17 y la 22. Las dos primeras preguntas, números 12 y 13, dejan ver claramente las distintas formas de inseguridad que existen debido a las redes sociales por culpa de las comparaciones. Alrededor de un 73% de los encuestados (Gráfico 2) afirman que, habitualmente o en reiteradas ocasiones, cuando ven imágenes de famosos tienden a compararse con ellos, ya sea por el dinero que estos tienen, como sus físicos o sus lujosos caprichos. Por otro lado, el 27% restante no se compara ni siente envidia hacia ellos.

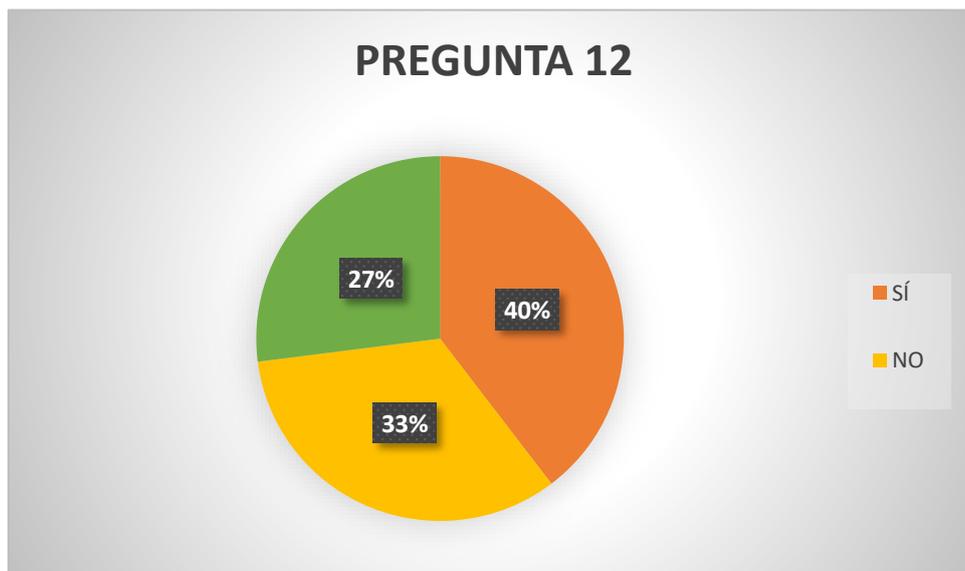


Gráfico 2. Personas que se comparan con famosos/as (elaboración propia).

En cuanto a las razones que dan (pregunta 13) para justificar su respuesta anterior, la mayoría están relacionados con temas como el físico que tienen los famosos, el dinero que poseen o el estilo de vida que llevan.

Las cuatro preguntas siguientes 14-17, se pueden analizar juntas ya que todas giran en torno al mismo tema, la aceptación y la presión social, sin compararse con nadie.

La aceptación social forma parte de todos nosotros, ya sea en mayor o menor medida, y se trata de tener o sentir esa pequeña necesidad de ser aceptado por los demás (Monjas, 2005; Elices, 2005; Valle, 2005; de Benito, 2005), lo cual hace que sus opiniones influyan en nosotros/as, y estas preguntas son ejemplos en los que podemos ver cómo se puede llegar a manifestar esa presión o aceptación social contra nosotros/as.

En la pregunta 14, a la mayoría de los/as participantes no le importa lo que los/as demás digan de ellos/as o son neutrales en cuanto a sus opiniones. Por el contrario, un porcentaje muy bajo, el 20%, le da bastante importancia a estas opiniones.

Por otro lado, las dos siguientes preguntas guardan una relación muy directa con la anterior, el número de *likes* que se consigue en una publicación, en la mayoría de las ocasiones, en una fotografía. Son bastante parecidas a la anterior ya que los participantes del cuestionario pueden expresar la importancia que le dan a los *likes* o lo mucho o poco que les gusta una publicación suya a sus seguidores. No obstante, la pregunta número 16 va acompañada de la pregunta 17, en la cual se piden las razones de por qué si no alcanzan cierto número de *likes* se sienten mal o tristes. Podemos dividir las respuestas en dos grupos, el primer grupo de aquellas personas que sienten cierta inseguridad, o el segundo grupo en el que no se reconoce su trabajo como debería de haber sido.

Entre las respuestas² del primer grupo podríamos destacar las siguientes: “Siento que salgo más fea o que importo menos a la gente” (Participante 1); “Si ya me sentía algo insegura con la foto, pues pienso que entonces si tenía motivos para sentirme así.” (Participante 2); o “Porque, por ejemplo, puede que a mí me parezca que salgo genial en una foto y luego al ver los pocos likes pues creo que igual no estaba tan guapa.” (Participante 3). Y en cuanto al segundo grupo, las más llamativas son estas: “...aquellas publicaciones que yo sé, que han conllevado un gran trabajo detrás de terceras personas (fotografía, edición...). Si estas fotografías que son el trabajo de una persona no reciben tantos likes como yo considero que merecen, pues sí que me entristece porque al final, en esa red social [*Instagram*] el trabajo parece que se valora así.” (Participante 4); “Me siento triste si por ejemplo la foto me gusta mucho o me ha costado hacerla... suelen ser fotos en las que yo no salgo, más artísticas y en general a la gente no les gusta, solo le gustan los selfies.” (Participante 5); o “Si le he puesto interés en la foto me decepciono si no tiene muchos likes.” (Participante 6).

La pregunta número 22 es muy parecida a las anteriores y, una vez más, nos enseña la realidad que muchos viven. En esta ocasión, el 55% de las personas que han contestado a la encuesta, ha votado que sí se ha sentido inferiores a los demás por una publicación que ha visto, frente a una 45% que no lo ha sentido así. Creo que, si más de la mitad de los encuestados se ha sentido inferior por comparaciones que han hecho

² La transcripción de las respuestas ha supuesto la corrección de faltas ortográficas y otros fallos tipográficos.

entre ellos y otra persona, es algo se debería tratar de arreglar, de educar en los centros escolares, porque se supone que las redes son, principalmente, para divertirse.

4.5. SALUD MENTAL

Por último, otro tema que es muy importante y que parece que no muchas personas le dan esa importancia es nuestra salud mental que, como no podía ser de otra forma, también se ve afectada por las redes sociales.

Las preguntas 18 y 19 tienen un gran peso en esta encuesta ya que en ellas podremos ver respuestas bastante relacionadas con el objetivo principal de este cuestionario: conocer el impacto de las redes sociales en la sociedad. El 24% de los encuestados (Gráfico 3) asegura que a ellos no les afecta en absolutamente nada hacer uso de las redes sociales, sin embargo, hay un 50% que afirma que sí le afecta, ya sea de mejor o peor manera, y, finalmente, el 26% restante cree que es posible que algo le afecten. A simple vista son datos que impactan bastante, simplemente por el hecho de que alrededor de un 75% de las personas que han contestado a la encuesta se sienten influenciados por las plataformas digitales. Sin embargo, pese a que hay muchas personas que, efectivamente, se ven perjudicadas por las redes sociales, también hay algunas a las que les afecta de forma positiva.

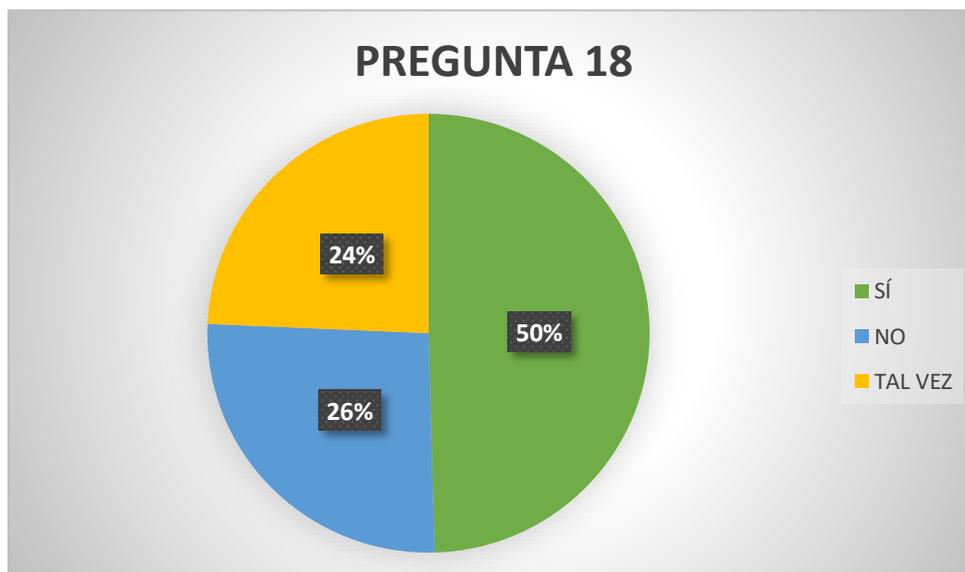


Gráfico 3. Impacto de las redes sociales en la salud mental de los/as participantes (elaboración propia).

Me sorprende leer las respuestas que han ido dando las personas encuestadas en la pregunta 19, principalmente porque, desde mi experiencia, las redes sociales han sido, en gran medida, una parte negativa en mi vida. He sufrido ansiedad causada por

las redes sociales, he sentido que no encajaba en ningún lado, que mi físico no era como debería ser, entre otras cosas. Sin embargo, al comparar mi experiencia con la de algunos de los encuestados, me doy cuenta de *que Instagram, Twitter o Facebook* no son plataformas tan malas como parecen, lo cual hace que me plantee si el problema tal vez somos nosotros que no sabemos hacer un uso adecuado de las redes.

En cuanto a las reflexiones que han hecho estas personas, aquellas que consideran que las redes les afectan de forma negativa, hacen especial hincapié en esas comparaciones de forma inconsciente con otras personas de las cuales hablamos en preguntas anteriores. Otro tema que destaca es la difusión de bulos o *fake news* a través de las plataformas, las cuales generan un malestar general entre los usuarios de la encuesta. Además de esto, varias personas explican que se han llegado a obsesionar con ciertos aspectos de su vida como consecuencia del excesivo uso de las redes sociales, lo cual les ha llevado a sufrir ansiedad.

Por otro lado, como mencioné anteriormente, en Internet no todo es negativo, también tenemos un lado positivo que no mucha gente conoce. Una de las principales razones que los/as encuestados/as dan cuando dicen que les afectan de forma positiva las redes sociales es la comunicación de forma inmediata con personas que se encuentran lejos de nosotros/as. Además de esa comunicación instantánea con gente que está al otro lado del mundo, un amplio porcentaje de participantes cree que pasar tiempo en las redes sociales les ayuda a motivarse, a divertirse o incluso a estar informados/as en cuanto a las últimas novedades, relacionadas con cualquier tema.

Respecto a la pregunta 20, los porcentajes están muy igualados. El 49% de las personas que han contestado a la encuesta afirma que conocen, o lo conocieron en otro momento, a alguien que debido a las redes sociales se ha visto envuelto en algún problema de salud mental, siendo muy probable que esas personas a quienes conocen sean ellos mismos. Por otro lado, el 51% restante no ha llegado a conocer a nadie que lo haya sufrido, no obstante, es muy probable que alguien de su entorno lo haya pasado mal por la presión de las redes sociales sin que ellos lo sepan, ya que no es algo de lo que muchas personas suelen darse cuenta, incluso cuando les pasa a ellos/as mismos/as.

Volviendo a las personas cuya respuesta fue afirmativa, y pasando de esa forma a la pregunta 21, la mayoría de ellas coinciden en que la depresión y la ansiedad destacan como las enfermedades de salud mental que son provocadas, en mayor medida, por el excesivo uso de las redes sociales. No obstante, es importante no dejar a un lado los trastornos alimenticios, anorexia o bulimia, que muchas veces se ven impulsados por esos estándares de belleza casi inalcanzables, sin antes pasar por

quirófano, creados por plataformas digitales como *Instagram*, donde se publican fotos que muchas veces están editadas para lucir más delgados, con “curvas”, o con una luz específica.

Además de todo esto, cada uno de los problemas mencionados engloba también otros inconvenientes que podríamos decir que son de menor importancia, aunque en la mayoría de los casos no es así, ya que causan grandes efectos negativos en todos nosotros. Es el caso de las inseguridades o complejos que se crean al ver personas con físicos atléticos, con casas y coches lujosos y con trabajos de ensueño, en los que, aparentemente, se trabaja poco y se gana mucho. Estos complejos suelen ser las principales causas a la hora de desarrollar un Trastorno de Conducta Alimentaria. A estas inseguridades también va unida el descenso en picado de nuestra autoestima, haciéndonos creer que no somos lo suficientemente buenos en algo, que nunca encontraremos el amor porque nuestro físico no nos lo permitirá, entre otras cosas. Y, por otro lado, muchos encuestados hacen mención a la difamación, a la adicción al móvil o las redes sociales y al *cyberbullying*, que son temas que se trataron con anterioridad.

En la cuestión número 23, la gran parte de las personas, más de la mitad, un 56% (Gráfico 4), creen que es posible que su felicidad se vea afectada por las redes sociales, frente a un 11% que claramente está afectada por ellas, y un 33% que cree que este no es un tema en el que tengan que participar porque a ellos no les afecta en su felicidad.

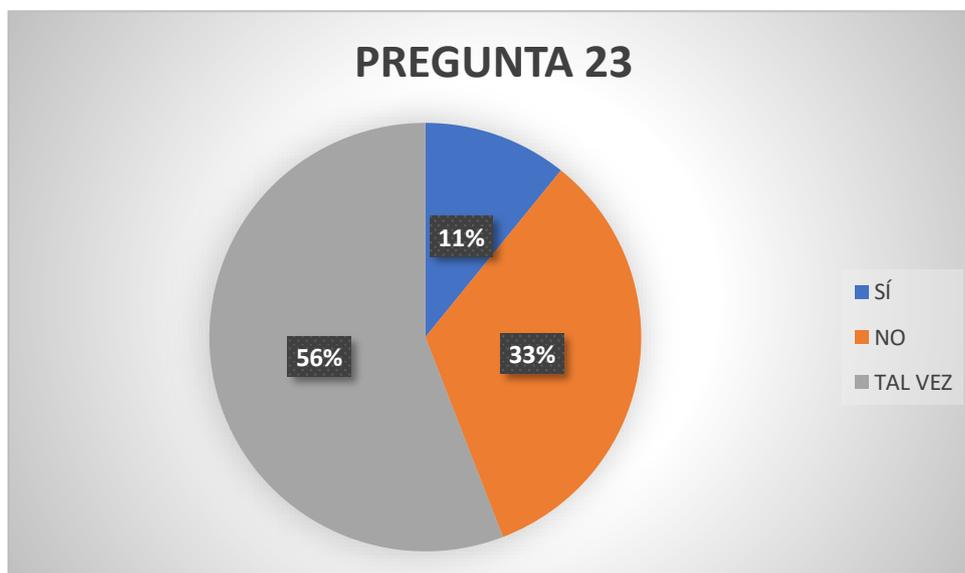


Gráfico 4. Cuántas personas creen que su felicidad se ve afectada por las redes (elaboración propia).

En cuanto a la pregunta 24, hay diversas respuestas. Algunas personas explican por qué serían más felices sin la existencia de las redes sociales, mientras que otros

plantean las razones de por qué, al contrario, su felicidad se ha visto aumentada al tener perfiles en algunas plataformas digitales. Entre los motivos negativos podemos encontrarnos con el gran malgaste de tiempo que se hace al pasar tantísimo tiempo conectados en *Instagram, Facebook, WhatsApp o Twitter*.

Por otro lado, que los demás o nosotros/as mismos/as intentemos aparentar algo que no somos en las redes sociales con el único fin de ser aceptados/as, se puede convertir en un factor en nuestra contra, que tal vez al principio sea algo fácil o incluso que nos guste, pero mantener esto en el tiempo supone mucho trabajo ya que fingir ser algo distinto a lo que somos es complicado. Además, muchas veces esto perdura porque sentimos esa presión social que nos obliga a continuar fingiendo por el miedo a que si mostramos como somos, nos rechacen.

En cuanto a la socialización en las redes sociales, podemos ver que es algo bastante fácil: le mandas una solicitud de amistad o de seguimiento a alguien, entabláis una conversación y comenzáis a ser amigos/as. Sin embargo, de lo que se quejan los encuestados es de esa pérdida de la “socialización real”, cara a cara, ya que, al ser todo online, las personas ya no tienen esa necesidad de quedar con otras para ponerse al día, charlar, o cualquier otra cosa.

Y finalmente, como era de esperar, el factor estrella que encabeza los motivos de ser más feliz sin redes sociales es el *cyberbullying*.

Por el contrario, como ya comenté previamente, no todos los motivos son malos, también nos encontramos con algunos positivos. Estas personas creen que la socialización instantánea y directa que se produce a través de las redes sociales es un factor más que importante para creer que estos medios nos producen felicidad, ya que, gracias a ellas, y cómo podría ser perfectamente mi caso, conseguimos contactar con familiares que se encuentran en la otra punta del país o incluso en otro continente.

Además, es importante destacar que muchas redes sociales como puede ser *Pinterest* ayudan a desarrollar la motivación o la inspiración hacia algo que nos gusta, o *TikTok* o *YouTube* que nos sirve para pasar un buen rato y divertirnos con vídeos o escuchando música. Para terminar, otro factor importante es la facilidad con la que creamos nuevas amistades, aunque bien es cierto que a veces no pueden ser tan fiables y buenas como creemos.

Para concluir con este tema, en estas preguntas se ha visto que muchos de los usuarios y usuarias de las redes sociales tienen una doble opinión acerca del uso que les damos a estas. Estos son algunos de los ejemplos³:

“Sería más feliz sin esa parte de las redes sociales en las que solo se venden apariencias y se intenta engañar a la gente con vidas completamente perfectas. Sin embargo, pienso que las redes sociales, también tienen una parte buena, que es aquella que proporciona contenido acorde con la realidad, o permite expandir y dar a conocer el trabajo de otras personas. Por lo que creo que hay partes de las redes sociales, para las que se debería educar de una forma para así poder ser críticos y no dejar que nos afecte.” (Participante 7)

“El hecho de que a través de redes sociales puedes conocer a gente nueva y que también puedes ver y hablar con personas de diferentes lugares del planeta, aunque por otro lado puede llegar a acomplejarnos e incluso a dar una visión equivocada de la realidad al querer vernos lo mejor posible porque la gente se ve bien y esto puede no llegar a ser verdad.” (Participante 8)

También, de forma más concisa pero igualmente relevante: “Considero que debemos saber separar nuestra vida de la publicada en las redes sociales y por eso no nos debe afectar para ser más o menos felices” (Participante 9); o “Aunque las redes sociales tienen efectos negativos, también creo que aumentan nuestro conocimiento de distintos lugares, personas, etc” (Participante 10).

4.6. REFLEXIÓN PERSONAL DE LOS/AS PARTICIPANTES

Finalmente, en este apartado se tratarán las respuestas dadas por los/as encuestados/as en las preguntas número 25 y 26. En la primera pregunta se pide a las personas participantes que escriban un ejemplo de algo que les hayan dicho a través de las redes sociales y les haya dolido o afectado. Hay varias respuestas (ver Anexo 2) que, al ser una pregunta obligatoria de contestar, no tienen ningún ejemplo o simplemente escriben “nunca me han dicho nada” (varios participantes). Sin embargo, hay otras muchas que tratan acerca de insultos hacia el físico, orientación sexual o mofas en general. También me parece importante destacar el hecho de que algunas personas hayan recibido fotos de miembros masculinos sin ellos/as pedírselas o les hayan pedido imágenes íntimas.

³ La transcripción de las respuestas ha supuesto la corrección de faltas ortográficas y otros fallos tipográficos.

Por otro lado, en la pregunta 26, los/as participantes tienen un espacio para reflexionar acerca del uso que les han dado a las redes sociales y cómo estas les han afectado de buena o mala manera (ver Anexo 3). Hay varios encuestados y encuestadas que creen que las redes son un arma de doble filo ya que, por un lado, pueden ayudarnos a sentirnos mejor, a desconectar de los problemas, o, por el contrario, nos pueden causar daño por situaciones como las que se mencionaron en apartados anteriores.

5. CONCLUSIONES

Tras haber realizado la encuesta a diversas personas, todas de distintas edades y de ambos géneros, y haber analizado todas sus respuestas, es el momento de contestar a las preguntas que nos planteábamos al principio de este Trabajo de Fin de Grado: ¿Son las redes sociales tan malas como muchos creen? ¿O simplemente hay que enseñar a usarlas de forma adecuada?

Respecto a la primera pregunta, y centrándonos en el marco teórico, podemos apreciar que hay noticias de la vida real en la que las redes sociales han causado un daño muy grande a muchas personas, o que el ciberacoso, que tiene diversas variantes, está presente en el día a día de bastantes jóvenes. Tampoco podemos obviar el hecho de que el excesivo uso de Internet puede provocar serios problemas mentales, como la depresión, ansiedad o adicción entre otras.

También existen algunos aspectos positivos que ayudan, sobre todo, de forma médica, aunque esto, desde mi punto de vista, no consigue contrarrestar los efectos negativos ya mencionados. Es por esto por lo que, pese a existir un pequeño porcentaje de ventajas que nos dan Internet y las redes sociales, como la comunicación instantánea, una gran fuente de información o estar al tanto de todo en cualquier momento, y con el objetivo de contestar a la primera cuestión planteada en los objetivos, las redes sociales pueden ser consideradas como dañinas.

En cuanto a la segunda pregunta, y relacionada con la anterior, creo que tal y como se han planteado las cosas y con los resultados obtenidos en la encuesta, nos han enseñado mal (o directamente no nos han enseñado) a utilizar las redes sociales. Es muy probable que sea por culpa de este factor que haya llegado a la conclusión de que aplicaciones como *Instagram* o *Twitter* no son buenas o beneficiarias para los usuarios que formamos parte de esa comunidad virtual. No obstante, creo firmemente en que todo esto puede evolucionar y cambiar a mejor, ya que, para hacer un buen uso de Internet, primero nos tendrían que haber enseñado los pasos para hacer eso posible.

Con todo esto, y para concluir, quiero decir que las redes sociales son perjudiciales porque nunca nos han enseñado a utilizarlas de forma correcta, sin embargo, si el personal docente pusiese un poco de interés por su parte, podríamos conseguir todos/as juntos/as que Internet fuese un espacio más seguro y divertido.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Agudo, A. (2012). "Humillada en la Red, humillada en la calle". *El País*. Recuperado de https://elpais.com/sociedad/2012/10/18/actualidad/1350587479_648426.html
Consultado en junio de 2021.
- Arab, E. y Díaz, 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.
- Baena, M. (2020). Historia de Internet: cómo surgió y cuál ha sido su evolución. *App and Web*. Recuperado de <https://www.appandweb.es/blog/historia-internet/>.
Consultado en junio de 2021.
- Barredo, A. (2016). "El caso de Marina Joyce: cuando tus fans se convierten en tus peores enemigos". *Hipertextual*. Recuperado de <https://hipertextual.com/2016/07/marina-joyce>. Consultado en junio de 2021.
- "BlogTV, creando nuestro propio canal de televisión en internet" (2007). *GENBETA*. Recuperado de <https://www.genbeta.com/web/blogtv-creando-nuestro-propio-canal-de-television-en-internet>. Consultado en junio de 2021.
- Buelga, S., Cava, M. y Musitu, G. (2010). Cyberbullying: victimización entre adolescentes a través del teléfono móvil y de Internet. *Psicothema*, 22 (4), 784-789.
- Calvillo, C. y Jasso, D. (s.f). Las redes sociales, sus efectos psicológicos consecuencias en la salud mental. *Alternativas cubanas en Psicología*, 6 (18), 100-110.
- De la Hera, C. (2020). "Historia de las Redes Sociales: cómo nacieron y cuál fue su evolución". *Marketing4Ecommerce*. Recuperado de <https://marketing4ecommerce.net/historia-de-las-redes-sociales-evolucion/>.
Consultado en junio de 2021.
- "Digital 2020" (2020). *We Are Social*. Recuperado de <https://wearesocial.com/digital-2020>. Consultado en junio de 2021.
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37 (4), 435-447.
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36, 512-527.

- García, A. (2021). "Así te engañan en Instagram para que creas que has ganado un sorteo". *ADSLZone*. Recuperado de <https://www.adslzone.net/noticias/redes-sociales/perfiles-falsos-instagram-sorteos-estafa-2021/>. Consultado en junio de 2021.
- Hernández, M. y Solano, I. (2007). Cyberbullying, un problema de acoso escolar. *Revista Iberoamericana de la Educación a Distancia*, 10 (1), 17-36.
- "La misteriosa desaparición de la youtuber Marina Joyce" (2016). *ABC*. Recuperado de https://www.abc.es/sociedad/abci-misteriosa-desaparicion-youtuber-marina-joyce-201908101546_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.es%2F. Consultado en junio de 2021.
- "Marina Joyce" (s.f.). *Fandom*. Recuperado de https://youtube.fandom.com/es/wiki/Marina_Joyce. Consultado en junio de 2021.
- Méndez, J. y Rico, A. (2018). Educación, cultura, estereotipos, cuerpo, género y diferencias sociales en la fotografía de moda. *IE Revista de investigación educativa de la Rediech*, 9 (17), 165-178.
- Méndez, S. (2017). "'Enganchados' desde la cuna: consecuencias de la tecnología en bebés". *El Español*. Recuperado de <https://diariodeavisos.elespanol.com/2017/12/enganchados-desde-la-cuna-consecuencias-la-tecnologia-bebes/>. Consultado en junio de 2021.
- Monjas, M., Elices, B., Valle, M. y de Benito, P. (2005). Aceptación social y género en la infancia y adolescencia. *International Journal of Development and Educational Psychology*, 1 (1), 383-393.
- Munita, F. (2018). "Los 10 comportamientos más comunes de una persona tóxica en redes sociales". *Guioteca*. Recuperado de <https://www.guioteca.com/rankings/los-10-comportamientos-mas-comunes-de-una-persona-toxica-en-redes-sociales/#:~:text=Las%20personas%20t%C3%B3xicas%20utilizan%20las,dem%C3%A1s%2C%20especialmente%20a%20sus%20parejas>. Consultado en junio de 2021.
- Navarrete, D., Castel, S., Romanos, B. y Bruma, I. (2017). Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicología y Salud*, 27 (2), 255-267.

- NG, C. (2012). "Bullied Teen Leaves Behind Chilling YouTube Video". *abc News*. Recuperado de <https://abcnews.go.com/International/bullied-teen-amanda-todd-leaves-chilling-youtube-video/story?id=17463266>. Consultado en junio de 2021.
- PantallasAmigas (2012). "Amanda Todd, caso dramático de sextorsión y ciberbullying analizado por PantallasAmigas". *Ciberbullying*. Recuperado de <https://www.ciberbullying.com/cyberbullying/2012/10/17/el-video-con-el-que-amanda-todd-luchaba-contr-a-el-ciberbullying-subtitulado-al-espanol-por-pantallasamigas/>. Consultado en junio de 2021.
- Peris, M., Maganto, C. y Kortabarria, L. (2013). Autoestima corporal, publicaciones viruales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3 (2), 171-180.
- Pont, E. (2019). "Vivir sin acceso a internet". *La Vanguardia*. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/vida/junior-report/20190513/462140060359/brecha-digital-desigualdad-acceso-internet.html>. Consultado en junio de 2021.
- Santamaría, E. y Meana, R. (2017). Redes sociales y «fenómeno influencer». Reflexiones desde una perspectiva psicológica. *Miscelánea Comillas*, 75 (147), 443-469.
- Sierra, A. (2018). "¿Qué es el 'sexting' y por qué supone un riesgo?". *El Mundo*. Recuperado de <https://www.elmundo.es/vida-sana/sexo/2018/07/20/5b50b3eb468aeb2a7d8b464e.html>. Consultado en junio de 2021.
- Simón, L. (2020). "Body shaming: nadie tiene derecho a opinar sobre tu cuerpo". *Politocracia*. Recuperado de <https://www.politocracia.com/feminismo/body-shaming/>. Consultado en junio de 2021.
- Urra, M. (2017). "Bullying, acoso escolar. Definición, roles, prevalencia y propuestas de actuación". *Paper*. Recuperado de <https://osf.io/preprints/socarxiv/fxxy3/>. Consultado en junio de 2021.
- "Varias 'influencers' denuncian que han suplantado su identidad para hacer creer a sus seguidores que tienen OnlyFans". (2021). *20 minutos*. Recuperado de <https://www.20minutos.es/noticia/4657068/0/influencers-denuncian-suplantado-identidad-seguidores-onlyfans/?autoref=true>. Consultado en junio de 2021.

7. ANEXOS

7.1. ANEXO 1 – ENCUESTA.

1. Edad.
2. Género.
3. Municipio (o Comunidad Autónoma si no eres de Asturias) desde donde respondes a esta encuesta.
4. ¿A qué edad empezaste a utilizar las redes sociales?
5. ¿Alguna vez te han insultado a través de alguna red social?
6. ¿Se han metido con tu físico alguna vez?
7. ¿Alguna vez has insultado o te has metido con alguien a través de las redes sociales?
8. ¿Subes fotos a tu perfil?
9. Si tu respuesta a la pregunta anterior ha sido “NO”, ¿por qué?
10. ¿Tienes miedo al subir una foto por lo que puedan pensar de ti?
11. ¿Sientes vergüenza a la hora de subir fotos en las que sales tú?
12. Cuando ves fotos de famosos/as, ¿te comparas con ellos/as? (Ya sea de forma consciente o inconsciente) Ejemplo: Piensas “ojalá yo tuviese tanto dinero”, “que envidia de cuerpo”...
13. Si tu respuesta en la pregunta anterior ha sido “SI” o “A VECES”, pon algún/os ejemplo/s de esas comparaciones.
14. ¿Te importa lo que los/as demás digan de ti?
15. ¿Te importan los likes cuando subes una foto?
16. Si no alcanzas cierto número de likes, ¿te sientes mal/triste?
17. Si tu respuesta a la anterior pregunta ha sido “SI” o “A VECES/DEPENDE DE LA FOTO”, expón aquí el/los motivo/s.
18. ¿Crees que las redes sociales te afectan? (Ya sea para bien o para mal)
19. Si la respuesta a la pregunta anterior ha sido “SI” o “TAL VEZ”, ¿te afectan para bien o para mal? ¿Por qué?
20. ¿Conoces a alguien que haya tenido problemas de salud mental por culpa de las redes sociales?
21. ¿Cuáles son o cuáles crees que son algunos de esos problemas que pueden provocar las redes sociales?
22. ¿Alguna vez te has sentido inferior a los/as demás por una publicación que has visto? Ejemplo: Ves una foto de alguien con un cuerpo atlético y eso hace que te sientas fatal porque consideras que tú no estás así y que tal vez deberías.
23. ¿Serías más feliz sin redes sociales?
24. ¿Cuál o cuáles son los motivos de tu respuesta anterior?

- 25.** Escribe algo que te hayan dicho a través de las redes sociales y que te haya dolido o afectado. (Mientras más desarrolles tu respuesta o más ejemplos escribas, mejor)
- 26.** Por último, aquí tienes este espacio por si quieres hacer una reflexión acerca del uso de las redes sociales y cómo te han podido afectar en tu vida, ya sea para bien, para mal o ambas.

7.2. ANEXO 2 – RESPUESTAS TRANSCRITAS DE LA PREGUNTA 25⁴.

1. Nada.
2. [Nada]
3. Nada.
4. Nunca me han dicho nada que me haya dolido o afectado, nunca he tenido malas experiencias de un comentario malo o un mensaje de odio y cosas así. Aunque creo que la situación contraria también puede afectar de cierta manera; es decir, el no recibir mensajes positivos. Por ejemplo, el subir una foto y que la gente no te comente nada (ya que los *likes* suelen darse más por compromiso y muchas veces no paramos a ver la foto).
5. Alguna vez que se han puesto a opinar de algunas personas en un grupo “anónimo” donde se metían con el físico o la personalidad de la gente y luego lo difundían para que todos supieran lo que pensaban de ti.
6. No me suelen decir cosas que me duelan, pienso que si me quiero a mi misma me da igual lo que crean de mí.
7. Difundieron mi número diciendo que pasaba fotos desnuda y me hablaron muchas personas.
8. Que no les gusta una foto o qué hago subiendo eso.
9. No me han dicho nada que me haya dolido o afectado.
10. “Mejor te tapabas la cara”, “Gocha”.
11. En mi caso no ha ocurrido.
12. “Gordo”.
13. Me han dicho cosas bastante feas desde pequeño, pero no recuerdo que me afectara de sobremanera, y es que los que nos son mis amigos pueden decir lo que quieran, que me va a importar más bien poco porque simplemente paso de ellos. Y si por el contrario son mis amigos los que se meten conmigo por mi físico o algo, siempre es desde el cachondeo, y si no es así pues dejan de ser amigos, y aunque pueda molestarme un poco este último caso al cabo de un tiempo eres capaz de reírte de ello.
14. Una vez, una persona que estaba a mi lado se fijó en un mensaje que estaba escribiendo por *Whatsapp*. Horas más tarde, esa persona subió una imagen con un conjunto de personas del mismo ámbito a su perfil de Instagram, comentando la frase literal para mofarse de mí. Observé que esas personas comentaban entre risas la frase y reaccionaban a la foto, por lo que se habían comentado cosas más de forma burlesca cuando no estaba presente.

⁴ La transcripción de las respuestas ha supuesto la corrección de faltas ortográficas y otros fallos tipográficos.

15. Lo que más me afectó fue que en 1º E.S.O. me enfrenté a un chico de mi clase presencialmente, fue una pelea bastante grave pero que realmente no tenía mucha importancia, pues este chico me insultó estando con sus amigos y en sus redes sociales que por aquel entonces era *Tuenti*, me enviaron muchas indirectas bastantes feas.
16. A veces lo que nos dicen a través de las redes nos hace mucho más daño, porque podemos interpretarlo de otra forma, ya que solo leemos el mensaje, no sabemos la intención con la que lo dice la otra persona. Muchas veces me han dicho que querían dejar de hablarme, o que parecía que era muy borde.
17. Recién empezado 1º de la E.S.O. me hice amiga de varias personas nuevas, como es de esperar. La amiga de una de ellas se puso muy posesiva con su amiga y estuvo un tiempo hablando muy mal de mí libremente por redes como *Tuenti* y *Ask.fm* (cuando en persona no habíamos cruzado ni una sola palabra).
18. Me afectó ver reacciones negativas cuando subí una foto de mi primo pequeño con un carricoche. Me sirvió para darme cuenta de que "aprender a ser papá" el día de mañana y ver al niño pasarlo bien, tenía más peso que los prejuicios que puede tener la sociedad.
19. Hace años en una red social que ya no existe a día de hoy me llamaron durante muchos meses, personas anónimas: "gorda", "fea", "huérfana", "etc". Durante mucho tiempo. A día de hoy, no me afectaría tanto, en su momento tenía 14 años y marcó mi adolescencia por completo.
20. Lo único que recuerdo más de ese estilo fue "arréglate los dientes" pero realmente tampoco me importó tantísimo, aunque me llamó la atención bastante. Estoy casi segura de que se han metido más veces conmigo por redes a nivel personal pero no lo recuerdo.
21. Cuando tienes 13 años y usas redes sociales obviamente todo te afecta más. Recuerdo a compañeros de instituto metiéndose conmigo, pero obviamente yo no me callaba y se la devolvía a la persona en cuestión.
22. Afortunadamente no he tenido ninguna experiencia en la que me digan cosas desagradables que puedan afectarme. Seguramente lo hayan hecho a las espaldas, pero a mí personalmente no me ha llegado nada.
23. Cuando estás hablando con alguien y ves que esa persona te deja en leído y no te contesta es cómo la forma de ignorante y tú puedes llegar a pensar que ha sido por algo que has dicho u otras cosas.
24. Cuando era más pequeña me dijeron que tenía la frente enorme por *Ask.fm* y me afectó y ahora me acuerdo de eso y me río porque en realidad fue una tontería. A veces tantas noticias me causan ansiedad.

25. Comentarios machistas o reacciones a publicaciones por mostrar mi cuerpo. No es que me doliesen o me hayan afectado, si no que considero que se nos cosifica como mujeres.
26. No hay ningún caso particular en que me hayan dicho algo que me haya dolido. Sí que he recibido insultos, pero de gente que no conozco, así que me fueron indiferentes.
27. Realmente nunca me he sentido dolido o afectado por algún comentario puesto que la verdad soy un chico bastante tranquilo y no me suelo meter en problemas.
28. Nunca me han dicho nada “ofensivo”, pero sí he tenido experiencias de cierto “acoso” ya que no paraban de enviar mensajes incluso cuando les ignoraba.
29. Cuando una persona a la que no conoces contacta contigo, te cosifica y luego se ofende porque no reaccionas bien, me parece muy frustrante.
30. Conversaciones con amigos por mal entendidos ya que en las redes se pueden malinterpretar las cosas (insultos como “niñata”, “inmadura...”).
31. Que me hayan dicho a mí, nada, ya que apenas subo fotos y me dedico principalmente a visitar perfiles que me interesan y me gustan.
32. Me enviaron un *dm* pidiendo *pack* siendo que: 1. Era mayor de edad el chaval, claramente. Y 2. Mi cuenta es totalmente anónima y privada.
33. No me importa lo que me digan en el mundo real me va a importar lo que me diga cualquier “pringao” de Internet.
34. Sobre todo, gente que te dice cosas sexuales... fotos de sus penes, sexualizarte con cualquier cosa...
35. A través de las redes sociales en sí no mucho, pero sí que en persona por una foto que haya subido.
36. Una vez una niña que ni conocía me dijo que salía gorda en una foto y que no entendía cómo la subía.
37. Una vez, hace tiempo, me amenazaron por *Ask.fm*; me llamaron “puta enana”, por el hecho de ser bajita.
38. A veces han malinterpretado mis palabras y eso ha traído alguna discusión, pero nunca nada grave.
39. Actualmente no. Pero hace años en los años de instituto se pasaban, vacilando, insultando, etc.
40. “Guarra”, “puta”, “gorda”, “se te nota la celulitis”, “pareces una facilona”, “se te nota la barriga...”
41. “Estás gorda”, “tienes papada”, “tus piernas son feas”, “eres muy fea y nadie te querrá nunca así”.
42. Nunca me dicen nada porque la gente caga bastante “pa” mí sinceramente y no me habla ni dios.

43. Creo que no hay nada que me hayan dicho a través de redes sociales que me haya afectado.
44. No recuerdo ninguno en concreto, pero he algún comentario relacionado con el físico.
45. No suelo hablar mucho por redes sociales así que todavía no me han dicho nada malo.
46. Comentarios falsos comparándome con otras personas, haciéndome de menos.
47. No uso mucho las redes sociales así que no he tenido malas experiencias.
48. Lo que pensaban de mí sin conocerme solo por una foto ya juzgan.
49. Críticas relacionadas con el físico en general principalmente.
50. No me han dicho nada que me haya afectado especialmente.
51. Me han llamado “guarra” y me han amenazado varias veces.
52. Se han metido con mi físico y con mis inseguridades.
53. Pues lo normal que se hablaría en la vida cotidiana.
54. Directamente nada, pero indirectamente muchas cosas.
55. Que estoy plana doy asco y no valgo para nada.
56. Nunca he recibido comentarios negativos.
57. Comparaciones a través de estereotipos.
58. “Me caes mejor a través de una pantalla”.
59. Amenazas o vejaciones sobre mi físico.
60. Que te critiquen por tus pensamientos.
61. Parecidos a alguien a modo de ofensa.
62. Nada, no soy de meterme en movidas.
63. “Cara paella” porque tengo granos.
64. No he tenido malas experiencias.
65. No recuerdo ninguna situación.
66. Nunca me han dicho nada malo.
67. No me acuerdo de ninguna vez.
68. No me han dicho nada malo.
69. No recuerdo ningún momento.
70. No se me ocurre ninguna.
71. Ella no me quiere.
72. No se me ocurre nada.
73. Me han llamado “gordo”.
74. Nada que me acuerde.
75. La verdad que nada.
76. Nada, la verdad.
77. Sobre mi peso.
78. Creo que nada.

- 79.** No, la verdad.
- 80.** Nada especial.
- 81.** “Se te ve algo”.
- 82.** “Estás gorda”.
- 83.** Insultos.
- 84.** “Maricón”.
- 85.** “Gorda”.
- 86.** Nada.
- 87.** No sé
- 88.** [Nada]

7.3. ANEXO 3 – RESPUESTAS TRANSCRITAS DE LA PREGUNTA 26⁵.

1. Las redes sociales me afectaron para bien en el sentido de poder contactar con mis amigos de una forma más cómoda, para sacarnos fotos de fiesta y subirlas, para poder saber de la vida de tus amigos, o para seguir páginas o cuentas de cosas que te gustan (ropa, frases, deporte, inspiración...). Pero por otro lado creo que muchas veces estaríamos mejor sin ellas, ya que pasaríamos mucho más tiempo en familia o con la gente de nuestro alrededor, disfrutaríamos más de nuestros amigos de formas distintas, tendríamos más conversaciones, no todas a través de una pantalla, la gente no cotillearía tanto tu vida con lo cual no podría meterse tanto contigo, no estaríamos expuestos a público que muchas veces no conocemos, y no nos compararíamos tanto con las personas o mismamente con famosos, cosa que a veces afecta psicológicamente.
2. Las redes sociales es algo que tenemos muy presente hoy día, y aunque no lo queramos, van a estar ahí en el futuro. Para muchas personas es un medio de trabajo, pero para otras y más a una temprana edad o adolescencia, donde nos estamos formando como personas y somos más susceptibles, puede ser una verdadera odisea, ya que el principal pensamiento será buscar la aprobación o aceptación de los demás. Yo, personalmente crecí y empecé a usarlas cuando estaban iniciando a hacerse famosas; así que he visto como han ido cambiando, sobre todo cambiando el estilo y el enfoque de lo que se subía, pasar de una foto de una montaña y el *#bd* a subir una foto personal y buscar el mayor número de *likes*. Las redes sociales siempre serán buenas si se manejan con cabeza y teniendo claras que las opiniones no te afecten.
3. Si las sabes utilizar bien, creo que puede ser un espacio que ayude a desconectar y conocer otra gente. Pero cuesta, ya que estoy 100% segura de que todos o casi todos tenemos un perfil de redes sociales completamente distinto a como era el primer día que lo creamos (nuestros gustos cambian, nuestras opiniones sobre los demás también, etc.). Y es cierto que a mí nunca me pasó nada malo en las RRSS así que no puedo hablar por todos, pero actualmente es muy fácil bloquear, ignorar y silenciar contenido que no te interese y que te haga daño.
4. Yo creo que me ha afectado para bien, al principio sí que es verdad que me comparaba más y aún lo puedo hacer, pero ya soy consciente de ello. Cada día me acepto tal y como soy, y poco a poco las redes sociales me ayudan para conocer cosas nuevas o inspirarme para alcanzar algún objetivo, pero la verdad que todo de forma positiva, no obsesionándome con algo.

⁵ La transcripción de las respuestas ha supuesto la corrección de faltas ortográficas y otros fallos tipográficos.

5. Creo que al haber empezado tan joven pudo hacer que me comparase con todos y me sintiera inferior, porque no tenía la capacidad de ver más allá, pero con el tiempo me he dado cuenta de que eso no sirve para nada porque cada uno es como es, y a partir de ahí las redes sociales dejaron de ser malas para mí, porque en vez de envidiar, admiraba.
6. Las redes sociales a veces me sirven como método de escape para desconectar.
7. Las redes sociales tienen varios puntos desfavorables conocidos por todos quienes las usan: insultos anónimos, faltas de respeto sin consecuencias, creación de una falsa realidad, comparación de uno mismo... Pero también creo que, puesto que es "inevitable" usarlas hoy en día, se pueden sacar muchas cosas buenas de ellas. En mi caso, han ayudado en gran medida a formar mi propia personalidad, desde la creatividad, la libertad de creación de contenido, la gran cantidad de recursos educativos y culturales que se exponen de una forma mucho más sencilla y accesible en las redes sociales... Cuando se habla de redes sociales no creo que se deba pensar solo en todo lo mal que te podrían llegar a hacer sentir las 4 chicas con cuerpos normativos que suben sus fotos del viaje perfecto que hicieron con sus amigas. Es una forma de comunicación y expresión accesible de forma muy dinámica para gran cantidad de personas, haciendo que se puedan disfrutar de múltiples maneras.
8. Yo creo que lo primordial para saber usar bien las redes sociales es saber lo que es verdad y lo que no. Hay veces que en perfiles nos muestran una vida idílica y perfecta que en realidad no es así y puede haber gente que se lo crea y menosprecie su estilo de vida por eso. Y ser consciente que lo que publiques va a estar de por vida y puede afectar a tu futuro. Bajo mi punto de vista, las redes sociales son como un cuchillo. Puedes usarlo para matar a alguien o puedes usarlo como utensilio ya sea una herramienta de trabajo o de ocio.
9. Considero que hay personas a las que les afecta demasiado algunos comentarios que para otros no serán de gran importancia. Por eso hay que tomar conciencia de que (sobre todo en la adolescencia) el acoso por redes sociales está muy mal, nunca se sabe cómo pueden tomarse unos comentarios ofensivos las personas que los reciben. Hay casos que terminaron en suicidio. La educación sobre este tipo de temas es muy importante, y no basta con hablarlo una vez cada varios años.
10. Soy una persona diagnosticada de depresión y ansiedad con personalidad de tipo dependiente, y a mi este tema de las redes sociales me afecta de manera negativa con respecto de mi novio. No me escondo, dependo emocionalmente de él, sé que no es bueno, pero es así; a lo que iba, "gracias" a las redes sociales me he vuelto más controladora y es una auténtica mierda.

11. Creo que las redes sociales son positivas siempre y cuando se haga un buen uso de ellas. El problema es que no siempre pensamos así, especialmente en edades jóvenes, por lo que las redes sociales, al igual que pueden ser positivas para muchos ámbitos (Encontrar trabajo, contactar con gente...) también pueden ser nocivas y problemáticas para cierta gente.
12. Las redes sociales son hoy en día un bien yo creo que necesario, pero todo el mundo debe de ser y comportarse de manera responsable, y que mucha de nuestras publicaciones pueden influir en las personas más de lo que nosotros podamos llegar a pensar, y bajo mi parecer la personas famosas son la que más "responsabilidad mediática" deben tener.
13. Creo que las redes sociales son una gran fuente de información, de inspiración y de comunicación. Pero a su vez pueden ser muy dañinas dependiendo del uso que se les dé. Debería de haber muchísimo más control sobre todo para evitar casos de *cyberbullying* y acoso. Sobre todo con los menores, que son personas más vulnerables.
14. Por una parte, creo que está bien tener redes sociales porque no dejan de ser una herramienta de comunicación. Pero, por otra parte, desde la educación se debería enseñar cómo usarlas puesto que creo que cada vez se hace un uso más abusivo y negativo de éstas creando muchas frustraciones entre los adolescentes.
15. Las redes sociales son buenas hasta que les damos una importancia mayor de la que tienen, entonces empiezan a influir en nuestras decisiones personales y nuestro estado de ánimo. Todos deberíamos saber dónde está el límite, pero cada vez es más difícil puesto que se normaliza y expande más esta situación.
16. Las RR.SS. tienen muchas cosas positivas sí, cierto es. Pero creo que es todo muy falsa y muy forzado en cierto "sectores", lo que es perjudicial para la salud mental de las personas. Creo que la gente debe dejar de vivir su vida tanto en las redes, y darse cuenta que lo que importa es el mundo real.
17. Las redes sociales son un sitio donde se pone a prueba tu estabilidad mental y tu personalidad, sobre todo la primera parte, porque creo que muchos jóvenes pese a no recibir malos comentarios se critican a sí mismos porque no salieron perfectos en la foto, y eso, si es un problema.
18. Creo que hay muchas cosas que no necesitan ser expuestas de la manera que hoy en día se hace. Ya estamos todos metidos de lleno en la tecnología y ahora no hay vuelta atrás. Pero pienso realmente que las redes sociales, si no las sabes usar bien, pueden hacerte daño real.
19. A las RRSS deberíamos subir cualquier cosa que queramos sin esperar la aceptación del resto, subir cosas por gusto y no por aparentar cosas que quizás

no somos. además, no siempre a todo el mundo le va a gustar lo que subes y no te tiene que afectar para nada.

20. Que hay veces que eso nos tendemos a comparar con los demás y hay tantos casos de gente con depresión. Si la gente no tuviera redes sociales algo a mejor en realidad cambiaría porque yo creo que por parte las redes sociales nos hacen bien y por otra parte mal.
21. Pienso que la gente en redes sociales tiende a juzgar mucho, simplemente por ver una foto en el perfil. También muchas veces se pueden malinterpretar ciertas cosas.
22. En mi vida no han afectado, por el contrario, he aprendido muchas cosas, solamente tenemos que saber aprovechar este medio de comunicación.
23. Creo que en mi experiencia me han afectado para bien, he aprendido bastantes cosas a través de ellas.
24. Yo creo que las redes sociales no afectan, pero si las usas siendo consciente de lo que haces.
25. Para bien porque entretienen y para mal porque te puedes viciar o volver adicto 😊.
26. Mal por lo que pienso de mí, pero a la vez alegría por mis amigos y después por mí.
27. Si tienes bajas autoestima y no tienes control de ti misma te quita mucho tiempo.
28. Algunas personas deberían considerar seriamente el vicio que tienen al *Instagram*.
29. Ni para bien ni para mal hombre para mal es que distraen mucho a veces-
30. Están bien para entretener un rato, pero no me gustan para subir cosas.
31. "Na", la verdad que estoy bien con ellas.
32. Nada.