

**PERCEPCIONES DEL USO DE REDES SOCIALES Y SUS EFECTOS EN
LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE ESTUDIANTES DE
PREGRADO DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE MEDELLIN**

JOSÉ GABRIEL STEINBERG ORTIZ

UNIVERSIDAD EAFIT

MEDELLIN

ESCUELA DE HUMANIDADES

CARRERA DE PSICOLOGÍA

RESUMEN

Objetivo. Identificar las percepciones sobre el uso de redes sociales y sus efectos en las relaciones interpersonales de estudiantes de pregrado de una universidad privada de Medellín. Se analiza el uso de estas redes sociales desde sus percepciones frente a los usos y fines que le dan a estas redes y los efectos que tienen en sus relaciones (amistosas, familiares, íntimas y consigo mismos). **Método.** Estudio cualitativo exploratorio basado en ocho entrevistas a profundidad con estudiantes de pregrado de una universidad de Medellín. **Resultados.** Cada red social tiene un fin definido, Instagram cumple un rol de relacionamiento, Twitter cumple un rol tanto informativo como reflexivo y WhatsApp es visto como una herramienta esencial a las comunicaciones. En cuanto a las percepciones que se tiene sobre el uso de estas en primera instancia se puede ver que permite mantener y ampliar las conexiones interpersonales y permite una inmediatez en la conexión, en lo negativo se puede ver que la inmediatez se vuelve desgastante, y se genera una brecha entre la vida real y la vida virtual tanto en el ser como en los tiempos. En cuanto a la presencialidad de las relaciones son una herramienta que permite el encuentro pero que a su vez genera distanciamientos durante el mismo; también vuelve a surgir la brecha que existe entre el ser virtual y el ser real que no siempre son coherentes. Finalmente, frente a los efectos en las relaciones de los sujetos se nota que permite una mayor cercanía y calidez, y una mayor claridad en los inicios de una relación romántica; los efectos negativos siendo lo proclive que son estas comunicaciones a los malentendidos, la

presencia del FoMO, la creación de redes amplias, pero no profundas y la exteriorización constante de la vida. **Conclusiones.** Los efectos positivos se pueden sintetizar en una mayor conexión con los otros, capacidad para mantenerse informado al propio ritmo, y disponibilidad inmediata de la red de apoyo de los sujetos. Los efectos negativos se pueden sintetizar en agobio por la demanda constante, malentendidos por la ausencia del lenguaje implícito, FoMO y la creación de una segunda vida que existe en un tiempo diferente a la vida “real”.

Palabras claves: Investigación cualitativa, Uso problemático de las redes sociales, Efectos de las redes sociales sobre las relaciones.

|

El avance constante de la tecnología siempre ha sido objeto de crítica, desde la invención del periódico hasta la invención del tren todas han tenido detractores (Munroe, R., s.f.) pero esto no significa que logremos comprender su impacto de manera adecuada u oportuna. Las ciencias humanas deben preguntarse por los efectos que tienen las diferentes tecnologías en la vida humana, y más aún en los últimos años en los cuales desde el advenimiento del computador y el Internet las tecnologías han evolucionado cada vez con mayor presteza.

La presencia cada vez mayor del Internet en el día a día, y por consiguiente de las tecnologías asociadas a este como las redes sociales, conlleva que, como otros aspectos de nuestras vidas, el uso de éstas pueda ser problemático e inclusive ser considerado una adicción. Según mediciones recientes, la penetración de las redes sociales a nivel mundial es de un 44% (Kemp, 2018). La literatura revisada indica que aún hay poca información sobre como las personas perciben el uso que le dan a estas redes sociales y el impacto que estas tienen en sus vidas.

1.1 Antecedentes

El impacto que tienen las redes sociales sobre las relaciones interpersonales y sobre el estado anímico de las personas ha sido estudiado desde una gran variedad de enfoques. Entre ellos se puede observar una relación entre el uso de redes sociales y la depresión (Lin et al., 2016). En Bányai et al. (2017) los adolescentes con menor autoestima y mayores síntomas de depresión tenían un mayor riesgo de uso problemático de Internet y redes sociales.

En el caso de Facebook específicamente, Blanchino, Przepiórka, & Pantic (2015) proponen el termino de intrusión de Facebook (que puede ser utilizado de manera intercambiable con adicción a Facebook con la diferencia de que la intrusión hace un mayor énfasis en las relaciones) y encuentran que existe una relación entre esta y la depresión.

Por su parte Pulido Rull et al. (2013) encontró una relación entre el uso de estas tecnologías con la autoestima, el abuso del alcohol y la celotipia.

El uso de estas redes sociales, asociado con el miedo a perderse algo, conocido como Fear of Missing Out en inglés, o FoMO, tiene impactos sobre la vida de las personas, agregando cargas negativas en aspectos como la percepción del bienestar

psicosocial y la ansiedad social (Lai et al., 2015). En otro estudio encontraron una relación entre la soledad y el bajo auto control con la adicción al Internet (Özdemira, Kuzucua, & Serife, 2014). En este, los autores proponen que la preferencia de los sujetos con estas características por las relaciones virtuales puede ser la causa de esta adicción. Una posible explicación para esto es que aquellos que sienten que están desconectados en la vida real intentan cerrar la brecha a través de las interacciones virtuales (Oberst, Wegmann, Stodt, & Brand, 2017).

La constante conexión y la ilusión de disponibilidad que ésta crea se correlaciona con el estrés y el uso excesivo de estas tecnologías (Thomé, Härenstam, & Hagberg, 2011). Un malentendido en una situación personal puede llevar a un mal rato, pero en las redes sociales este efecto se ve intensificado (Primack et al., 2017). Esto se debe a la facilidad que hay en las redes sociales para que haya un mal entendido en la tonalidad o la intención del mensaje y a la gran variedad de reglas implícitas que varían de red en red.

El uso problemático de smartphones puede verse como una estrategia de afrontamiento mal adaptativa, como una forma de escapar de la realidad actual (Long et al., 2016). Nagori, Vala, Panchal, Ratnani, & Vasava (2016) encontraron en concordancia con esto, que las personas con una baja percepción de calidad de vida tenían mayor posibilidad de un uso problemático de Internet.

Uno de los efectos del uso de las redes sociales (Hussain, Cakir, Ozdemir, & Tahirkheli, 2016) es el de la creación de relaciones con menor sustento, es decir conecta a las personas pero a la vez las está aislando de los demás. La influencia social es uno de los aspectos más importantes en cuanto a la utilidad percibida de estas redes (Bailey, Boni, & Arias, 2018). Si el círculo social del individuo es activo en redes sociales, este a su vez sentirá una mayor utilidad de las redes sociales y, por ende, existe la probabilidad de que las utilice con mayor frecuencia.

Han encontrado que no es la cantidad de amigos que se tiene, sino la interacción que se tiene con estos, por lo que la negligencia interpersonal conlleva sentimientos de soledad, baja percepción de control, de autoestima y de tener una vida con significado (Greitemeyer, Mügge, & Bollermann, 2014), en este mismo tono en otro estudio se encontró que, si se controlaba por el rasgo de extroversión, la cantidad de amigos en

las redes sociales no era un predictor de la percepción de bienestar social (Lonnqvist & Deters, 2016).

En una mirada más positiva del impacto que tienen las redes sociales, estas pueden ser cruciales para mantener a los estudiantes conectados con sus familias y amigos y así tener el apoyo social que necesitan (Alt, 2015).

En cuanto a las relaciones de pareja, se ha encontrado que el efecto de las redes sociales puede ser positivo siempre y cuando estas se utilicen para conectarse con el círculo social de la pareja. En el caso contrario, o cuando el uso de estas redes es muy desproporcional el efecto es negativo y aumenta los niveles de insatisfacción con la pareja (Whiteside, Pallant, & Zeleznikow, 2018).

Es interesante que en adolescentes que se encuentran en el espectro autista, las interacciones a través de redes sociales aumentan la percepción de la calidad de las amistades (Schalkwyk et al., 2017). Esto, proponen los autores, puede deberse a que en las interacciones a través de estas no se tiene que tener en cuenta señales contextuales que podrían dificultarse a estos adolescentes.

1.2 Justificación

La literatura revisada previamente, permite identificar una clara incidencia de las redes sociales en los estados anímicos y el ámbito relacional de los sujetos. Se encontró un sesgo en la literatura hacia los estudios estadísticos y, por ende, hay muy poca información sobre cómo estas personas perciben o vivencian su uso. Además, lo que se considera uso problemático o no, todavía está codificado de manera poco clara, y no toma en consideración los posibles usos que, sin ser excesivos, son intrusivos en el vivir de las personas.

En aras de subsanar este vacío teórico en la investigación de dicho fenómeno, se propone esta investigación para generar un nuevo acercamiento desde lo cualitativo y nuevas posibilidades de análisis al poder profundizar sobre las percepciones que se tienen sobre el uso de las redes sociales.

|

2. Marco de referencias conceptuales

Internet, Celular y Redes Sociales

Internet, es un conjunto de redes de comunicación cuyo linaje se puede trazar a los usos militares como es el caso de muchas tecnologías, por ejemplo, el GPS. Pero hoy en día el Internet, más que un conjunto de redes, es un repositorio donde se puede encontrar casi instantáneamente información sobre un sin fin de contenidos. En este se transmiten y almacenan fotos, videos, archivos y programas de manera global.

El celular hace referencia a la tecnología del teléfono móvil (cell phone en inglés). Estos han evolucionado desde sus inicios como teléfonos portátiles, y cada vez tienen más funciones tales como cámaras, reproductor de música y agenda. En la actualidad, por lo general se hace referencia al teléfono inteligente o *smartphone* en cuanto a que sus capacidades lo acercan cada vez más a un computador de bolsillo. Éstos tienen acceso al Internet, a aplicaciones, a edición de documentos, entre muchas otras funciones.

Las redes sociales en el contexto de Internet, son plataformas virtuales utilizadas por los usuarios para construir su red social. Estas toman vida gracias a su comunidad y el cambio de intereses significa la terminación de la misma. Por ejemplo, la migración masiva que se dio de MySpace a Facebook. Entre las redes sociales más famosas en la actualidad podemos encontrar portales como Facebook, en el cual se pueden compartir fotos, videos, chatear y construir grupos; Instagram que se centra especialmente en la fotografía, aunque ya ha incorporado también la función de videos; Twitter, que se caracteriza por los mensajes cortos y LinkedIn, que es una red especializada para construir redes sociales profesionales.

La existencia de estas plataformas, que emergen del Internet, ha permitido un nivel de relacionamiento antes imposible. Esto conlleva también que las vidas privadas de las personas se exteriorizan cada vez más a través de sus avatares en el Internet.

Uso Problemático del Internet

El término uso problemático del Internet, se utiliza ya que todavía no es claro si debe o no categorizarse como una adicción, aun cuando ya algunos teóricos como Kimberly Young (1996) han desarrollado pruebas como la Internet Addiction Test (IAT).

Según Elias Aboujaoude (2010) los dos abordajes principales a esta problemática son el que ha sido utilizado por Young (1996;1998) y el utilizado por Shapira et al (2003).

En el abordaje de Young (1996;1998), se asemeja esta problemática a la adicción a sustancias o a las adicciones comportamentales explicadas por el DSM y de estas deriva sus propios criterios para abordar la adicción al Internet.

Por otra parte, Shapira et al. (2003) proponen tres criterios: el primero, es una preocupación mal adaptativa con el uso del Internet, que se percibe como uso irresistible por periodos de tiempo mayores a los estipulados. El segundo, es angustia o impedimentos resultantes de este uso. Y finalmente, el tercero es la ausencia de otras patologías del eje I que pudiesen explicar el comportamiento.

Uso problemático del smartphone

Como en el caso del uso problemático del Internet, los términos uso problemático y adicción al *smartphone* son utilizados de manera más o menos intercambiable. La caracterización de este como adicción comparte en gran parte los mismos criterios que la adicción al Internet (Lin Y-H, et al. 2016). Los autores previamente citados también encontraron que lo que diferencia el comportamiento adictivo en el caso de los smartphones es la accesibilidad instantánea que poseen.

Por otra parte, y de forma concisa, se define la adicción al *smartphone* como el uso excesivo del mismo de manera que es difícil de controlar y su influencia se extiende a otras áreas de la vida de una manera negativa (Park N. Y Lee H., 2012).

Uso problemático de las redes sociales

El uso problemático de las redes sociales aún es un tema poco explorado y los acercamientos existentes a éste lo toman como una sub categoría del uso problemático del Internet (Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A., 2014). Los criterios tomados para la definición de este sub tipo de adicción o uso problemático son:

1. La preferencia de las interacciones en línea.
2. La motivación del uso del Internet para regular el estado anímico.
3. Una autorregulación deficiente en términos de pensamientos obsesivos sobre el uso de Internet.

4. Consecuencias negativas para la vida social del individuo. (Marino C., Vieno A., Pastore M., Albery I.P., Frigs D., Spada M.M., 2016).

Miedo a perderse algo (FoMO)

El FoMO es definido como la aprensión generalizada de que otros están involucrados en experiencias que ofrecen recompensa de las cuales uno se está perdiendo. Se caracteriza por el deseo de estar continuamente conectado con lo que los demás hacen. Éste está intrínsecamente relacionado con el uso problemático de las redes sociales (Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., Gladwell, V. 2013).

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Identificar cómo perciben los efectos de las redes sociales sobre las relaciones interpersonales de estudiantes de pregrado de una universidad de Medellín

3.2 Objetivos Específicos

1. Identificar los roles de las diferentes redes sociales utilizadas por estudiantes de pregrado de una universidad de Medellín.
2. Describir los imaginarios frente al uso de las diferentes redes sociales utilizadas por estudiantes de pregrado de una universidad de Medellín.
3. Determinar cómo ha impactado el uso de redes sociales la presencialidad de sus relaciones interpersonales.
4. Determinar los efectos positivos y negativos de la virtualización de estas relaciones.

4. Diseño Metodológico

4.1 Enfoque y tipo de estudio

La presente investigación es un estudio de tipo cualitativo. Es un estudio transversal ya que no se plantea estudiar una misma muestra a través del tiempo, es más una fotografía de lo que vivencian las personas en un momento dado.

Por el hecho de estar analizando un fenómeno a profundidad, y que la finalidad del estudio sean las vivencias personales, el diseño final se asemeja al de un estudio de caso. En primera instancia, se intenta recoger la mayor cantidad de información

posible, y, a continuación, se profundiza sobre esta a través de la entrevista (D Bruyne, P. Et al 1974).

En cuanto a la profundidad o alcance de esta investigación, se puede decir que tiene un alcance descriptivo donde indaga desde una perspectiva innovadora (Sampieri, R.H., 2005) un tema que ha sido analizado desde otras perspectivas.

4.2 Población

Los sujetos de la investigación son ocho estudiantes de pregrado de una universidad privada de la ciudad de Medellín. La muestra es escogida de manera no probabilística y es la de aquellos dispuestos a participar de la investigación. La muestra se compone de cinco hombres y tres mujeres con un promedio de 22 años de edad.

4.3 Estrategias de recolección y registro de la información

La recolección de datos se realiza a través de ocho entrevistas a profundidad con un guión semi-estructurado (Anexo 1.) esto con el fin de obtener información de mayor calidad ya que “la entrevista es el cauce principal para llegar a las realidades múltiples” (Stake, 1999) que es grabado y posteriormente analizado manteniendo siempre la confidencialidad y el bienestar de los participantes de acuerdo a la ley 1090 de 2006.

4.4 Plan de análisis

Se analizan las grabaciones de las entrevistas a profundidad para encontrar las comunalidades entre sus narraciones y así identificar los focos sobre los cuales gira este fenómeno en el caso de una población universitaria. Para esto, se realiza un análisis sistemático de cada entrevista. En este análisis se codifica las diferentes categorías para posteriormente poder realizar asociaciones con el marco teórico y realizar interpretaciones nuevas que permitan dar respuesta a la pregunta de la investigación.

4.5 Consideraciones éticas

Ésta es una investigación categorizada como de riesgo mínimo según la resolución 8430 de 1993. Los participantes son informados que sus datos serán tratados con absoluta confidencialidad y que mantienen el derecho a retirarse de la investigación en cualquier momento sin repercusión alguna. Esto bajo el marco legal de la ley 1090 de 2006 que regula la investigación en Psicología. Los individuos firman

un consentimiento informado, explicitando que se les ha entregado y que comprenden esta información (Anexo 2.).

5. Resultados

5.1 Redes sociales más utilizadas y sus funciones

Entre los entrevistados se puede notar que las redes más utilizadas son Instagram, Twitter y WhatsApp. Parece ser que la importancia que se le da a cada una de estas tiene que ver con el fin o uso que tiene.

A Twitter, la que tuvo menor relevancia entre las tres, se le da un tinte doble. Por una parte, es más pasivo en cuanto no les importa tanto quien lo lea y cómo perciba lo dicho “se comparte opiniones, se dicen más las cosas sin filtros.” (Hombre, 21) Pero, por otro lado, también hay un entendimiento de que es más personal que lo que se comparte en ella tienden a ser sentimientos y pensamientos más íntimos. Adicionalmente lo utilizan como un compendio de fuentes de información de todo tipo, actualidad, deportes, humor.

Instagram, en segundo lugar, tiene que ver más con el relacionamiento social, no sólo con amigos, sino también con personas con gustos afines a los propios. La mayor carga de la actividad en esta red recae sobre las fotos que se suben, “no se usa para la comunicación sino para exhibir la vida.” (Hombre, 23) Mencionan que es la manera en la cual se conoce a alguien “es como el nuevo formato de las hojas de vida de las personas.” (Hombre, 22).

Finalmente, WhatsApp, aunque muchos la mencionan como una herramienta integral a sus vidas más que como una red social, tiene el primer lugar en importancia. A través de ella es donde se realizan la mayor parte de las interacciones interpersonales de estos sujetos tanto con sus amigos como con su familia y pareja. La pluralidad de métodos que ofrece WhatsApp ayuda a comunicarse de manera adecuada en todas las situaciones utilizando desde el mensaje de texto hasta la video llamada en conferencia.

Vale la pena resaltar que una red tan importante como Facebook, se ve con menor frecuencia. Los participantes mencionan que esto se debe a que sus círculos

han ido migrando y que, por ende, la interacción en ella va perdiendo sentido “Lo deje de usar hace rato (...) el flujo ha mermado en los últimos años” (Mujer, 22).

5.2 Percepciones sobre las redes sociales

En cuanto a las percepciones que los entrevistados tienen sobre las redes sociales, se puede decir que por lo general son vistas de manera positiva, como parte esencial de la vida moderna y como una herramienta útil para mantener y ampliar las conexiones interpersonales.

Hay algunos aspectos que se generan a partir del uso de estas y que pueden percibirse como problemáticos. Entre estos los más mencionados fueron: la asincronía entre los tiempos de la vida real y los tiempos de la vida virtual, la inmediatez de la conexión con el otro y finalmente la percepción de que la vida virtual no es la misma que la vida real.

En cuanto a la asincronía entre los tiempos, es vista de manera positiva y negativa por las personas entrevistadas. Mencionan positivamente que el tener una separación con el interlocutor permite decidir cuándo y a quien responder “las redes sociales agregan un tiempo en la comunicación que me da el poder de decidir cuándo quiero contestar, puedo ignorar a alguien si quiero” (Mujer, 23), y, por ende, también permite elaborar respuestas con mayor detalle y cautela “Una cosa es afrontar la realidad, saber que no tienes tiempo para pensar, saber que es instantáneo, un momento en vivo, mientras que por mensajes puedes escribir mil veces, responder cuando tú quieres y pensar mejor lo que vas a decir.” (Mujer, 22).

A su vez, este tiempo que se da entre respuestas es visto de manera negativa ya que al carecer de la reacción inmediata (y de las señales contextuales que le acompañan en una respuesta presencial) las interacciones se pueden llegar a considerar como de menor peso.

En cuanto a la inmediatez de la conexión, se resalta positivamente que esto permite mantener una calidez en las relaciones inclusive con personas con las que no existe la posibilidad de verse frecuentemente. Pero por otra parte, esta demanda de inmediatez puede agotar o “agobiar” (Mujer, 23) a las personas “agota un poquito la idea de que uno siempre está disponible” (Mujer, 22) ya que aún cuando se tiene la potestad de decidir cuándo le contesto al otro, existe una demanda de atención que a

la vez se alimenta con el miedo a ser juzgado y quedarse por fuera “siempre está pasando algo y siempre tenés que estar conectado a eso, y si no estás eres juzgado, te vas a quedar afuera.” (Hombre, 22).

Lo relacionado a la vida virtual hace referencia al cierto personaje que se muestra a los demás “en redes sociales se muestra solamente su parte buena, nadie quiere mostrar una foto teniendo problemas y sería raro si lo hiciera” (Hombre, 22), generando una disonancia entre la vida que se vive y la vida que se percibe viven los otros “todo lo hacen parecer demasiado fácil (...) genera comparaciones que terminan siendo una frustración.” (Hombre, 23)

5.3 Percepciones sobre el efecto de las redes sociales en la presencialidad de sus relaciones

Todos los entrevistados relatan que prefieren los encuentros en persona “uso las redes sociales para cuadrar, pero prefiero verme cara a cara para poder hablar bien, por WhatsApp las interacciones son más frecuentes, pero más cortas y puntuales” (Hombre, 21). Se puede generar una distinción entre las relaciones de amistad, y los amigos cercanos “por lo general mis conversaciones con amigos son por WhatsApp, pero con los más cercanos sí intento vernos tomar un café y contarles las cosas” (Mujer, 22).

Algunos mencionan que la intrusión de las redes sociales en los encuentros de amigos se ha vuelto más frecuente “todos sentados y pegados del celular” (Hombre, 23) lo cual ven como algo negativo “si se acaba el tema ahí mismo se saca el celular, rellena los momentos incómodos.” (Hombre, 23)

Un tema que fue recurrente e importante para los entrevistados fue el de la diferencia entre el personaje que se presenta en las redes y la persona en el encuentro cara a cara, esto desde diferentes aspectos. El primero de ellos es la ausencia de información contextual en el contacto por redes sociales “El contacto personal me ofrece menos barreras más conexión, más lo verdadero, uno puede decir muchas cosas por redes sociales,” (Mujer, 22) “la persona detrás de la pantalla no es la misma que está al frente de uno hablando,” (Hombre, 21) “El mensaje solo se puede transmitir completamente a nivel personal, ya que uno valora el mensaje de manera

integral: el tono, las palabras, las expresiones faciales, el lenguaje corporal.” (Mujer, 21).

En segunda instancia podemos encontrar un tema de cierta ligereza al hablar a través de una pantalla “en un mensaje uno puede decir muchas cosas, pero es distinto cuando uno ve a la persona.” (Mujer, 22) “Las palabras dichas a través de las redes sociales no tienen la misma intensidad que las presenciales.” (Mujer, 22) Con esto se refieren a una cierta facilidad de tocar temas que podrían ser complicados o incómodos de tratar “le dejo el bombazo y tiro el celular al río” (Hombre, 23) pero a la vez es mal visto hacerlo de esta manera.

5.4 Efectos de las redes sociales en la relación con sus amigos, su familia y su pareja

Los efectos que traen las redes sociales en las relaciones con los amigos, la familia y las parejas aún, cuando tienen ciertas diferencias que serán debidamente marcadas tienden a tener varios puntos en común por lo cual serán analizados en conjunto.

En primera instancia, y desde lo positivo en los tres ámbitos mencionan que se puede mantener una mayor cercanía y calidez en las relaciones, sobre todo cuando hay limitaciones físicas (ocupación o distancia) que impiden el relacionamiento presencial con el otro.

Adicionalmente, permite de una manera sencilla enterarse de la vida de varias personas ágilmente, por lo cual se puede estar al tanto de las situaciones de vida de aquellos que te rodean.

Como consecuencia de lo anteriormente enunciado se puede también entonces opinar sobre la situación de alguien o comunicarse con este de manera oportuna para brindarle el apoyo que pueda necesitar “estoy acompañado sin estarlo” (Mujer, 21)

Desde lo negativo el tema más recurrente para los entrevistados es el de los malentendidos “Se puede prestar mucho para malentendidos, como ya la comunicación se vuelve más corta, lo que yo escribo puede que el otro no lo lea igual” (Hombre, 22), “cuando es algo importante prefiero usar notas de voz para que entiendan el tono en el que estoy diciendo las cosas.” (Hombre, 21) “uno es amable

con alguien y la gente puede creer que uno busca más de lo que realmente está buscando.” (Mujer, 22)

En lo referente a los amigos el tema más común es el miedo a estarse perdiendo de algo o dejar de pertenecer “No me incluyeron en un grupo, es igual a ya no quieren ser mis amigos, me excluyeron... veo una foto de mis amigas y a mí no me invitaron, me siento re mal, al menos ténganme en cuenta”(Mujer, 23) “me siento desilusionado al momento de darme cuenta de eventos en los que no fui incluido”(Hombre, 22)

También parece haber una cuestión de reconocimiento y auto valor en la relación que se tiene a través de estas redes con los amigos “la gente busca reconocimiento, eso está bien, pero no hay que banalizar el vacío propio ‘lléñenme que no me lleno yo mismo.’” (Hombre, 23).

Finalmente, en lo que a amigos se refiere hay una cuestión de pseudo amistades, es decir, estar siempre informado de la vida de los demás te genera una ilusión de cercanía con ellos, pero esto no significa que sean tus amigos “existe una cercanía pasiva con las personas, sé mucho, pero no sé nada”. (Hombre, 23) Los entrevistados reportan cierto malestar cuando han tenido un desencuentro entre la cantidad de personas que supuestamente son sus amigos, y los que realmente tenían disponibles para ellos cuando los necesitaron.

La única particularidad en temas familiares es una visión negativa frente a la cercanía, en especial con la familia extensa. Los entrevistados reportan que, con algunos miembros de su familia, de no ser por las redes sociales tendrían menos contacto y que esto a su vez podría significar una mejor relación ya que no estarían constantemente expuestos a las opiniones de esta persona que les pueden resultar molestas o incómodas.

En cuanto a las especificidades en los temas de pareja se pueden encontrar varios puntos. Uno de ellos es al empezar una relación por estos medios “tiene el lado positivo de la claridad, se puede ser más directo desde el principio. Nos dimos like, ¿vos que estás buscando?” (Hombre, 23). También se pueden utilizar de forma negativa para exteriorizar los problemas de la relación y volver a los demás jueces y parte activa de estos “Es fácil mostrarles a los otros que hay un problema y eso hace

un eco grande: cambio mi foto de perfil, pongo un estado, demuestro que estoy haciendo problemas. Como yo no puedo manejar el problema hago que los demás reaccionen por mí” (Hombre, 22). Finalmente hay una arista de la exhibición constante y es que se pierde la intimidad con la pareja “el cortejo y el erotismo son más sencillos pero las relaciones estables sufren de falta de intimidad, y sin intimidad no hay relación.” (Hombre, 21).

6. Discusión

De los resultados anteriormente mencionados se puede ver que claramente las redes sociales son una parte integral de la vida de las personas entrevistadas y que estas tienen impactos positivos y negativos sobre las relaciones interpersonales de los entrevistados. Es pertinente mencionar que la balanza tiende a cargarse más en el lado de los efectos negativos.

Los efectos positivos se pueden sintetizar en una mayor conexión con los otros, capacidad para mantenerse informado al propio ritmo, y disponibilidad inmediata de la red de apoyo de los sujetos. Esto, acorde con lo encontrado en estudiantes universitarios por Alt, D. (2015), puede ser crucial ya que en las etapas de cambio como es la entrada a la universidad, la disponibilidad de la red de apoyo afecta positivamente la salud mental de los individuos.

Pasando a los efectos negativos de las redes sociales se ve la otra cara de la moneda en cuanto a la inmediatez, la demanda constante de atención por otro es vista como “agobiante” e inclusive es fuente de estrés. Esto se valida con lo encontrado por Thomée, Härenstam, & Hagberg (2011): correlaciones estadísticamente significativas entre la ilusión de disponibilidad con el estrés y el uso excesivo de redes sociales.

Por otra parte, se puede notar un cierto temor a los malentendidos en ausencia de las pistas contextuales que permitan interpretar los mensajes, el lenguaje corporal, el tono de voz, el momento. Esto se podría extrapolar a lo enunciado por Primack et al., (2017) quién asevera que los malentendidos en situaciones personales pueden llevar a un mal rato pero que este efecto a través de las redes sociales se ve intensificado.

Estos malentendidos también pueden conectarse con el personaje que se monta en redes sociales: La gente no se presenta como es, sino como desea ser vista y monta una serie de highlights de su vida para presentarse en una versión ideal. Long et al. (2016) proponen que este escapismo obtenido a través de las redes sociales puede considerarse como una estrategia de afrontamiento mal adaptativa a la insatisfacción que se tiene con la vida propia. Por ende este escapismo genera el riesgo del abrupto encuentro con la realidad al pasar de la conexión virtual a la personal “uno se encuentra con la persona y no es quien creía que era, se comporta diferente”.

La mediación ejercida por el FoMO en las relaciones parece girar en torno al sentimiento de perder relevancia o posición en el grupo social al que se pertenece. Esto en concordancia con Lai et al., (2015) que menciona la afectación que se percibe sobre el bienestar psicosocial y la ansiedad social de las personas afectadas por el FoMO. La necesidad de estar siempre conectado para enterarse de todo lo que sucede y el castigo social real que conlleva desconectarse “si no me enteré mañana todos van a hablar de eso y yo me voy a quedar por fuera de la conversación” ejercen una presión constante sobre los sujetos entrevistados.

En cuanto a la percepción de sí mismo mediada por la relación con los demás, en frases como “la gente busca reconocimiento, eso está bien, pero no hay que banalizar el vacío propio ‘lléname que no me lleno yo mismo’” se puede notar una baja percepción de autocontrol y, por ende, una búsqueda activa de reconocimiento en las redes lo cual valida lo encontrado por Oberst, Wegmann, Stodt & Brand (2017).

Este miedo a quedarse por fuera, en conjunción con la percepción de sí mismo y una mala lectura de los personajes que los demás crean de si en las redes puede generar la ilusión de que se tiene muchos amigos sin realmente estar cultivando las relaciones. Esto es validado por Hussain, Cakir, Ozdemir & Tahirkheli (2016) cuando concluyen que las redes sociales conectan a las personas pero a la vez las están aislando de los demás. Además estas grandes redes pueden llegar a ser desilusionantes en los momentos de necesidad, ya que cuando hay la necesidad de una conexión más profunda “me doy cuenta que realmente no son mis

amigos, que no los conozco de verdad”. Greitemeyer, Mügge, & Bollermann, (2014) proponen que los sentimientos positivos no vienen de la cantidad de amigos que se tiene si no de lo activas que son estas conexiones. Proponen el termino de negligencia interpersonal a este fenómeno de conexiones no efectivas en las cuales no hay una relación activa y que conllevan sentimientos de soledad y una baja en la autoestima y la percepción de tener una vida con significado.

En cuanto a la diferencia entre las relaciones presenciales y las virtuales, aquello que parece ayudar a los jóvenes en el espectro autista (Schalkwyk et al., 2017) tiene un impacto negativo sobre la percepción de estas interacciones en los entrevistados. Es decir, la falta del lenguaje corporal y otros factores contextuales que pueden dificultarle la comunicación a un joven en el espectro autista, es muy valorada por aquellos entrevistados. Para aliviar esta brecha los entrevistados utilizan todas las herramientas de estas redes sociales como las notas de voz o los videos para poder transmitir con mayor precisión el cómo están diciendo las cosas.

7. Referencias

- Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry*, 9(2), 85–90.
- Alt, D. (2015). College students ' academic motivation , media engagement and fear of missing out. *Computers in human behavior*, 49, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC
- Bailey, A. A., Boni, C. M., & Arias, A. (2018). Social media use by young Latin American consumers : An exploration, 43(July 2017), 10–19. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2018.02.003>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use : Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample, 10–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Blanchino, A., Przepiórka, A. M., & Pantic, I. (2015). Internet use , Facebook intrusion , and depression : Results of a cross-sectional study, 30, 681–684. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>

- D`Bruyne, P. Et al,(1974). Cap. VIII. Los modos de investigación En: Dinámica de la investigación en Ciencias Sociales. Paris Prensa Universitaria de Francia Traducción inedita: Cali Univalle
- Greitemeyer, T., Mügge, D. O., & Bollermann, I. (2014). Basic and Applied Social Psychology Having Responsive Facebook Friends Affects the Satisfaction of Psychological Needs More Than Having Many Facebook Friends Having Responsive Facebook Friends Affects the Satisfaction of Psychological Needs More Than Havi, (October), 37–41.
<https://doi.org/10.1080/01973533.2014.900619>
- M. Hormes, Julia & Kearns, Brianna & Timko, C. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*. 109. 10.1111/add.12713.
- Hussain, I., Cakir, O., Ozdemir, B., & Tahirkheli, S. A. (2016). Getting closer being apart : Living in the age of, 22(1994), 809–825.
- Kemp, S. (2018). The state of the Internet in Q4 2018. *wearesocial.com*. Retrieved from <https://wearesocial.com/blog/2018/10/the-state-of-the-internet-in-q4-2018>
- Lai, C. M., Mak, K. K., Watanabe, H., Jeong, J., Kim, D., Bahar, N., ... Cheng, C. (2015). The mediating role of Internet addiction in depression , social anxiety , and psychosocial well-being among adolescents in six Asian countries : a structural equation modelling approach. *Public Health*, 129(9), 1224–1236. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2015.07.031>
- Lin, L., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among u.s. young adults, 331(January), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Lin, Y., Chiang, C., Lin, P., Chang, L., Ko, C., Lee, Y., & Lin, S. (2016). Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction. *Plos ONE*, 11(11), 1-11. doi:10.1371/journal.pone.0163010
- Long, J., Liu, T., Liao, Y., Qi, C., He, H., Chen, S., & Billieux, J. (2016). Prevalence and correlates of problematic smartphone use in a large random sample of Chinese undergraduates, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-1083-3>
- Lonnqvist, J.-E., & Deters, F. G. (2016). Facebook friends , subjective well-being , social support , and personality, 55, 113–120. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.002>

- Marino, C., Vieno, A., Pastore, M., Albery, I. P., Frings, D., & Spada, M. M. (2016). Modeling the contribution of personality, social identity and social norms to problematic Facebook use in adolescents. *Addictive Behaviors*, *63*, 51–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.07.001>
- Munroe, R. P. (s.f.). The Pace of Modern Life [Cartoon]. Retrieved May 13, 2017, from <https://xkcd.com/1227/>
- Nagori, N., Vala, A., Panchal, B., Ratnani, I., & Vasava, K. (2016). Association Of Anxiety And Quality Of Life With Internet Addiction Among Medical Students, *7*(5), 9–14.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents : The mediating role of fear of missing out, *55*, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Özdemira, Y., Kuzucua, Y., & Serife, A. (2014). Computers in Human Behavior Depression , loneliness and Internet addiction : How important is low, *34*, 284–290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>
- Park, N., & Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *15*(9), 491–497. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0580>
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barret, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Computers in Human Behavior Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety : A nationally-representative study among U . S . young adults, *69*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, *29*(4), 1841–1848. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Pulido Rull, M. A., Berrenchea Velasco, A., Meraz, J. H., Quiroz Estrada, F., Velazquez Terrazas, M. J., & Yunes, C. (2013). Uso problemático de las nuevas tecnologías de la información en estudiantes universitarios, *16*(4), 1119–1140. Retrieved from <file:///C:/Users/Sheila/Downloads/43692-113338-1-PB.pdf>
- Sampieri, R. H., (2005). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.

- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., & Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety, 17*(4), 207–216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>
- Schalkwyk, G. I. Van, Marin, C. E., Ortiz, M., Rolison, M., Qayyum, Z., Mcpartland, J. C., ... Silverman, W. K. (2017). Social Media Use , Friendship Quality , and the Moderating Role of Anxiety in Adolescents with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 0*(0), 0. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3201-6>
- Stake, R. E. (1999). *Investigación con estudio de casos* (2nd ed.). Ediciones Morata, S.L.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress , sleep disturbances , and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study.
- Whiteside, N., Pallant, J., & Zeleznikow, J. (2018). Helpful or harmful ? Exploring the impact of social media usage on intimate relationships, *22*, 1–23.
- Young KS. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychol Rep.* 1996;79:899–902.
- Young KS. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychol Behav.* 1998;1:237–244.

8.Anexos

Anexo 1. Cuadro de Categorías

Objetivo General	Objetivos Específicos	Categorías de rastreo de la información
Identificar cómo perciben los efectos de las redes sociales sobre las relaciones interpersonales de estudiantes de pregrado de una universidad de Medellín	Identificar los roles de las diferentes redes sociales utilizadas por estudiantes de pregrado de una universidad de Medellín.	Roles de las redes sociales
	Describir los imaginarios frente al uso de las diferentes redes sociales utilizadas por estudiantes de pregrado de una universidad de Medellín.	Imaginarios frente a las redes sociales utilizadas
	Determinar cómo ha impactado el	Impacto de las redes sociales en la

	uso de redes sociales la presencialidad de sus relaciones interpersonales.	presencialidad de las relaciones interpersonales
	Determinar los efectos positivos y negativos de la virtualización de estas relaciones.	Efectos positivos y negativos de la virtualización de estas relaciones

Anexo 2. Guion Entrevista

Título: Guion de entrevista

1. Preguntas demográficas: (Nombre, edad, carrera.)
2. ¿Qué le evoca el nombre de esta investigación?
3. ¿Qué redes sociales utiliza? ¿Por qué?
4. ¿Qué diferencias hay entre estas redes? ¿Cumplen funciones diferentes?
5. ¿Cómo describiría usted sus relaciones interpersonales? (Amigos, pareja, familia)
6. ¿Cómo tiende a comunicarse con sus amigos?
7. ¿Cómo tiende a comunicarse con su pareja?
8. ¿Cómo tiende a comunicarse con su familia?
9. La mayor parte de estas interacciones ¿Son virtuales? ¿Son presenciales?
10. ¿Siente que sus dinámicas relacionales han cambiado con el uso de las redes sociales? ¿Cómo?
11. ¿Cómo ha cambiado la relación con sus amigos a través del uso de estas?
 - a. ¿Qué nuevas dinámicas surgen a través del uso de estas redes?

- b. ¿Ha conseguido amigos a través de estas?
 - c. ¿Tiene amigos virtuales?
12. ¿Cómo ha cambiado la relación con sus parejas a través del uso de estas?
- a. ¿Qué nuevas dinámicas surgen a través del uso de estas redes?
 - b. ¿Ha conseguido pareja a través de estas?
 - c. ¿Ha tenido una pareja virtual?
13. ¿Cómo ha cambiado la relación con su familia a través del uso de estas?
- a. ¿Qué nuevas dinámicas surgen a través del uso de estas redes?
14. ¿Siente que hay una mayor cercanía con el uso de estas?
15. ¿Cómo percibe la posibilidad de no tener redes sociales? ¿Qué efectos podría tener?
16. ¿Por lo general cómo se siente después de utilizar redes sociales?
17. ¿Cómo se sintió durante esta entrevista?

Anexo 2. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, identificado/a con la cédula de ciudadanía número _____ de _____, declaro que acepto participar en la investigación de tesis de pregrado: PERCEPCIONES DEL USO DE REDES SOCIALES Y SUS EFECTOS EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE ESTUDIANTES DE PREGRADO DE UNA UNIVERSIDAD DE MEDELLIN. Comprendo que esta es una investigación cualitativa descriptiva y que su objetivo general es describir cómo se vivencia la abstinencia involuntaria de Internet, celular y redes sociales en estudiantes con uso problemático de estas en pregrado y posgrado de una universidad de Medellín. Por consiguiente, se me ha explicado que esta se categoriza como una investigación de riesgo mínimo según la resolución 8430 de 1993. Para este fin, comprendo que las entrevistas serán grabadas, y que la información recolectada en estas solo será de conocimiento del investigador y su asesor, quienes garantizan el tratamiento de estos datos bajo lo estipulado por la ley 1090 de 2006. Comprendo que mi participación en esta investigación es completamente voluntaria,

por lo cual no obtendré remuneración alguna, y que dé así desearlo podré retirarme de ella en cualquier momento.

Estoy consciente que el producto final de esta investigación será una tesis de pregrado, en la cual no será mencionado en ningún momento el nombre del participante. He sido informado/a que en caso de tener cualquier duda sobre mi participación podré aclararla con el investigador.

Finalmente declaro que han sido aclaradas todas mis dudas, y doy consentimiento de mi participación en esta investigación.

Nombre

Cédula

José Gabriel Steinberg Ortiz

Estudiante de pregrado Psicología EAFIT

jsteinbe@eafit.edu.co