



FACULTAD DE PSICOLOGÍA y CIENCIAS SOCIALES

SEMINARIO DE TRABAJO FINAL INTEGRADOR

**Redes sociales y vínculos en la Generación Z:  
Un análisis del impacto en las relaciones  
interpersonales**

**Estudiante:** Barrios, Joaquín María

**Legajo:** 23655

**Directora:** Dra. Pozo, Lorena

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciado en Psicología

**2025**

## FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

**RIUFLO** - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

### **Autorizo la publicación de la obra:**

Desde la fecha [x]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación [ ]

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: 04/04/2025

Firma y aclaración del autor:

## Contenido

Resumen.....	4
Abstract.....	5
INTRODUCCIÓN .....	6
ANTECEDENTES .....	7
Redes Sociales .....	16
Generación Z.....	20
Relaciones Interpersonales.....	22
PLANTEO DE PROBLEMA .....	26
OBJETIVO .....	29
Objetivo general:.....	29
Objetivos específicos: .....	29
MÉTODO .....	30
Diseño .....	30
Participantes.....	31
Técnicas de recolección de datos .....	32
Procedimiento .....	33
Datos Sociodemográficos Generales .....	36
Utilización de redes sociales en cuanto a la sociabilidad.....	37
Utilización de las redes sociales I: Búsqueda y mantenimiento de amistades.....	39
Utilización de las redes sociales en cuanto a la calidad de las relaciones virtuales y su influencia sobre las relaciones personales .....	42
Utilización de las redes sociales en cuanto al tipo de interacción a través de las mismas .....	46
Utilización de las redes sociales en cuanto a la percepción emocional .....	48
DISCUSIÓN .....	50
CONCLUSIÓN.....	55
Fortalezas de la investigación .....	56
Limitaciones de la investigación.....	56
Futuras líneas de estudio.....	57
Aportes a la psicología.....	57
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PROFESIONAL.....	59
REFERENCIAS.....	64
ANEXOS .....	69
Consentimiento Informado .....	69
Formulario.....	70

## **Resumen**

En este estudio, se buscó indagar sobre el impacto del uso de las redes sociales en las relaciones interpersonales de los jóvenes pertenecientes a la Generación Z. La constante evolución de la cibercultura y la omnipresencia de la tecnología han transformado profundamente la manera en que nos relacionamos. Las redes sociales, que inicialmente se pensaron como plataformas de interacción social, se han consolidado como una herramienta central para establecer y mantener vínculos, especialmente entre los jóvenes de esta generación.

Se adoptó un enfoque de investigación de corte empírico transversal, utilizando un diseño cuantitativo sistemático. La recolección de datos se realizó mediante una encuesta a través de un formulario de Google Forms, basada en el cuestionario de la investigación "La Tecnosocialidad: el papel de las TIC en las relaciones sociales" (Fernández et al., 2017). La muestra estuvo conformada por 138 jóvenes. Los resultados vieron reflejados tanto los aspectos positivos como negativos del impacto que tienen las redes sociales en las relaciones interpersonales, sin embargo, los mismos demuestran que hasta el día de hoy la mayoría de los jóvenes priorizan las interacciones en persona que las que se dan a través de las redes sociales.

## **Abstract**

In this study, the aim was to investigate the impact of social media use on the interpersonal relationships of young people belonging to Generation Z. The constant evolution of cyberculture and the omnipresence of technology have profoundly transformed the way we interact. Social media, initially conceived as platforms for social interaction, has become a central tool for establishing and maintaining connections, especially among young people from this generation.

For this presentation, the approach of a cross-sectional empirical research study was chosen, as it uses a systematic quantitative procedure (Hernández Sampieri et al., 2014). Data collection was conducted through a survey using a Google Forms questionnaire based on the tables from the research "La Tecnosocialidad: el papel de las TIC en las relaciones sociales" by Fernández et al. (2017). The survey was answered by 138 young people, and its results reflected both the positive and negative aspects of the impact social media has on interpersonal relationships. However, the results show that to this day, most young people prioritize face-to-face interactions over those conducted through social media.

## INTRODUCCIÓN

Desde sus orígenes, el ser humano ha manifestado una necesidad constante de comunicarse, de investigar y de acceder a información. En la actualidad, ninguna dimensión de la vida queda al margen de las transformaciones generadas por la innovación tecnológica, lo cual ha modificado profundamente las formas de intercambio y vinculación social.

De este modo, con el auge de Internet y la telefonía celular, se están implantando nuevas formas de informarse, comunicarse, entretenerse, relacionarse, comprar, etc.; por encima de las formas ofrecidas por los medios tradicionales. Estas “nuevas interacciones o relaciones sociales” crean preocupación e incertidumbre acerca de las consecuencias e impacto que pueden tener en las subjetividades y en la socialización de jóvenes fundamentalmente, dado que han crecido rodeados de nuevas tecnologías y las han integrado de manera natural en su vida cotidiana, a diferencia de las generaciones más mayores.

El objetivo de este trabajo es comprender el impacto que tienen las redes sociales en las relaciones interpersonales, entendiendo al impacto como una huella o una señal, o el efecto producido en la opinión pública por un acontecimiento, una disposición de autoridad, una noticia, etc. (RAE, 2024) reconociendo y teniendo en cuenta el concepto desligado de la subjetividad moral y entendiendo que el mismo puede repercutir en las relaciones interpersonales tanto de forma positiva como de forma negativa.

## ANTECEDENTES

En los últimos años, diversas investigaciones empíricas han continuado profundizando el estudio del impacto de las redes sociales en las relaciones interpersonales de los jóvenes, particularmente dentro de la Generación Z. A continuación, se sintetizan estudios relevantes que complementan y actualizan el estado del arte previamente presentado.

El estudio realizado por Pagán et al. (2015) en centros de educación secundaria de la región de Murcia, España. Tuvo como objetivos conocer la influencia y el riesgo de las redes sociales en las relaciones de los adolescentes y valorar el papel de las familias sobre el uso de sus hijos de Internet. Para llegar a los mismos emplea una metodología transversal y como instrumento de recogida de información un cuestionario conformado por 67 ítems con cinco opciones de respuesta y estructurados en once dimensiones: datos de identificación, salud, alimentación y actividad física, sentimientos, estados de ánimo sobre ti, tu tiempo libre, tu vida familiar, tus amigos, el instituto/colegio, tú y los demás, más sobre ti. A través de los datos de identificación, los autores pretendieron recoger información sociodemográfica de interés sobre el alumnado participante y su familia (sexo, edad, país de nacimiento del alumno, del padre y de la madre, enfermedad o problema médico crónico y nivel de estudios). Para ello seleccionaron una población de 119 alumnos escolarizados, durante el curso 2013-2014, de Educación Secundaria Obligatoria en 5 centros docentes públicos. Los resultados del estudio dan cuenta que la mayoría del alumnado considera que Internet es un lugar seguro y que nunca han sido acosados a través de las redes sociales, al mismo tiempo que toman medidas de seguridad al “subir” imágenes, puesto que un 60% nunca lo hacen públicamente, ni tampoco contactan con desconocidos o han tenido una cita con personas que no conocen.

Por su parte, tomando como referencia la tesis de grado de la socióloga Obregón Soto (2015) que estudia el concepto de *phubbing*, siendo este un término formado por las palabras

inglesas, phone (teléfono) y snubbing (despreciar), lo cual unido consiste en no prestar atención a la persona o personas que acompañan y darle más interés al móvil, ignorando totalmente al o a los acompañantes y demostrarles poco interés. Este estudio se realizó a una población de 300 adolescentes de entre 14 y 18 años pertenecientes al colegio Doctor Rodolfo Robles, de la ciudad de Quetzaltenango, México. En esta investigación se utilizaron dos instrumentos, el cuestionario de relaciones humanas y una encuesta. El cuestionario constaba de 10 preguntas cerradas, el cual estaba concebido para ayudar y valorar la capacidad individual de relación interpersonal aproximada. Como conclusión de esta investigación, se observa que es esperable que, a medida que los cambios sociológicos evolucionan, los comportamientos humanos se modifican y que los cambios tecnológicos se desarrollan para facilitar la vida, pero también pueden complicarla. A partir de esto se determinó que, si no se les informa a los padres de familia y adolescentes sobre el tema del *phubbing*, puede que en un futuro genere una separación familiar y social dentro de su entorno.

Se tomó en consideración la revisión sistemática de Fernández Millán (2017), que estudia la influencia de las redes sociales en el desarrollo afectivo. La literatura recabada busca hacer un análisis acerca de puntos de vista de distintos autores que hacen referencia a la influencia de las redes sociales en el desarrollo afectivo. Considerando tanto los aspectos positivos como negativos del tema y sus impactos a nivel social, emocional, psicológico, educativo y familiar, se han recopilado artículos de diversas bases de datos reconocidas los resultados indicaron que la población más afectada por las redes sociales es la población adolescente, debido a que se encuentran en un periodo de vulnerabilidad y en la constante búsqueda de la construcción de su identidad y factores como la tecnología influyen mucho en las dificultades que puedan presentar en su desarrollo emocional, y afectivo de manera idónea. De acuerdo al análisis realizado se concluyó que existen distintas variables que miden

la influencia de las redes sociales en el desarrollo psicoafectivo, teniendo en cuenta que se muestran mayormente de manera negativa, afectando el desarrollo y construcción de la identidad del adolescente, ya que atraviesa un periodo de vulnerabilidad, mostrándose como consecuencias en el joven por medio de su desempeño escolar, disminución de la comunicación interpersonal con los grupos de iguales, y hasta decayendo los vínculos afectivos familiares.

En concordancia con la temática de estudio de este trabajo, el estudio de Fernández et al., (2017) acerca de la tecnosocialidad y el papel de las TIC en las relaciones sociales tiene por objetivo analizar en qué medida la comunicación realizada mediante TIC (Internet y telefonía móvil) influye en el tipo e intensidad de relaciones personales directas que tienen hoy en día los jóvenes. Para este fin, se ha utilizado el cuestionario como instrumento de recogida de información con una muestra de 430 alumnos/as universitarios de primer curso. A través del mismo se da cuenta en los resultados que la interacción personal a través de las redes sociales es un aspecto fundamental para los jóvenes en la búsqueda y en el mantenimiento de contactos con su entorno social y que utilizan las TIC para ampliar la frecuencia e intensidad de sus interacciones con su círculo más íntimo (amigos/as, familia y compañeros/as de clase) por lo que las redes sociales representan un complemento de las relaciones personales directas.

Otro estudio relevante es la investigación de los autores Gómez Ferreira y Marín Quintero (2017), donde se puede revisar otra mirada acerca de la temática planteada. Para el desarrollo del presente proyecto se utilizó una metodología de tipo correlacional el cual se caracterizó por relacionar dos variables, en este caso son: la conducta en el adolescente y sus relaciones interpersonales, en las cuales se analiza la relación recíproca entre las dos, lo cual da como resultado el impacto que ellas ejercen en los jóvenes. Asimismo, el diseño con el

cual se trabajó es el no experimental. La recolección de información y datos se dio como base del análisis de artículos, libros, revistas e investigaciones y lo cual les permite a los autores llegar a la conclusión de que las redes sociales tienen la capacidad de mantener un contacto continuo con mayor dinamismo y facilidad con sus pares, generando un impacto en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales, de manera positiva y/o negativa, teniendo en cuenta las conductas disruptivas que presentan los adolescentes cuando el uso de las redes sociales originan comportamientos hostiles, dependientes, entre otros.

Por otro lado, a partir de la investigación de Villanueva et al. (2017), que hace referencia a la influencia negativa que tiene el uso de las redes sociales, se pone en manifiesto los aspectos negativos que tiene el uso indiscriminado de estas. En la misma se realizó una búsqueda exhaustiva de la literatura sobre las redes sociales y su uso por adolescentes y adultos jóvenes, publicada en los últimos diez años (hasta febrero de 2016) en inglés, español o portugués; donde fueron incluidos los estudios que analizaron las influencias negativas (o riesgos) sobre la salud en adolescentes y adultos jóvenes, con edades de entre 13 y 25 años. Los criterios de exclusión fueron, a saber: a) artículos de validación de instrumentos relacionados con las redes sociales y la adolescencia, y b) artículos que analizan el uso de redes sociales en enfermedades concretas, aunque fuera en adolescentes. Se expuso a través de los estudios epidemiológicos las altas cifras de uso de las redes sociales por parte de las adolescentes debidas a la gran atracción que ejercen las redes sociales en este grupo; y como su uso trae consigo una serie de riesgos derivados de las influencias negativas en la salud, por lo que es necesario estudiarlas para así poder prevenirlas. Los autores concluyeron que existen diversos riesgos o influencias negativas en el uso de las redes sociales por parte de adolescentes y adultos jóvenes, que van desde la disminución de horas totales de sueño hasta la violencia virtual y la adicción. Por esta razón, creen necesarias algunas estrategias de

prevención que incluyan el fomento de otras aficiones, la estimulación de la comunicación presencial y la limitación del uso de las redes sociales.

Supone alta relevancia metodológica considerar el artículo de Núñez y Zamora (2017) en el cual se analiza la relación que existe entre el acercamiento al uso de las tecnologías y el desarrollo socioafectivo en los niños y jóvenes. En el mismo, se identifica en qué medida se tiene acercamiento a las variantes de estas tecnologías, así como las principales características del desarrollo social y emocional que manifiestan dichos niños y jóvenes. Se utilizó un enfoque de tipo ex post-facto con un nivel de alcance descriptivo de las unidades de análisis: alfabetización digital, socialización, y desarrollo emocional, tomando como muestra sujetos del nivel básico, medio básico y medio superior de la ciudad de Mazatlán en el estado de Sinaloa, México. Se encontró que los menores de 12 años siguen prefiriendo la convivencia de manera presencial ya que expresaron estar más habituados a desarrollar lazos de amistad de manera personal, y en este sentido asumen el uso de los medios virtuales fundamentalmente con propósitos lúdicos y como un complemento que no sustituye el contacto directo con sus grupos de amigos. Con respecto a los jóvenes de mayor edad, se mostraron con gran capacidad de establecer relaciones con otras personas, particularmente con quienes son de género opuesto en la búsqueda de lograr lazos afectivos de pareja y/o de identidad sexual. Finalmente, con respecto al desarrollo emocional, los más pequeños manifestaron seguridad y satisfacción como dos aspectos que se generan en ellos a partir del uso de la navegación por internet y de las redes sociales, destacando que no se observó una dependencia dado que no muestran frustración ante la falta del uso de estos medios tecnológicos. Por el contrario, la información con la que interactúan les sirve como un estímulo emocional positivo que evita el enojo y la agresividad. En el caso de los jóvenes mayores, se mostraron muy satisfechos de hacer uso de las redes sociales como medio para

expresar sus emociones de manera activa y manifestaron poca capacidad de reacción violenta o agresiva ante lo que observan en dichas redes.

Bajo esta misma línea, Zapata Quiroz (2020), ha realizado un estudio con el objetivo de determinar el nivel de influencia de las redes sociales en el proceso de compra de ropa y accesorios de los jóvenes de la Generación Z. El tipo de investigación en relación con la finalidad fue básico, y de acuerdo con la técnica de contrastación fue explicativa, de diseño no experimental y de corte transversal. La población conformada fueron personas del Departamento, Provincia y Distrito de Piura, el criterio muestral aplicado fue la definición de edad que se dio a la Generación Z, dentro de los 11 hasta los 24 años. Como técnicas de recolección de datos se utilizaron la encuesta y la entrevista, como instrumentos un cuestionario en escala de Likert y un guía de entrevista. A través de la presente investigación se logró demostrar que las redes sociales influyen en un nivel medio en el proceso de compra de ropa y accesorios de la Generación Z, ya que su día a día se encuentra fuertemente ligada al uso de tecnología y las redes sociales. Se concluye que el tipo de compra que realizan los jóvenes de la Generación Z al momento de adquirir ropa y accesorios es de tipo compulsiva y emocional.

Se realizó también una revisión del estudio de campo de Critikián y Núñez (2021) que se llevó a cabo en España a una muestra de 500 jóvenes de 18 a 26 años (los correspondientes a la Generación Z). El propósito de esta investigación es entender cómo las personas utilizan las redes sociales y evaluar el impacto de los "likes" en ellas. Para lograr estos objetivos, se realizó una revisión documental utilizando fuentes primarias y secundarias, como páginas web, libros, revistas científicas, repositorios y tesis doctorales. Además, se diseñó un cuestionario cerrado con 33 preguntas que incluían cuestiones dicotómicas, politómicas, de opción múltiple, así como preguntas abiertas y semiabiertas. Este cuestionario se utilizó en

una encuesta en línea entre noviembre de 2020 y febrero de 2021, obteniendo una muestra de 500 participantes. Los resultados indicaron que, aunque lo digital está muy presente, sin una orientación adecuada, las personas pueden enfrentar problemas psicológicos como la adicción a los "likes", vivir en un mundo de fantasía donde buscan cumplir ciertos estándares de perfección, adoptar identidades falsas para ser aceptados, o desarrollar habilidades digitales que no se reflejan en la vida real, lo que puede llevar a la agresión o al bullying digital.

Con relación a la temática, se consideró importante revisar también la investigación Tommasel et al. (2021) el cual presento un enfoque para predecir las condiciones de salud mental y las emociones de una población determinada durante la pandemia de COVID-19 en Argentina, basándose en las expresiones lingüísticas utilizadas en las redes sociales principalmente Twitter. Los resultados mostraron que diferentes estrategias de predicción de series temporales ofrecen distintas capacidades. En el mejor de los casos, la aparición de períodos de alta prevalencia de emociones y trastornos de salud mental puede predecirse satisfactoriamente mediante una estrategia basada en redes neuronales, incluso cuando se dispone de datos limitados en las primeras etapas de una crisis.

Otro artículo de alta relevancia es el de Gómez-Urrutia y Jiménez Figueroa (2022) que tuvo como objetivo caracterizar las lógicas que moldean la construcción de perfiles e identidades digitales utilizadas por los y las adolescentes como parte de sus interacciones en redes sociales en Chile. Para el mismo se realizó una aproximación cuantitativa que incluyó la adaptación y validación de instrumentos estandarizados, se indagó por las prácticas y estrategias utilizadas en la construcción de dichos perfiles en una muestra de estudiantes secundarios chilenos/as de entre 14 y 19 años. Los hallazgos indicaron que los adolescentes y las adolescentes manifiestan un nivel considerable de autenticidad en la exhibición del "yo" en las redes sociales, con diferencias significativas según el sexo, lo que evidencia cómo los

códigos y normas del mundo offline se trasladan en el ámbito digital, aunque de una forma adaptada o modificada.

Por otra parte, se tomó como referencia el estudio de Díez Espinosa et al. (2022) que tuvo como objetivo determinar si las redes sociales pueden impactar de forma positiva o negativa en las relaciones interpersonales en adultos jóvenes de la ciudad de Medellín y especificar si la afectación es significativa, o si por el contrario esta relación impulsa la creación de vínculos y desarrolla destrezas que estén enfocadas en la comunicación que se dan en los lazos afectivos. El estudio se realizó por medio de test que miden el nivel de adicción a redes y habilidades sociales, y para el análisis, se contó con la participación de 323 adultos jóvenes y los resultados arrojaron una correlación negativa, lo que indica que, a mayor abuso de la red social, menor desarrollo de las habilidades sociales.

Otra investigación relevante fue la de Deza y Franco (2023) en la cual los autores realizan una búsqueda que tiene como objetivo general identificar los riesgos que ocasiona el hacer uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de Latinoamérica, según investigaciones de los últimos 10 años. Se consideraron en esta investigación quince estudios elegibles después de una exhaustiva búsqueda en las siguientes bases de datos electrónicas: Ebsco, Dialnet, Proquest, Google académico, Redalyc, Scielo. En conclusión, se evidenció que el uso de las redes sociales puede facilitar un mayor disfrute y comodidad; sin embargo, un uso excesivo puede acarrear consecuencias negativas. En primer lugar, las causas que generan la adicción a las redes sociales en los estudiantes están relacionadas con los estudios, el fácil acceso a dispositivos móviles e internet, la influencia familiar, las relaciones de amistad y la dependencia de la comunicación. En segundo lugar, se identificaron hallazgos sobre los efectos negativos en el ámbito psicológico como resultado de la adicción a las redes sociales: obsesión, ansiedad, baja autoestima, insomnio y estrés. Finalmente, los estudios

demonstraron que las conductas negativas que exhiben los estudiantes debido al uso excesivo de las redes sociales se traducen en un bajo rendimiento académico, dificultades para

Por último, se realizó una revisión del trabajo de Hernández et al. (2024) donde se tomó como referencia una muestra de 158 adolescentes de educación secundaria obligatoria y se analizó la influencia de las redes sociales en sus habilidades interpersonales, autoestima y autocontrol. A través de una investigación cuantitativa descriptivo-correlacional, se aplicó un cuestionario de 55 ítems. En este trabajo se encontró una relación significativa entre el uso de redes sociales y el autocontrol. Si bien no se detectaron niveles graves de dependencia, sí se identificaron problemas de autocontrol en los jóvenes, por lo que se recomendó implementar programas para prevenir la adicción al mundo virtual y fomentar un uso responsable de las tecnologías.

## MARCO TEÓRICO

### Redes Sociales

La ciber comunicación propone otra forma de comunicación que se encuentra naturalmente mediatizada por el internet y las redes sociales; dicho proceso comunicacional nace de un contexto denominado cibercultura el cual se desprende de la aplicación de nuevas tecnologías de la información y la comunicación en medios masivos, con características particulares como el anonimato, la libertad absoluta, los ciberdelitos y una cultura de polaridades y opuestos.

Desde esta perspectiva, puede afirmarse que las interacciones en el ciberespacio cumplen con los principios del modelo clásico de comunicación, aunque incorporan como mediador un objeto tecnológico (Arab y Díaz, 2015). Dentro del contexto del mundo digital también se cumplen los conceptos básicos de la comunicación, pero en este a diferencia del modelo clásico de comunicación interpersonal se agrega un medio que facilita la comunicación que es el objeto tecnológico, pudiendo ser este un teléfono celular, una tablet, una computadora, etc.

En la actualidad, muchas relaciones se establecen a partir de las redes sociales, siendo estas, sitios de Internet formados por comunidades de individuos con intereses o actividades en común (como amistad, parentesco, trabajo, hobbies) y que permiten el contacto entre éstos, de manera que se puedan comunicar e intercambiar información. Los individuos no necesariamente se tienen que conocerse previo a tomar contacto a través de una red social, sino que pueden hacerlo, justamente, mediante su uso y ese es uno de los mayores beneficios de las comunidades virtuales (Arnau, 2015).

Las redes sociales son definidas también como entornos digitales que permiten a los usuarios generar un perfil personal, relacionarse con conocidos y establecer contacto con otras personas que comparten intereses similares (Araujo Robles, 2016).

Desde este punto se deja ver que cada persona logra establecer dentro del contexto virtual cierta parte de la subjetividad escogida y parcializada. Así también se propone a las redes como un contexto complejo, abierto y en constante construcción en el cual interactúan conjuntos con similares necesidades y problemáticas (Cornejo y Tapia, 2011). En general, ingresar en una red social es muy sencillo, ya que simplemente implica rellenar un cuestionario con datos personales básicos y así obtener un “Nombre de Usuario” y una “Contraseña”, que le servirán al usuario para ingresar de manera privada a la red. Mientras el usuario cumpla los requisitos para el registro en dicha red (por ej. mayoría de edad), podrá hacerlo sin inconvenientes.

La primera red social se remonta al año 1995, cuando Randy Conrads crea el sitio web classmates.com, con la finalidad de comunicarse con sus antiguos compañeros de estudios. Esta red social, es considerado el primer servicio como tal, pues da origen a Facebook y a otras redes sociales con la misma finalidad que Classmates (Valenzuela, 2013). En el mismo año, The Globe invita a sus usuarios a la publicación de su propio contenido y a contactarse con otras personas que tuvieran los mismos intereses en internet.

La clasificación de las redes sociales, se puede establecer según su origen y función. Existen las de tipo genéricas, las cuales son muy numerosas y populares como Facebook, Instagram o X; están a su vez las redes profesionales como LinkedIn, que involucran individuos que comparten el ámbito laboral o que buscan ampliar sus fronteras laborales y pueden ser abiertas o cerradas; por último, las redes temáticas que relacionan personas con

intereses específicos en común, como música, hobbies, deportes, etc., siendo la más famosa Pinterest.

Según Smartme Analytics (2017) para la Generación Z las principales redes sociales son: Facebook, la red social creada por Mark Zuckerberg que permite a los usuarios crear sus propios perfiles para poder interactuar y compartir diferentes contenidos a través de internet, esta puede ser utilizada por personas particulares y también por empresas, marcas y celebridades. Facebook tiene la misión de brindar a la gente una herramienta para que puedan compartir y hacer un mundo mucho más abierto y conectado. (Facebook, 2017).

Instagram, creada en el 2010 por Kevin Systrom y Mike Krieger, una aplicación que nace bajo la idea de “Nos encanta tomar fotos”, esta app permite crear y compartir fotos y videos, siendo su mayor atractivo la herramienta con la que cuenta para mejorar las fotos antes de ser publicadas (Instagram, 2017). En el 2012 fue comprada por Mark Zuckerberg por mil millones de dólares creando nuevas herramientas y secciones dentro de la aplicación y una curva creciente de usuarios, en la actualidad Instagram es considerada la red social más importante y usada.

Por otro lado, tenemos a YouTube que opera bajo la misión de crear una plataforma en la que las personas puedan expresarse y ver el mundo (Youtube, 2017). Para poder lograr esa misión, trabaja bajo cuatro pilares esenciales: Libertad de expresión, libertad de información, oportunidades por igual y capacidad para elegir a dónde pertenecer; este último basado en las comunidades que se pueden crear dentro de la plataforma.

Desde otra perspectiva, las redes sociales son sitios web diseñados de forma tal que los usuarios interesados puedan registrarse y compartir con los otros miembros (Blog NorfiPC, 2015). En realidad, lo que proporcionan las llamadas redes sociales, hoy en día, son los medios para comunicarse a grandes distancias, así como un sinfín de herramientas que

acompañan la convivencia entre las personas. Sin embargo, en la práctica diaria en el contexto de la Internet, la noción de redes sociales se entiende tanto como conjunto de personas relacionadas como al sistema que las aloja y les brinda los servicios necesarios (Ruiz Bolívar, 2016).

Los jóvenes, en la actualidad, tienen cierta dependencia a las redes sociales y a la opinión de los demás, que puede llegar a ser perjudicial, intentando mostrar sólo el lado bueno de las situaciones en lugar de mostrarse como son. Los productos de entretenimiento que los jóvenes demandan se caracterizan por configurar nuevas formas de comunicación con las que se sienten más identificados, tales como la acción constante, la inmediatez, la posibilidad de hacer dos cosas a la vez junto a la portabilidad, la participación, y la gran importancia de la imagen (Bernal, 2010).

Las redes sociales para Berlanga y Martínez (2010), así como para Ramírez (2012), son el medio para el cambio del discurso oral, el cual se ve enriquecido con el lenguaje icónico y audiovisual. Estos autores plantean la necesidad de aprovechar las características de las redes sociales: inmediatez, intuitividad e interacción entre los usuarios para así contribuir al proceso de comunicación, porque comunicarse y compartir en redes sociales involucra discursos cargados de significados que se caracterizan como actos de habla en los que predominan secuencias textuales argumentativas e informativas” (Gallego, 2014, p. 99), manifestando de esta forma todas las modalidades discursivas (elocutiva, apelativa y delocutiva).

Contextualizar la realidad de las redes sociales requiere examinar la esencia de la comunicación y su dimensión sociocultural. Esto significa destacar que la interacción entre dos o más personas facilita el intercambio de información. En este sentido, el lenguaje juega

un papel crucial al definir la situación y el contexto de dicha comunicación, es decir, la conversación, dentro de la sociedad (Reyes et al., 2019).

Por su parte, la frecuencia y las horas al día de uso de las redes sociales ha aumentado significativamente debido a la pandemia mundial, esto se puede observar en el informe del IAB si comparamos el 2019 y el 2020 habiendo aumentado de promedio en 55 minutos. Encabezando la lista, encontramos WhatsApp, cuya función para mantener la salud en ciertos nichos está comenzando a ser estudiada (Barrientos Báez et al., 2017), el estudio la incluye como red social en vez de como servicio de mensajería o llamadas instantáneas, seguido de Twitch, Youtube, Spotify, House Party o Tiktok, tal y como podemos apreciar en las figuras 2 y 3 esto contrasta con los datos del año anterior en los que redes sociales como Spotify, House Party o Tiktok, eran prácticamente inexistentes en cuanto al porcentaje de uso (Martínez, 2020).

## **Generación Z**

Así mismo, es interesante incluir el término de Generación Z para hacer alusión, no solo al rango etario que abarca a la adolescencia y juventud de esta época, sino también para caracterizar ciertos rasgos subjetivos de ella, está por haber nacido inmersa en una era digital es la primera generación que no vivió un contexto en el que no hayan existido medios de comunicación digitales. No conocen un tiempo anterior al internet o a los ordenadores, no es un tópico decir que la Generación Z es única.

Ciertamente cada generación puede reclamar la singularidad de una forma u otra. Sin embargo, la Generación Z ha movido la aguja cultural, educativa y generacional de varias maneras. Bajo esta misma línea se establece que existen diversas maneras de hacer recortes

subjetivos al momento de proponer los ciertos criterios que den como resultado distintos grupos generacionales. En este caso particular interesa el recorte temporal y cultural que da a luz al concepto de Generación Z, ya que este se basa en las interacciones que los distintos grupos sociales tienen y han tenido con algo de tamaño importancia para la temática que me convoca como lo son las TIC (Zarra, 2019).

La Generación Z se refiere a niños o adolescentes que han nacido entre los años 1995 y 2012, en contraposición a la Generación Y (1977-94), llamada también la Segunda «Baby Boomers» y la Generación X (1966-76), o generación perdida. Según otros autores (Mascó, 2012), siendo más específicos, nos encontramos con los Z1, nacidos entre finales de 1990 y 2000, y los Z2, los que nacieron a partir de 2005. A partir de 2010 se habla de una nueva generación, la Generación  $\alpha$  o «Google Kids», caracterizada por ser la primera generación del siglo XXI, la más numerosa hasta la fecha, por adoptar la tecnología con mayor rapidez, por empezar y permanecer más tiempo en la escuela y por estar enfocada hacia la tecnología (Fernández Cruz y Fernández Díaz, 2016).

A esta generación se la considera la primera integrada por nativos digitales con características como competencia digital, gran movilidad y curiosidad por diversas culturas o naciones. A su vez se relacionan con personas de lugares muy distantes y tienen una amplia necesidad de aceptación y atención a través de redes sociales (Moral Pérez, 2021).

Una característica notable de las nuevas generaciones es su búsqueda de aceptación a través de las redes sociales. Los miembros de la Generación Z tienden a compartir aspectos de su vida para captar la atención, utilizar filtros para modificar su imagen y mostrar solo fragmentos seleccionados de su existencia. Aunque a primera vista estas acciones pueden parecer señales de transparencia y accesibilidad, en realidad, funcionan de manera opuesta. Estos comportamientos desencadenan la liberación de dopamina en el cerebro, similar a otras

adiciones, la cual es responsable de nuestra sensación de placer o satisfacción. Como en todo, bien utilizada, la herramienta se convierte en algo fantástico; en tanto que, en el exceso, empiezan los problemas (Colombo, 2020).

La principal diferencia entre la Generación Z y las generaciones anteriores radica en cómo las nuevas tecnologías han moldeado su forma de aprender. Gracias a Internet, estos jóvenes se han acostumbrado desde temprana edad a no depender tanto de sus padres y maestros para adquirir conocimientos, y a manejar grandes volúmenes de información. Esto se traduce en una habilidad excepcional para organizar y compartir información de manera flexible y adaptable. Como resultado, están bien preparados no solo para ser ciudadanos de la era digital, sino también para desempeñarse en nuevas profesiones e integrarse en entornos de trabajo multiculturales y globales (Vilanova, 2019).

## **Relaciones Interpersonales**

Otra de las variables fundamentales dentro de esta investigación es la de las relaciones interpersonales, definidas como interacciones recíprocas entre dos o más personas. Esta definición hace referencia a relaciones sociales que, como tales, se encuentran reguladas por las leyes e instituciones de la interacción social. Toda relación interpersonal involucra la comunicación, que es la capacidad de las personas para recoger información sobre su entorno y compartirla con los demás. El proceso comunicativo incluye la emisión de señales (como sonidos, gestos y señas) para transmitir un mensaje. Para que la comunicación sea efectiva, el receptor debe tener las habilidades necesarias para decodificar e interpretar el mensaje. Si algún aspecto de este proceso falla, se reducen las posibilidades de establecer una relación funcional (Quispe y Ramos, 2018).

En la actualidad se consideran a las relaciones interpersonales y los grupos cognitivos como dos caras de la misma moneda, ya que se comienza a prestar más atención a los aspectos afectivos y motivacionales que intervienen en la interacción. Las mismas juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de la persona, mediante estas interacciones la persona recibe valiosos refuerzos sociales de su entorno cercano que facilitan su adaptación a él. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida (Goya Mallea, 2018).

Bauman (2010), sostiene que las personas más que transmitir su experiencia y expectativas en término de “relacionarse y relaciones”, hablan de “conexiones, de conectarse y estar conectados”. En lugar de hablar de “parejas” prefieren hablar de redes. La red representa el descompromiso, una matriz que conecta y desconecta a la vez. En una red, las conexiones se establecen a demanda y pueden cortarse a voluntad, pudiendo ser disueltas antes de convertirse en detestables. Las relaciones pre-virtuales o relaciones verdaderas son reemplazadas por las relaciones virtuales o conexiones. Estas últimas son de fácil acceso y salida, se caracterizan por ser sensatas, higiénicas, fáciles de usar, amistosas con el usuario, en contraposición de lo pesado, inerte, lento y complicado de las verdaderas.

A partir de este análisis surge el interrogante de la posibilidad de la existencia de la creación de un vínculo amistoso a través de las redes sociales. El concepto de “amigo” puede variar en las redes sociales, refiriéndose a estos como “contactos” en plataformas virtuales como Facebook y “seguidores” como es el caso de Twitter, Instagram o Tik Tok. A menudo, no hay una amistad o contacto físico real fuera de las redes sociales, lo que incrementa la posibilidad de establecer relaciones con personas que no están cerca, sin limitaciones de tiempo y espacio específicos. Esto convierte a las redes en plataformas de información entre usuarios con vínculos débiles, lo que significa que falta una conexión emocional, aunque sí se

produce intercambio de información. En muchos casos, se utilizan seudónimos o nombres falsos para mantener el anonimato (Bohórquez López y Rodríguez Cárdenas, 2014).

Otro punto importante para tener en cuenta en esta misma línea son los diversos aspectos positivos y negativos que pueden decantar del uso que los jóvenes y adolescentes hacen de las redes sociales. Al respecto Arab y Diaz (2015) proponen que una buena reflexión sería abordar un enfoque integrador que permita visualizar tanto riesgos como oportunidades en esta nueva forma de comunicarse. Rescatan que según sus características personales y del desarrollo cada joven generará estrategias adaptativas o desadaptativas en el uso de las redes sociales. Los aspectos negativos podrían pensarse en torno a la ciberadicción o conducta adictiva a internet. Esta se define como el patrón comportamental caracterizado por la pérdida de control sobre el uso del internet. Los autores mencionan que esta conducta conduce al aislamiento y al descuido de las relaciones sociales, diversas actividades y aspectos como la salud e higiene personal.

Por otra parte, Varchetta (2020) postula que uno de los principales impulsores de la adicción a las redes sociales es el FOMO (miedo a perderse algo, en español) que nos impulsa a hacer cosas incluso cuando no queremos hacerlas. Este término se refiere a la sensación de inquietud, a menudo intensa, desencadenada por la preocupación de que amigos u otros puedan presenciar experiencias gratificantes particulares de las cuales se está ausente (Przybylski et al., 2013).

En cuanto a los efectos positivos, estos serían los nuevos métodos de aprendizaje creados gracias a las conexiones neuronales que se han adaptado al uso de estas redes sociales, lo cual confirma la plasticidad del cerebro humano (Bermejo, 2016).

La influencia de la tecnología en la vida moderna lleva a planteos desde las más diversas aristas. Algunos usuarios se sienten más a gusto y relajados al compartir información

personal a través de medios electrónicos en lugar de hacerlo en un contacto físico directo. Sin embargo, también se ha observado que la despersonalización, la soledad y el anonimato pueden ser obstáculos para establecer una relación con otra persona (Gordo, 2006).

Asimismo, se han reportado diversos sentidos que tiene el empleo de las redes sociales para los adolescentes y jóvenes, los cuales van más allá de la mera diversión. Por ejemplo, pueden representar tanto una obligación como una necesidad para mantener el contacto con sus conocidos. Se ha observado que la vida social no se limita solo a un entorno físico, sino que también se desarrolla en un ámbito virtual, especialmente cuando el contacto personal es imposible en ciertas situaciones y estos medios facilitan una comunicación inmediata (Gandasegui et al., 2011).

La comunicación digital ha inducido transformaciones en las formas y los contenidos de los géneros comunicativos y en las relaciones interpersonales (Laborda Gil, 2005). Estas se encuentran en constante transformación en la cotidianidad del ser humano y esta transformación ha incidido en las nuevas aplicaciones tecnológicas generando cambios en la comunicación interpersonal. El aumento en la frecuencia de las interacciones digitales está generando una percepción alterada del espacio y el tiempo, creando una sensación de inmediatez y acelerando los procesos. Bajo esta perspectiva, es importante considerar que los eventos y procesos que ocurren en este contexto implican una movilización significativa de la subjetividad de los usuarios durante su relación con otros, especialmente en términos de emociones.

## PLANTEO DE PROBLEMA

En el transcurso de la última década es posible observar el impacto social, urbano y cultural que genera el uso excesivo de las redes sociales en el mundo, por lo cual surgen diversos estudios que permiten analizar la influencia y consecuencias que acarrea sobre las formas de relación entre las personas, y donde se ponen en manifiesto las consecuencias negativas del uso indiscriminado de las mismas. Por este motivo se considera que es fundamental el análisis de esta temática en todas las poblaciones que sea posible para poder comprender así los desencadenantes que surgen a partir de la misma.

El propósito de este estudio es analizar el impacto del uso de las redes sociales en los vínculos interpersonales de jóvenes pertenecientes a la Generación Z, con edades comprendidas entre los 18 y 28 años, residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), Argentina. En un contexto atravesado por las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, se busca comprender cómo estas plataformas digitales influyen en la construcción, mantenimiento y calidad de las relaciones sociales.

Para el abordaje del presente trabajo se llevó a cabo una búsqueda que permite establecer el significado de algunos conceptos fundamentales tales como el impacto, las relaciones interpersonales, las redes sociales, la Generación Z, la juventud y la interacción/vínculos, con el fin de definir el área dentro de la cual se realizará el estudio. En el marco de estos conceptos se abordaron temáticas como la comunicación en la actualidad, los errores comunicativos a través de internet, la interacción a través de las redes sociales y su importancia, y los vínculos entre jóvenes.

Dentro del área temática mencionada anteriormente, se realizó una búsqueda de investigaciones anteriores en buscadores como Google Académico y bases de datos como Redalyc, DOAJ, Scielo entre otros, para sustentar la importancia del tema a investigar y la

necesidad de su abordaje. A su vez, se abordó un concepto importante “el phubbing” poniendo énfasis en la necesidad de la concientización tanto en adolescentes como en padres para no caer en las consecuencias de este, dado que también podemos afirmar que las redes sociales tienen un gran impacto en la conducta de la juventud pudiendo originar comportamientos hostiles, dependientes, entre otros. Esto permite comprender la existencia de una conflictiva dado que diversos estudios nos advierten sobre los riesgos o influencias negativas en el uso de las redes sociales por parte de adolescentes y adultos jóvenes, que pueden ir desde la disminución de horas totales de sueño hasta la violencia virtual y la adicción.

Por otra parte, se realizó una revisión de investigaciones que en sus resultados expresan que el impacto de las redes sociales repercute en la sociedad de forma positiva, un espacio de interacción segura y ya que facilita la comunicación a la hora de vincularse, dado la información con la que interactúan les sirve como un estímulo emocional positivo exponiendo a las redes sociales como un para expresar emociones de manera activa.

La importancia del estudio radica en la necesidad de generar conocimiento empírico actualizado sobre un fenómeno en constante transformación, como lo es el uso de redes sociales en la vida cotidiana de los jóvenes. Dado que se trata de una generación nativa digital, conocer los modos en que se vinculan en entornos virtuales y cómo ello repercute en su vida afectiva, social y emocional, resulta fundamental para múltiples campos de acción.

La presente investigación se justifica por la creciente preocupación en torno a los efectos psicosociales del uso intensivo de redes sociales. Temas como la soledad, la superficialidad de los vínculos, la dependencia digital, y la posible sustitución de las relaciones cara a cara son motivo de interés tanto en el ámbito académico como en la opinión

pública. Al visibilizar estos fenómenos desde una mirada científica, esta investigación contribuye a un debate necesario sobre los modos actuales de socialización juvenil.

Los resultados obtenidos pueden ser de utilidad para profesionales de la salud mental, educadores, familias y agentes sociales que trabajan con población joven. Ofrecer herramientas para interpretar las nuevas formas de vinculación puede ayudar a promover el desarrollo de relaciones saludables, prevenir problemáticas asociadas al aislamiento o a la adicción digital, y fomentar la comunicación empática y significativa.

El trabajo se inscribe en la intersección entre la psicología social, la psicología de la comunicación y los estudios sobre juventudes y tecnología. Aporta evidencia empírica que enriquece el análisis de los vínculos en contextos digitales, articulando conceptos como tecnosocialidad, identidad digital, relaciones virtuales y vínculos afectivos, en el marco de la subjetividad contemporánea.

Finalmente, se observa en el diseño cuantitativo empleado, sustentado en un cuestionario previamente validado (Fernández et al., 2017), lo que asegura la confiabilidad de los datos y permite replicar el estudio en otras muestras. El enfoque transversal utilizado resulta adecuado para obtener un diagnóstico exploratorio, que puede ser punto de partida para futuras investigaciones de mayor profundidad o con metodologías mixtas.

Pregunta de investigación: ¿Cuál es el impacto del uso de las redes sociales en los vínculos interpersonales de los jóvenes de la Generación Z? ¿Actúan las relaciones virtuales como una extensión o como un reemplazo de las relaciones presenciales? ¿Qué tipo de interacciones predominan en redes sociales y cómo se percibe su calidad? ¿Qué efectos emocionales y conductuales perciben los jóvenes a partir del uso cotidiano de redes sociales? ¿Cómo valoran la intimidad, autenticidad y cercanía en los vínculos digitales?

## OBJETIVO

### Objetivo general:

- Analizar el impacto del uso de las redes sociales en los vínculos interpersonales de jóvenes de la Generación Z, con edades entre 18 y 28 años, residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), Argentina.

### Objetivos específicos:

- Examinar si las relaciones virtuales actúan como una extensión o reemplazo de los vínculos presenciales tradicionales.
- Identificar el tipo y la calidad de las interacciones sociales que se generan a través de las redes sociales entre los jóvenes.
- Evaluar el efecto emocional y conductual que produce el uso de redes sociales sobre las relaciones interpersonales presenciales.
- Explorar cómo las redes sociales afectan la percepción de intimidad, cercanía y autenticidad en los vínculos establecidos.

## MÉTODO

### Diseño

La presente investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, de tipo empírico y diseño transversal, orientado a la recolección de datos objetivos y medibles que permitan analizar el impacto del uso de redes sociales en las relaciones interpersonales de jóvenes de la Generación Z.

Se optó por un diseño empírico transversal, dado que este permite observar fenómenos en un momento determinado, lo que resulta adecuado para alcanzar los objetivos planteados. Asimismo, se consideró pertinente utilizar un procedimiento cuantificable debido a su eficacia para la recopilación de datos en gran escala, lo cual favorece la amplitud de la muestra y mejora la representatividad de los resultados obtenidos (Hernández Sampieri et al., 2014). Este diseño resulta especialmente apropiado para investigar fenómenos sociales contemporáneos, como la vinculación digital de los jóvenes, permitiendo identificar tendencias generales sin requerir seguimiento longitudinal.

El impacto de las redes sociales en la vida cotidiana, especialmente en las relaciones interpersonales de la Generación Z, es un fenómeno altamente relevante y contemporáneo. Esta población ha crecido inmersa en un entorno digital, por lo que investigar sus formas de vinculación constituye un aporte significativo tanto para la psicología social como para la comprensión de los procesos de socialización actuales.

## **Participantes**

El universo considerado comprende a todos los jóvenes que integran la Generación Z, definida como aquella nacida entre los años 1995 y 2012, quienes han crecido en un contexto atravesado por las tecnologías digitales y las redes sociales como medios habituales de interacción.

La población específica se delimitó a jóvenes de entre 18 y 28 años, residentes del Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), Argentina. Este recorte etario se justifica por tratarse de un rango en el que los sujetos ya han atravesado la adolescencia y se encuentran transitando etapas de consolidación de vínculos afectivos, sociales, académicos o laborales, en un contexto de alta exposición al entorno digital.

La muestra estuvo conformada por 138 participantes que respondieron voluntariamente un cuestionario estructurado difundido mediante redes sociales. Tras el filtrado por criterios de inclusión, la muestra efectiva se estableció en 127 participantes. La técnica de muestreo fue no probabilística por conveniencia, dado que la selección de los sujetos estuvo mediada por el acceso voluntario al formulario digital.

Este procedimiento permitió una recolección eficiente y representativa dentro del recorte geográfico y demográfico planteado, asegurando la inclusión de una diversidad de experiencias y perspectivas dentro del grupo objetivo de estudio.

### **Criterios de Inclusión y Exclusión:**

- Criterios de inclusión: Jóvenes de entre 18 y 28 años, residentes del AMBA, con acceso a redes sociales y disposición voluntaria a responder la encuesta.

- Criterios de exclusión: Personas fuera del rango etario establecido o que no completaron el formulario en su totalidad.

### **Técnicas de recolección de datos**

Los datos para la presente investigación se recabaron a partir de una encuesta realizada a través de un formulario de Google Forms compuesta por preguntas cerradas, valoradas por una escala likert de cinco anclajes (nada de acuerdo, poco de acuerdo, normal, bastante de acuerdo y muy de acuerdo que indican el grado de satisfacción subjetiva con respecto a dicha pregunta) basadas en las tablas de cuestionario de la investigación "La Tecnosocialidad: el papel de las TIC en las relaciones sociales" de Fernández et al. (2017). El diseño del cuestionario se ha realizado por Haya Ajjan, Elon (University, USA); Richard Hartshorne, University of Central Florida, (USA); Yingxia Cao, University of La Verne, (USA) y Raul Santiago, Dpto. en Ciencias de la Educación - Universidad de La Rioja, (España) y que ya fue validado y empleado en investigaciones de corte similar (Time Flies When you're on Social Networks: Cognitive Absorption and University Students' Academic Performance (Ajjan, H., Hartshorne, R., Cao, Y. y Santiago, R. (2013). Time Flies When you are on Social Networks: Cognitive Absorption and University Students' Academic Performance. In R. McBride y M. Searson (Eds.), Proceedings of Society for Information Technology y Teacher Education International Conference 2013 (pp. 1988- 1989). Chesapeake, VA: Association for the Advancement of Computing in Education (AACE).

El cuestionario está estructurado en torno a seis secciones:

1. Datos generales (edad, género, etc.)
2. Utilización de redes sociales (tipo, objetivos, frecuencia de uso)

3. Impacto en la vida social y familiar
4. Percepción del impacto social del uso de redes
5. Utilidad en la mejora de relaciones
6. Percepción emocional asociada al uso de redes

La difusión se realizó por canales digitales (Instagram, Facebook, WhatsApp, Twitter y LinkedIn), lo que permitió una alta tasa de respuesta dentro del universo de jóvenes usuarios activos.

## **Procedimiento**

El procedimiento fue llevado a cabo a través de la red social Instagram, Facebook y por mail, donde se compartió la encuesta. La misma contaba con el consentimiento informado.

En relación con el Consentimiento Informado, la apreciación y valoración del protocolo del ensayo clínico se llevó a cabo por el Comité de Ética e Investigación de la Universidad de Flores -Facultad de Psicología y Ciencias Sociales-, siendo responsabilidad de este, conjuntamente de la idoneidad del protocolo y con la previsión en la compensación y tratamiento que se ofrecerá a los sujetos participantes en caso de daños atribuibles al ensayo clínico y del seguro o indemnización para cubrir las responsabilidades específicas por la legislación (Mendoza Romo et al., 2003).

Así también, el presente consentimiento garantizó el carácter voluntario de la participación de los sujetos intervinientes, así como la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento, a la vez que contiene el objetivo del estudio, la metodología empleada, el tiempo demandado en responder a las entrevistas. De igual modo, se explicitaron que los

datos y la confidencialidad del investigador responsable del ensayo se mantendrán, así como la forma en que se comunicará con él en caso de urgencia (Losada, 2014).

Los participantes respondieron la encuesta, la cual tuvo un promedio de duración de aproximadamente 10 minutos. Respecto a las técnicas utilizadas para analizar la información recabada, el presente estudio se basó en el resumen analítico, el análisis crítico y el análisis interpretativo. El estudio se mostró exploratorio y prospectivo, dando lugar a futuras investigaciones.

Una vez recolectada la muestra se recabaron los datos que brindaron las estadísticas de Google Forms los cuales se ven reflejados en el desarrollo del presente trabajo y utilizados para la verificación o refutación de las hipótesis establecidas, que permitan la construcción de los resultados y la conclusión de la muestra.

## RESULTADOS

La investigación tuvo como eje central indagar sobre el impacto del uso de las redes sociales en las relaciones interpersonales de los jóvenes de la Generación Z. A partir del análisis de los datos obtenidos, es posible concluir que el impacto es de carácter ambivalente: las redes sociales no sustituyen a las relaciones presenciales, pero sí operan como un complemento significativo para mantener y reforzar los vínculos existentes.

Asimismo, los resultados indican que la mayoría de los jóvenes continúa valorando las interacciones cara a cara como prioritarias, aunque reconocen en las redes sociales una herramienta útil para sostener el contacto con su entorno social, especialmente con familiares y amigos. De igual modo, se observa que las redes no son percibidas como el principal medio para iniciar nuevas relaciones, sino, más bien, como un canal para prolongar o fortalecer vínculos previos.

En cuanto a los efectos emocionales, la mayoría de los participantes reconoció que la interacción en redes puede influir en su estado de ánimo, aunque no necesariamente de forma negativa. La percepción general indica que, si bien pueden existir riesgos como el aislamiento, la sobreexposición o la interpretación errónea de los mensajes, estos no predominan de forma significativa en la muestra relevada.

Desde una perspectiva global, se puede afirmar que las redes sociales ejercen un impacto relevante en las relaciones interpersonales, pero no tienden a reemplazarlas ni a deteriorarlas de forma generalizada. En cambio, su influencia depende en gran medida del modo en que son utilizadas, del contexto emocional del usuario y de su capacidad para establecer límites y mantener una comunicación afectiva y auténtica.

En este sentido, la investigación responde afirmativamente a la pregunta planteada: el uso de redes sociales impacta en los vínculos interpersonales, aunque su efecto no es unívoco ni necesariamente perjudicial. Se trata de un fenómeno complejo, en el que intervienen múltiples variables subjetivas y sociales, lo que resalta la importancia de continuar profundizando su estudio.

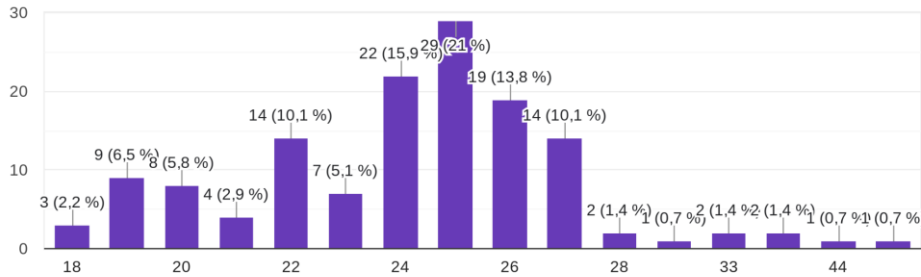
En base a lo expresado anteriormente, a continuación, se presentan datos recabados por la plataforma Google Forms.

### **Datos Sociodemográficos Generales**

La muestra estuvo conformada por 138 personas, de las cuales 7 de ellas superan el límite de edad, lo que dejaría un aproximado de 92% de respuestas efectivas. Las respuestas fueron en un 70,4% hechas por mujeres y un 28,9% por hombres, solo el 0,7% eligió no especificar el sexo. Los rangos etarios de los encuestados fueron muy diversos el 27,5% comprende un rango entre los 18 y 22 años, por otro lado, el 67,3% comprende un rango de entre 23 y 28 años, siendo el 5,2% restante respuestas de encuestados que superaron el límite de edad establecido. La administración de la encuesta se llevó a cabo entre los meses de julio y octubre de 2024.

## Figura 1: Edad

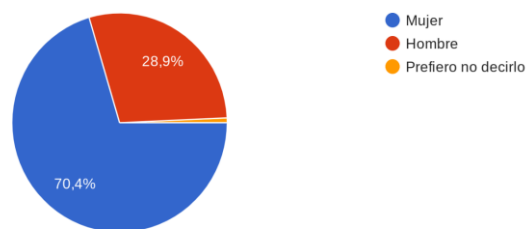
Edad (solo numero, ej: 25)  
138 respuestas



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

## Figura 2: Género

Genero  
142 respuestas



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

## Utilización de redes sociales en cuanto a la sociabilidad

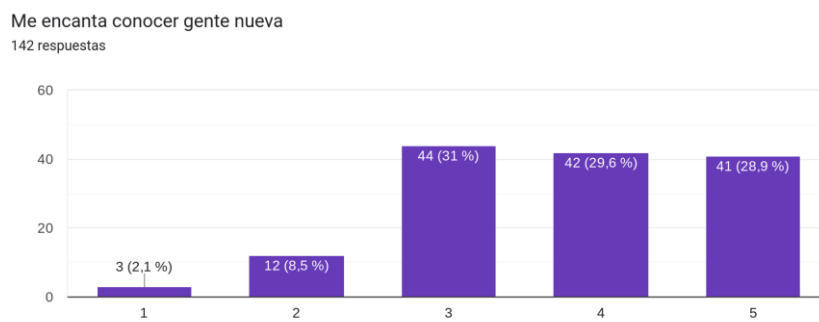
Los resultados en cuanto a la sociabilidad personal fueron variados, pero en su mayoría todavía se le da importancia a este factor. La relevancia de las relaciones sociales es valorada por la amplia mayoría de jóvenes: Un 97,2% considera que es bueno mantener buenas relaciones con sus colegas y compañeros. A más de la mitad (58,5 %) le gusta conocer gente nueva y el 76% normalmente suele participar en las conversaciones cuando se encuentra con otras personas.

**Figura 3: Relaciones sociales**



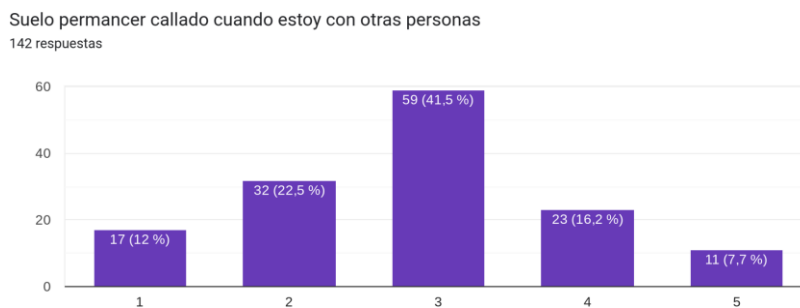
Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

**Figura 4: Conocimiento de gente nueva**



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

**Figura 5: Característica frente a otros:**



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

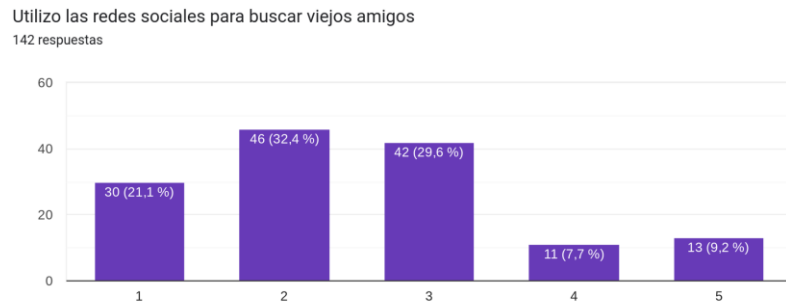
## **Utilización de las redes sociales I: Búsqueda y mantenimiento de amistades**

La interacción personal a través de las redes sociales es un aspecto fundamental para los jóvenes en la búsqueda y en el mantenimiento de contactos con su entorno social, sin embargo, se puede observar que en la mayoría de las respuestas los encuestados adoptan una postura imparcial.

En la comparación de la búsqueda de amigos, se observa cómo el porcentaje que utiliza las redes sociales para buscar a viejos amigos (16,9%) es muy similar a los que buscan nuevos amigos (14,8%) y al de los que la usan para buscar encuentros sexuales (16,9 %). Sin embargo, si agregamos el porcentaje de los encuestados que respondieron de manera imparcial los valores se modifican a gran escala, siendo el 46,5% el porcentaje que utiliza las redes sociales para buscar viejos amigos, siendo medianamente inferior el 37,3% son los que buscan nuevos amigos y el 33,8 los que la usan para buscar encuentros sexuales. Pero es posible observar que la mayoría de los encuestados no utiliza las redes sociales para generar nuevas amistades, contactar antiguos vínculos o entablar vínculos sexuales.

En la siguiente sección se abordan los resultados vinculados al primer objetivo específico, que busca determinar si las relaciones virtuales a través de redes sociales funcionan como una extensión o como un reemplazo de los vínculos presenciales. Para ello, se analizan las respuestas relacionadas con la búsqueda de amistades, el mantenimiento del contacto con familiares y amigos, y la comparación entre relaciones digitales y presenciales.

### Figura 6: Redes sociales y amistades pasadas



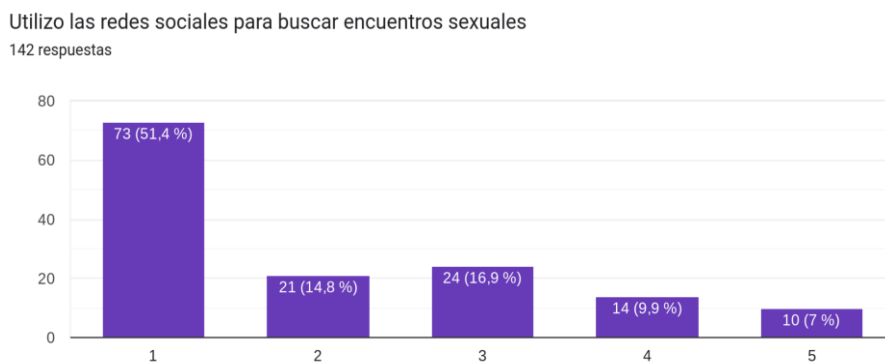
Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

### Figura 7: Redes sociales y nuevas amistades



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

### Figura 8: Redes sociales y encuentros sexuales



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

En esta línea, presentando un porcentaje significativo con respecto a los otros, un 66,9% les concede un valor muy alto para mantener el contacto con la familia y amigos/as que se convierte en el principal objetivo de uso, un 42,2% para mantener el contacto con los compañeros/as de clase y un 33,8% para mantener contacto con profesores y/o trabajar contenidos académicos. Este dato evidencia que, para una porción significativa de jóvenes, las relaciones virtuales funcionan como una extensión de los vínculos presenciales.

**Figura 9: Redes sociales y familia**



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

**Figura 10: Redes sociales y compañeros de clase**



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

## Figura 11: Redes sociales y relaciones académicas



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

### Utilización de las redes sociales en cuanto a la calidad de las relaciones virtuales y su influencia sobre las relaciones personales

Por otra parte, la mayoría de los jóvenes no consideran que las relaciones virtuales reemplazan a las personales: solo un 12,6 % afirma haber creado vínculos virtuales más sólidos que los de la vida real y sentirse más satisfecho y feliz con esos contactos. La mayoría de los jóvenes indican que no han perdido el contacto con las personas de su entorno debido al uso de redes sociales, y solo el 14% asegura que ha dejado de cumplir compromisos sociales por esta razón. Sin embargo, un 10% menciona que su familia y amigos se quejan del uso excesivo de las redes, y un porcentaje interesante fue que un grupo significativo de jóvenes (40%) prefiere usarlas cuando se siente solo. Los siguientes resultados dejan en evidencia que el uso de las redes sociales no tiene un impacto nocivo en las relaciones interpersonales, ni en la cotidianidad de los jóvenes.

**Figura 12: Relaciones virtuales vs vida real**



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

**Figura 13: Emociones frente a contactos virtuales**



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

**Figura 14: Redes sociales y tiempo**



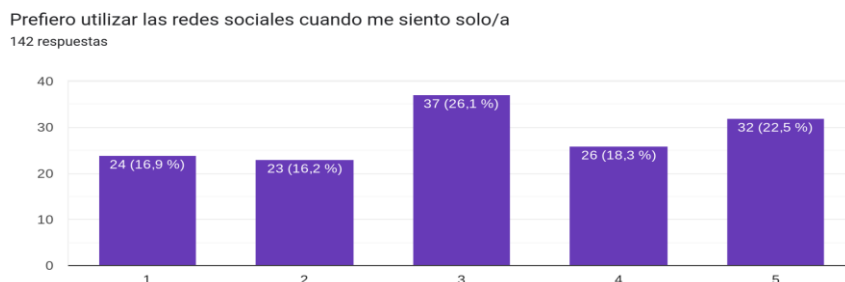
Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

**Figura 15: Redes sociales y mi entorno**



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

**Figura 16: Redes sociales y soledad**

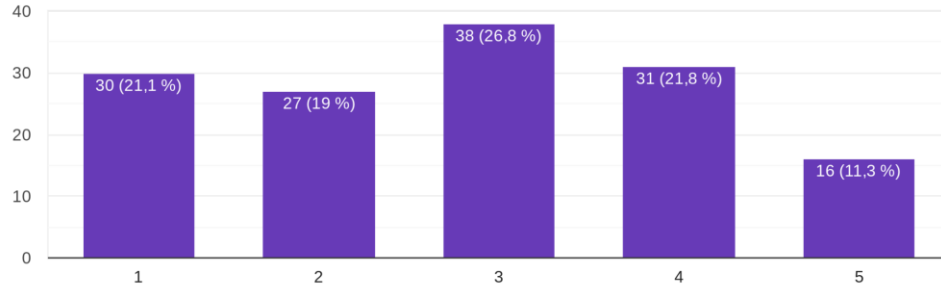


Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

El 33,1% resalta la utilidad de las redes sociales para fortalecer las relaciones personales y hacerlas más atractivas, alegres y emocionantes (22%). A pesar de esto, el hecho de que el 74,4% considere que son esenciales para mantener el contacto con familiares y amigos nos indica que las interacciones virtuales suelen ser una extensión o ampliación de las interacciones en la vida real.

### Figura 17: Redes sociales y vínculo con terceros

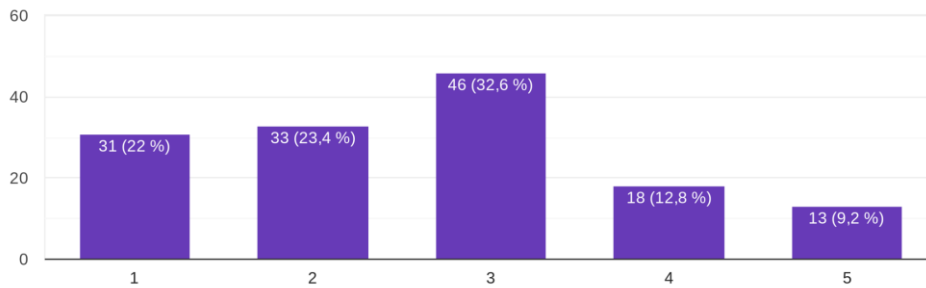
Las redes sociales me permiten mantener fuertes relaciones con otras personas  
142 respuestas



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

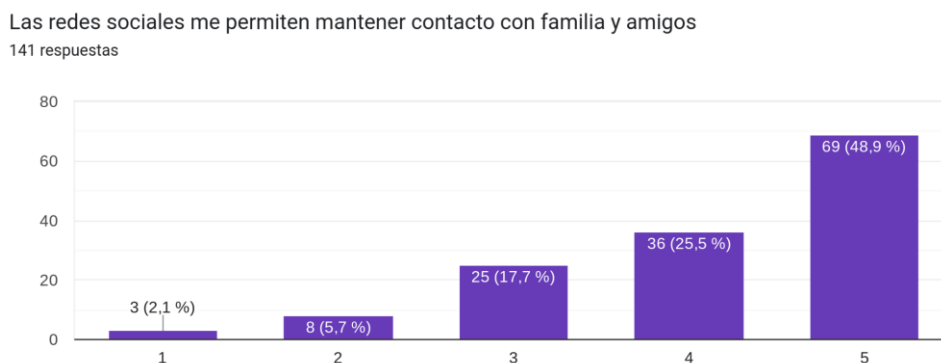
### Figura 18: Redes sociales y tipos de relaciones

Las redes sociales me brindan la posibilidad de mantener relaciones atractivas, alegres y exitantes  
141 respuestas



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

## Figura 19: Redes sociales y contacto familiar



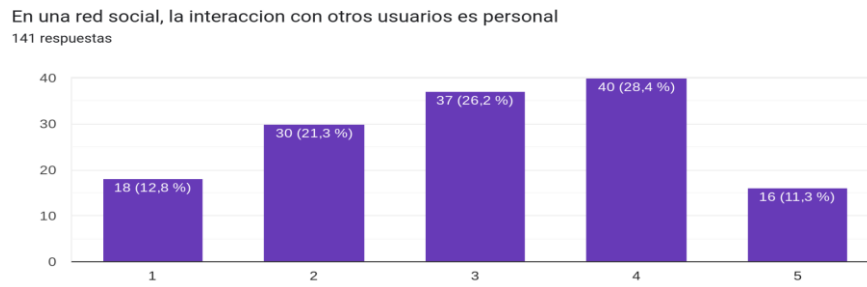
Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

### Utilización de las redes sociales en cuanto al tipo de interacción a través de las mismas

Cuando se pregunta con respecto a la interacción en las redes sociales la misma se considera moderada, ya que la mayoría de las personas se muestra imparcial o en desacuerdo con la idea de que estas interacciones son personales, cercanas, cálidas y emotivas. Se puede concluir que, para la mayoría de los usuarios, las relaciones en este ámbito carecen de una fuerte carga emocional y afectiva.

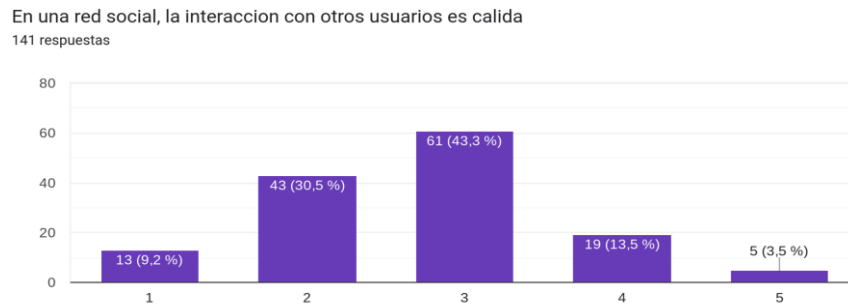
A continuación, se presentan los datos que responden al segundo objetivo específico, orientado a identificar el tipo de interacciones que predominan en las redes sociales, así como la calidad percibida de esas relaciones. Las respuestas relevan si las interacciones son vividas como personales, cercanas, cálidas o emotivas por parte de los jóvenes encuestados. Asimismo, también se ven reflejados los datos que permiten explorar el cuarto objetivo específico, que plantea indagar cómo las redes sociales afectan la percepción de intimidad, autenticidad y cercanía en los vínculos. Se observa especialmente cómo los jóvenes valoran la emocionalidad, la confianza y la proximidad en las relaciones virtuales.

## Figura 20: Redes sociales y contacto personal



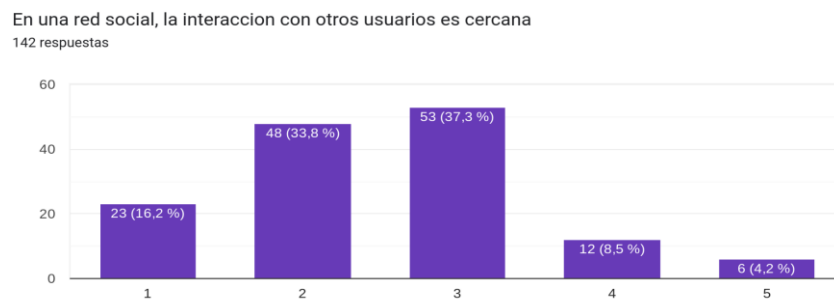
Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

## Figura 21: Redes sociales y calidez relacional



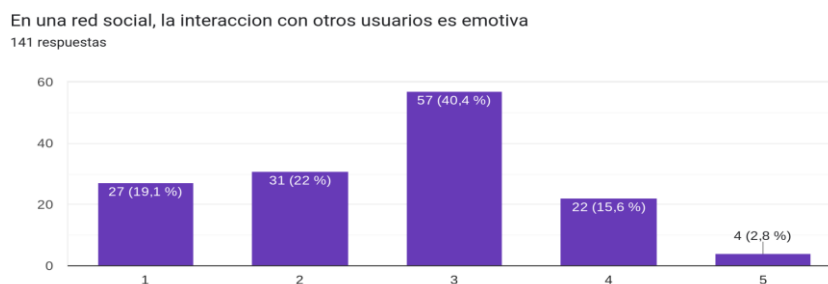
Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

## Figura 22: Redes sociales y cercanía de vínculos



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

## Figura 23: Redes sociales y emotividad



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

### Utilización de las redes sociales en cuanto a la percepción emocional

Por último se les realizaron a los encuestados dos preguntas que serían de suma relevancia para la temática abordada en esta investigación ya que se alinean con los objetivos del presente trabajo de investigación, en primer lugar el 76,9% indicó que en una red social, la interacción con otros usuarios puede impactar en el estado emocional de una persona, es decir que más de la mitad de la población encuestada considera que el uso de las redes sociales y la comunicación a través de las mismas tiene influencia en la emocionalidad de los usuarios ya sea de manera negativa o positiva; y en segundo lugar casi la totalidad de los encuestados (92,3%) indicó que en una red social, la comunicación puede verse alterada por la interpretación de las personas, lo que refiere a que en la mayoría de las interacciones a través de las redes sociales los usuarios comprende el mensaje del emisor de forma diferente a la cual este expresó.

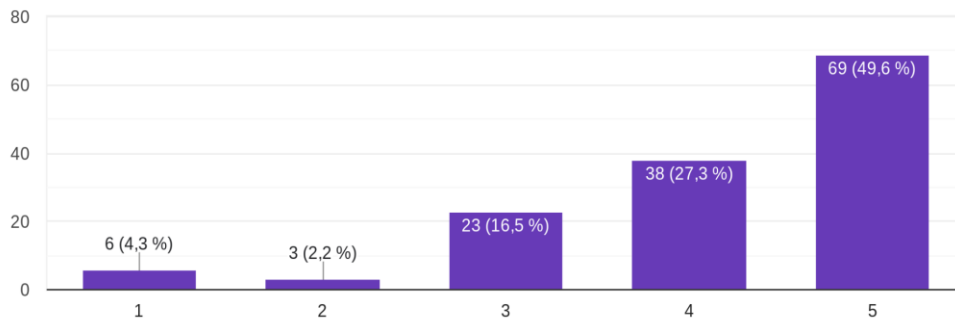
Esta sección da cuenta de los efectos emocionales y conductuales percibidos por los jóvenes a partir del uso cotidiano de las redes sociales. En línea con el tercer objetivo específico, se analizan indicadores como el uso de redes ante la soledad, el impacto

emocional de las interacciones virtuales y las posibles distorsiones en la comunicación derivadas de la interpretación subjetiva de los mensajes.

**Figura 24: Redes sociales e impacto emocional**

En una red social, la interacción con otros usuarios puede impactar en el estado emocional de una persona

139 respuestas

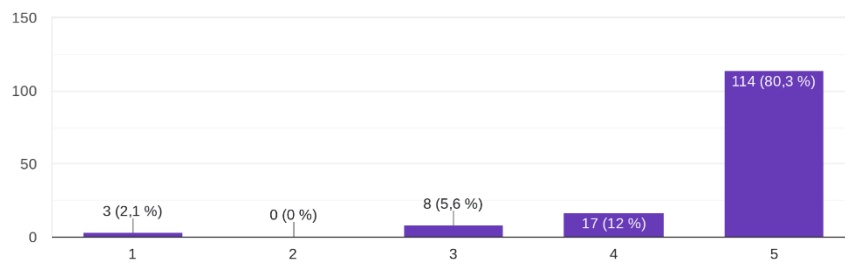


Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

**Figura 25: Redes sociales e interpretación personal**

En una red social, la comunicación puede verse alterada por la interpretación de las personas

142 respuestas



Nota: gráfico de elaboración propia a partir de los datos recabados de la encuesta

## DISCUSIÓN

Analizando los resultados de la muestra es posible observar que el mayor porcentaje de jóvenes pertenecientes a la Generación Z utilizan las redes sociales como medios de conexión y comunicación alternativa a las relaciones cara a cara. Esta generación, al haber crecido en un entorno tecnológico, tiene una relación estrecha y natural con las redes sociales y no solo utilizan estas plataformas para mantenerse en contacto, sino también para crear su identidad social y emocional, lo que puede llevar a un mayor sentimiento de aceptación o, en algunos casos, a la dependencia emocional. Este hallazgo guarda relación con lo observado por Gómez Ferreira y Marín Quintero (2017) donde a través de los resultados se concluye que las conexiones a través de las redes sociales generan un impacto en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales, de manera positiva y/o negativa, teniendo en cuenta las conductas disruptivas que presentan los adolescentes cuando el uso de las redes sociales origina comportamientos hostiles, dependientes, entre otros.

Asimismo, pueden identificarse señales de alerta vinculadas al uso excesivo de las redes sociales, en el estudio de Villanueva (2017) los autores llegaron a la conclusión de que hay varios riesgos o efectos adversos asociados, que incluyen desde una reducción en las horas de sueño hasta la violencia en línea y la adicción.

Sin embargo, a partir de los resultados de la muestra de la presente investigación se observa que la mayoría de los jóvenes no tienen esta percepción con respecto a su uso cotidiano de las redes sociales y consideran que no han perdido el contacto con las personas de su entorno debido al uso de redes sociales, y solo el 14% asegura que ha dejado de cumplir compromisos sociales por esta razón. Es posible relacionar este resultado con el estudio de Gómez-Urrutia y Jiménez Figueroa (2022) donde los autores postulan que los adolescentes y las adolescentes manifiestan un nivel considerable de autenticidad en la exhibición del "yo"

en las redes sociales con respecto a la vida offline, entendiendo que los y las jóvenes eligen mantenerse auténticos y presentes los vínculos que se generan en persona en la creación de sus identidades digitales.

A diferencia de lo recabado en el estudio de Fernández Millán (2017) donde según el análisis realizado, se llegó a la conclusión de que hay diversas variables que evalúan el impacto de las redes sociales en el desarrollo psicoafectivo. Este impacto se presenta principalmente de forma negativa, afectando la formación y el desarrollo de la identidad en los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa de vulnerabilidad, impactando directamente en el rendimiento académico del joven, en la reducción de la comunicación interpersonal con sus pares y en el debilitamiento de los lazos afectivos con su familia. Con relación a lo mencionado anteriormente un concepto interesante es el abordado en el estudio de Obregón Soto (2015) que estudia el *phubbing*, que se refiere al acto de ignorar a las personas que están físicamente presentes en una conversación o situación social, al prestar más atención a un dispositivo móvil. Este concepto podría entenderse como un fenómeno para tener en cuenta en casos de uso excesivo o descontrolado de redes sociales pero que podría no presentarse como una problemática presente en la población estudiada.

En consonancia con lo mencionado anteriormente es posible observar como cuando se pregunta con respecto a las carga afectiva y emocional en las interacciones a través de las redes sociales la mayoría de los jóvenes mantiene una postura imparcial o en desacuerdo con las afirmaciones. A diferencia de lo observado en el estudio de Núñez y Zamora (2017) donde en el caso de los jóvenes mayores, estos se mostraron muy satisfechos de hacer uso de las redes sociales como medio para expresar sus emociones de manera activa y manifestaron poca capacidad de reacción violenta o agresiva ante lo que observan en dichas redes.

Es un punto clave mencionar que un alto porcentaje (74,4%) considera las redes sociales como un medio esencial para mantener relaciones con familiares y amigos. Este resultado coincide con los hallazgos de Fernández et al. (2017), quienes sostienen que la interacción personal a través de las redes sociales es crucial para los jóvenes, ya que les ayuda a establecer y mantener conexiones con su entorno social. Además, utilizan las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) para aumentar la frecuencia e intensidad de sus interacciones con su círculo más cercano, que incluye amigos, familiares y compañeros de clase. A diferencia de lo mencionado un bajo porcentaje (14,9%) las utiliza para la búsqueda de nuevos vínculos; lo cual se asemeja al estudio de Pagan (2015) donde la mayoría de los encuestados considera que Internet es un lugar de comunicación seguro y que nunca han sido acosados a través de las redes sociales, pero al mismo tiempo toman medidas de seguridad a la hora de publicar, y donde el 60% no contacta con desconocidos ni ha tenido una cita con personas que no conocen. Este aspecto podría contribuir a explicar por qué únicamente el 12,6 % manifiesta haber establecido vínculos virtuales más sólidos que los presenciales.

Por otra parte, un aspecto fundamental es que la mayoría de los encuestados (92,3%) indicó que en una red social, la comunicación puede verse alterada por la interpretación de las personas y una gran parte (76,9%) considera que la interacción con otros usuarios puede impactar en el estado emocional de una persona, lo cual se puede relacionar con el estudio de Critikián y Núñez (2021) donde los autores concluyen que, aunque lo digital está muy presente, sin una orientación adecuada, las personas pueden enfrentar problemas psicológicos a partir de las interpretaciones y posibles planos imaginarios creados a la hora de interactuar a través de estos medios. A su vez, esta percepción coincide también con lo hallado por Díez Espinosa (2022), en el sentido de que el uso de redes afecta la comunicación interpersonal y

donde se advierte que el uso abusivo de las redes impacta directamente en las habilidades sociales.

Esto también se ve reflejado en el estudio de Deza y Franco (2023) donde la información recabada refleja que las conductas negativas que exhiben los estudiantes debido al uso excesivo de las redes sociales se traducen en un bajo rendimiento académico, dificultades para establecer relaciones personales, aislamiento social, problemas de salud y falta de higiene.; poniendo así en evidencia el impacto negativo y los riesgos que tiene el uso irresponsable de estos medios digitales.

Cabe destacar que este impacto emocional no se limita a las interacciones interpersonales, sino en la interacción con otros usuarios pudiendo ser estos marcas o comercios, en el estudio de Zapata Quiroz (2020) se pone en evidencia que las redes sociales tienen influencia en las compras que realizan los jóvenes de la Generación Z al momento de adquirir ropa y accesorios, y que la misma se da en muchos casos de forma compulsiva y emocional.

Por último, siguiendo la línea de lo discutido anteriormente y teniendo en cuenta que en dentro de la muestra 40% de los jóvenes usa redes sociales cuando se siente solo y que un 14% ha dejado de cumplir compromisos sociales por su uso, mientras que un 10% recibe quejas de su entorno por uso excesivo, es posible inferir que estos datos apuntan a un uso emocional de las redes y posibles dificultades para establecer límites. En sintonía, Hernández et al. (2024) detectaron problemas de autocontrol vinculados al uso de redes en adolescentes, aunque no se identificaron casos graves de dependencia, se coincide en que el uso de redes puede afectar habilidades interpersonales y el manejo emocional, sin necesariamente llegar a la adicción. En concordancia, la investigación de Tommasel et al. (2021) los autores también sugieren que las redes sociales son un espacio significativo para expresar emociones y

gestionar vínculos sociales, especialmente en situaciones de crisis o soledad, pero también advierten sobre los riesgos emocionales derivados de la comunicación virtual. Para lo cual los autores sugieren la necesidad de implementar programas educativos para promover el uso consciente y responsable de las redes sociales.

## CONCLUSIÓN

Los resultados de la presente investigación permiten afirmar que el impacto del uso de redes sociales en los vínculos interpersonales de los jóvenes de la Generación Z es de carácter ambivalente. Estas plataformas no reemplazan las interacciones presenciales, pero sí funcionan como un complemento que facilita la continuidad de los vínculos ya establecidos.

Asimismo, se observa que las redes sociales ofrecen un espacio de expresión emocional y socialización que, en muchos casos, representa un recurso valioso para los jóvenes. A través de estas plataformas, los usuarios comparten experiencias, pensamientos y afectos, lo que puede generar un sentimiento de pertenencia y validación social, especialmente en una etapa vital caracterizada por la búsqueda de identidad.

No obstante, este uso no está exento de riesgos. La sobreexposición, la presión por mostrar una imagen idealizada o la comparación constante con otros pueden impactar negativamente en la salud mental, favoreciendo estados de ansiedad, baja autoestima o desconexión con la realidad. Estos efectos, aunque no predominantes en la muestra estudiada, constituyen alertas que requieren atención.

La investigación también evidencia que las relaciones virtuales no sustituyen a las interacciones presenciales, sino que tienden a prolongarlas o reforzarlas. Solo una minoría expresó haber construido vínculos exclusivamente digitales más sólidos que los reales. En general, los participantes continúan priorizando el encuentro cara a cara como forma principal de vinculación significativa.

En este sentido, el estudio confirma que el uso de redes sociales impacta en los vínculos interpersonales, pero no de manera uniforme ni necesariamente negativa. Su efecto

depende del contexto de uso, de la intencionalidad del usuario y de su capacidad para establecer límites saludables.

Por último, se destaca la importancia de continuar investigando este fenómeno desde un enfoque integral, considerando variables como el contexto socioemocional, la etapa del ciclo vital, y las diferencias culturales en los modos de vinculación digital. Promover un uso crítico y consciente de las redes sociales es un desafío vigente tanto para la psicología como para las políticas públicas vinculadas a juventudes y tecnología.

### **Fortalezas de la investigación**

La Generación Z es muy activa en redes sociales, lo que facilita la recopilación de datos de personas con diferentes antecedentes y experiencias, lo que permite obtener una visión más completa y variada. A su vez este trabajo presenta una alta relevancia actual, dado que las redes sociales son parte integral de la vida cotidiana de esta generación. Esto pone en evidencia la pertinencia de la investigación ya que puede ofrecer insights valiosos sobre su comportamiento y relaciones. Otro factor para tener en cuenta son los aportes al conocimiento académico, ya que los resultados pueden enriquecer la literatura existente, ofreciendo nuevas perspectivas y datos que pueden ser útiles para futuras investigaciones.

### **Limitaciones de la investigación**

En primer lugar, se podría considerar como una limitación al tiempo empleado para recopilar datos por medio de la encuesta, teniendo en cuenta que, si la durabilidad de la recepción de respuestas fuese mayor, la muestra sería más amplia. Por otra parte, existe una escasez de publicaciones en relación con la temática estudiada dado que hay pocos estudios

que vinculen las variables, esto podría entenderse como derivado de que la temática de estudio es paradigmática y aborda conceptos contemporáneos.

### **Futuras líneas de estudio**

Teniendo en cuenta las variables de esta investigación es posible considerar que existen varias aristas en las cuales se podría focalizar o indagar con mayor profundidad, tales como los efectos de las redes sociales en la comunicación, la construcción de la identidad personal y social, las diferencias culturales en el uso de las redes o la percepción de la intimidad ligada a las relaciones interpersonales, en relación con la percepción de la privacidad y la exposición personal. Por otra parte, otras líneas interesantes de investigación podrían ser el ciberacoso, indagando este fenómeno y su impacto en las relaciones interpersonales, así como las estrategias que la Generación Z utiliza para enfrentarlo. Tomando como referencia el incremento del uso redes sociales en esta población en aplicaciones como Instagram, Tik Tok, BeReal, entre otras; y a su vez profundizando como el mismo tiene incidencia directa en la salud mental, en factores claves que influyen en las relaciones interpersonales tales como la ansiedad, autoestima, depresión, etc.

### **Aportes a la psicología**

Este trabajo presenta aportes significativos en la contribución a la literatura existente dentro del campo de la psicología y la salud mental ya que aborda temáticas relevantes para esta área tales como la comunicación y la comprensión del comportamiento social. A su vez esta investigación puede servir como base para programas educativos que promuevan un uso saludable de las redes sociales, ayudando a los jóvenes a desarrollar habilidades de comunicación y relaciones interpersonales más saludables, como también al campo emergente de la psicología digital, ayudando a los profesionales a adaptarse a los cambios en la comunicación y las relaciones interpersonales en la era digital. Por último, es relevante

resaltar que este trabajo aporta a la capacitación continua de profesionales de la salud mental los hallazgos pueden informar sobre cómo abordar los problemas relacionados con el uso de redes sociales, permitiendo el desarrollo de intervenciones más efectivas y adaptadas a las necesidades de la Generación Z, es decir que estos aportes pueden ser valiosos no solo para la psicología académica, sino también para la práctica clínica y la intervención social.

## **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PROFESIONAL**

El presente estudio deja en evidencia el posible riesgo que existe en el uso irresponsable de las redes sociales por parte de los jóvenes de la Generación Z, por esto mismo es crucial diseñar e implementar estrategias de intervención psicológica que aborden tanto los problemas individuales como las implicaciones sociales, culturales y comunitarias de este fenómeno. A continuación, se presentan propuestas organizadas en diferentes niveles de acción profesional.

### **Objetivo general:**

- Promover el desarrollo de habilidades socioemocionales que permitan a los jóvenes de la Generación Z integrar el uso de redes sociales de forma equilibrada con las relaciones presenciales, fomentando vínculos auténticos, empáticos y sostenibles.

### **Ejes de intervención:**

#### **1. Intervenciones Psicoeducativas: Prevención y Promoción de la Salud Mental Digital**

Intervenciones enfocadas en fomentar un uso saludable de las redes sociales y en prevenir las consecuencias negativas que pueden surgir del uso excesivo e indiscriminado de estas plataformas. Se sugiere desarrollar talleres psicoeducativos en universidades, centros educativos y espacios comunitarios, donde se aborden temas como la gestión del tiempo digital, la comunicación empática, la identificación de señales de dependencia y el fortalecimiento de habilidades sociales. Además, se plantea diseñar campañas de concientización en redes sociales, utilizando recursos visuales y narrativas que resuenen con

los jóvenes, para conectar directamente con la audiencia a través de contenidos breves y accesibles. Estas estrategias ayudarán a visibilizar comportamientos como el phubbing (ignorar a alguien por mirar el celular) o la constante comparación social, generando una conciencia crítica sobre las implicaciones psicológicas de estas conductas. Al mismo tiempo, se propone crear materiales didácticos para padres, madres y cuidadores, con el fin de fomentar una perspectiva comprensiva y acompañada sobre el uso de redes por parte de sus hijos e hijas, fortaleciendo así la comunicación familiar y estableciendo límites saludables.

## **2. Intervenciones Clínicas: Abordaje de Consecuencias Psicológicas Individuales y Grupales**

Desde una perspectiva clínica, es fundamental ofrecer espacios de atención psicológica, tanto individual como grupal, para jóvenes que experimentan malestar psíquico relacionado con el uso de redes sociales. Estos malestares pueden manifestarse a través de síntomas como ansiedad social, aislamiento, dependencia digital, dificultades para mantener relaciones significativas fuera del entorno virtual, o una baja autoestima derivada de comparaciones constantes. Se sugiere la creación de programas de terapia breve y focalizada, que se centren en la regulación emocional, el trabajo sobre la identidad digital, el fortalecimiento de la autoestima y la revalorización de las interacciones cara a cara. Además, el desarrollo de grupos terapéuticos temáticos puede ser especialmente útil para abordar el sentimiento de soledad, la desconexión emocional y las nuevas formas de relacionarse, en un ambiente de apoyo, escucha y validación emocional entre pares. También se recomienda utilizar herramientas específicas que permitan evaluar el nivel de uso problemático de las redes sociales y su impacto en la vida emocional y social de los jóvenes, lo que facilitaría intervenciones más personalizadas y efectivas. La incorporación de técnicas como

mindfulness, entrenamiento en habilidades sociales y estrategias cognitivas para la autorregulación puede enriquecer notablemente la práctica clínica.

### **3. Intervenciones Comunitarias: Abordaje del Problema desde una Perspectiva Colectiva**

Desde la psicología social comunitaria, se sugiere que el uso de redes sociales no debe verse solo como un comportamiento individual, sino como un reflejo de malestares colectivos, cambios culturales y nuevas maneras de construir lazos sociales. En este contexto, se propone crear espacios comunitarios alternativos que fomenten el encuentro cara a cara, el diálogo y el intercambio sin la intervención de la tecnología, como cafés filosóficos para jóvenes, círculos de conversación o encuentros creativos “desconectados”. Además, se plantea la idea de establecer observatorios participativos del vínculo digital, donde los propios jóvenes puedan generar conocimiento sobre sus experiencias en redes sociales, contribuyendo a un diagnóstico que sea situado, vivencial y co-construido. Estas iniciativas pueden ser promovidas desde centros culturales, organizaciones barriales o instituciones educativas, en colaboración con equipos interdisciplinarios de salud mental. Por otro lado, se sugiere realizar un mapeo participativo de las experiencias digitales de los jóvenes en diferentes barrios del AMBA, que permita identificar prácticas, riesgos, recursos y estrategias de afrontamiento que son propias de las juventudes urbanas, prestando especial atención a los contextos de vulnerabilidad socioeconómica. Esto facilitará la planificación de políticas e intervenciones más justas y adaptadas a la diversidad territorial y cultural.

### **4. Intervenciones en el Ámbito Educativo: Fomentando una Cultura Digital Crítica**

El ámbito educativo es un lugar clave para la socialización de los jóvenes, por lo que es fundamental incorporar contenidos y actividades que promuevan una lectura crítica de las redes sociales, así como sus lógicas y efectos psicosociales. Para lograr esto, es esencial

capacitar a los docentes en temas emergentes como la identidad digital, la violencia en línea, la desconexión emocional y las relaciones superficiales. Además, sería ideal crear espacios curriculares optativos o transversales que se enfoquen en el análisis de la subjetividad digital actual y en la promoción de una comunicación empática. La psicología puede aportar herramientas teóricas y clínicas que ayuden a abordar estos temas desde una perspectiva integral. También se sugiere desarrollar intervenciones institucionales interdisciplinarias, donde psicólogos, orientadores, trabajadores sociales y educadores colaboren para identificar señales de malestar relacionadas con el uso de redes y brindar apoyo a los estudiantes. Por último, se propone la creación de protocolos institucionales sobre el uso saludable de la tecnología, que guíen tanto a estudiantes como a docentes en la construcción de una cultura digital más consciente y empática.

## **5. Intervenciones desde Políticas Públicas: Incidencia a Mediano y Largo Plazo**

Siendo evidente el incremento de la utilización de redes sociales y sus implicaciones, es fundamental considerar intervenciones sostenidas desde el ámbito estatal y las políticas públicas. Se sugiere promover la creación de una ley de salud digital juvenil, que contemple campañas de prevención, espacios de asistencia gratuita y la regulación de prácticas perjudiciales en plataformas, como la publicidad dirigida o los algoritmos adictivos. Además, es crucial generar datos estadísticos confiables y actualizados sobre el impacto del uso de redes sociales en la salud mental de los jóvenes, para respaldar decisiones en los ámbitos educativo, sanitario y social. También es esencial financiar líneas de investigación interdisciplinarias que nos ayuden a entender mejor este fenómeno y a diseñar respuestas adecuadas. Desde esta perspectiva, se propone que el psicólogo asuma el rol de agente de incidencia política, uniendo su conocimiento con los tomadores de decisiones públicas, y

defendiendo el derecho de las juventudes a un desarrollo subjetivo saludable en un entorno tecnológico que se vuelve cada vez más invasivo.

**Metodología sugerida:**

- Enfoque grupal e interdisciplinario.
- Duración estimada: 6 encuentros de 90 minutos (una vez por semana).
- Evaluación de impacto: pre y post test con escalas de habilidades sociales, autoestima y tiempo de uso de redes.

**Fundamentación:**

La intervención se basa en un enfoque preventivo-promocional que reconoce tanto los riesgos como las potencialidades del entorno digital. Articula conceptos de psicología de la comunicación, psicología social y desarrollo emocional juvenil, buscando construir un puente entre el mundo virtual y el contacto interpersonal real.

## REFERENCIAS

- Arab, L.E., y Díaz, G.A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26 (1), 7-13.  
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Araujo Robles, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 10(2), 48-58.
- Arnau, M. V. (2015). *Redes Sociales: Herramientas de gestión empresarial*. Ugerman Editor.
- Bohórquez López, C., y Rodríguez-Cárdenas, D. E. (2014). Percepción de amistad en adolescentes: el papel de las redes sociales. *Revista colombiana de psicología*, 23(2), 325-338. <http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v23n2.37359>
- Cornejo, M., y Tapia, M. L., (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en humanidades*, 12 (24), 219-229.
- Critikián, D.M., y Núñez, M. M., (2021). Redes sociales y la adicción al like de la Generación Z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76.  
<https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Deza, J. F. A. (2023). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Díez Espinosa, J, Aguirre Posada, M, Henao Castro, M y Cuartas Giraldo, M. (2022). Impacto de las redes sociales en las relaciones interpersonales en adultos jóvenes de la ciudad de Medellín. Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria.
- Domínguez, D. C. (2010). Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las Ciencias de la Información*, 33, 45-68.

- Fernández Cruz, F. J., y Fernández Díaz, M. (2016). Los docentes de la Generación Z y sus competencias digitales.
- Fernández Millán, S. C., y Palencia Paternina, R. X. (2017). La influencia de las redes sociales en el desarrollo afectivo.
- Gandasegui, V. D. (2011). Mitos y realidades de las redes sociales. Información y comunicación en la Sociedad de la Información. *Prisma social*, (6), 1-26.
- Gómez Ferreira, K. K., y Marín Quintero, J. S. (2017). Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años. Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga, Colombia.
- Gordo López, Á. J., y Megías Quirós, I. (2006). Jóvenes y cultura Messenger. Tecnología de la información y la comunicación en la sociedad interactiva. Injuve.
- Goya Mallea, M. O. (2018). *Efectos del uso de los teléfonos móviles inteligentes y las relaciones comunicacionales interpersonales de los jóvenes pertenecientes a la Generación Z en el sector Barrio Sur del cantón Jujan, provincia del Guayas en el año 2018* (Tesis de grado), Babahoyo UTB.
- Hernández, F. J. R., Calahorra, E. G., & Franco, J. L. O. (2024). Adolescentes en la era digital. Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales. *Ciencia y Educación*, 8(3), 39-58.  
<https://doi.org/10.22206/cyed.2024.v8i3.3209>
- Hernández Sampieri, R. (2014). *Diseños del proceso de investigación cualitativa. R. Hernández Sampieri, Metodología de la investigación*, 468-507.
- Laborda Gil, X. (2005). Tecnologías, redes y comunicación interpersonal. Efectos en las formas de comunicación digital. *Anales de Documentación*, 8.

- López, C. B., y Cárdenas, D. E. R. (2014). Percepción de amistad en adolescentes: el papel de las redes sociales. *Revista colombiana de psicología*, 23(2), 325-338.  
<http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v23n2.37359>
- McKenna, K. Y., y Bargh, J. A. (2000). Plan 9 desde el ciberespacio: Las implicaciones de Internet para la personalidad y la psicología social. *Revisión de la personalidad y la psicología social*, 4 (1), 57-75.
- Núñez, L. A. E., y Zamora, R. R. (2017). El uso de tecnologías como factor del desarrollo socioafectivo en niños y jóvenes estudiantes en el noroeste de México/The use of technology as a factor of the affective development in children and young students in the Northwest of Mexico. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 6(11), 151-170. <https://doi.org/10.23913/rics.v6i11.113>
- Fernández, C. S., Lorea, I. M., y Campión, R. S. (2017). La Tecnosocialidad: El papel de las TIC en las relaciones sociales. *Revista Latina de Comunicación Social*, (72), 1592-1607. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2017-1236>
- Pagán, F. J. B., Martínez, J. L., Máiquez, M. C. C., & Ayala, E. S. (2015). Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la región de Murcia. *Revista Fuentes*, (16), 109-130.
- Quispe Javier, S., y Yalli Ramos, E. M. (2018). *Las relaciones interpersonales y el aprendizaje organizacional del personal en la unidad de gestión educativa local*.
- Reyes, G., et al. (2019). Características del lenguaje y la comunicación en redes sociales en estudiantes de enseñanza básica. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 2(1), 35-56. <https://doi.org/10.22320/reined.v2i1.3857>

- Rice, R. E. y Katz, J. E. (2003). Comparación del uso de Internet y el teléfono móvil: divisiones digitales de uso, adopción y abandonos. *Política de telecomunicaciones*, 27 (8-9), 597-623.
- Ruiz Bolívar, C. (2016). Redes sociales y educación universitaria. *Paradigma*, 37(1), 232-256.
- Ruiz-Corbella, M., y Juanas-Oliva, Á. (2013). *Redes sociales, identidad y adolescencia: nuevos retos educativos para la familia*.
- Solís, F. M., y Critikián, D. M. (2022). Redes sociales y Generación Z. *Doxa Comunicación. Revista Interdisciplinaria de Estudios de Comunicación y Ciencias Sociales*, 381-399. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n36a1707>
- Soto, M. (2015). Phubbing y las relaciones interpersonales en adolescentes. *Rev Medios y Educ.*, 50, 173-185.
- Tommasel, A., Diaz-Pace, A., Rodriguez, J. M., & Godoy, D. (2021). Capturing social media expressions during the COVID-19 pandemic in Argentina and forecasting mental health and emotions. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2101.04540>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 14(1). <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>.
- Vilanova, N. (2019). Generación Z: los jóvenes que han dejado viejos a los millennials. *Economistas*, 161(1), 43-51.
- Villanueva, D. N., Feced, S. C., Calvo, B. R., & Barranco, I. B. (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.

Zapata Quiroz, M. D. P. (2020). Las redes sociales y su influencia en el proceso de compra de ropa y accesorios de los jóvenes piuranos de la Generación Z.

Zarra III, E.J. (2019). Generación Z. La Generación con derechos: Cómo educar para llegar a sus mentes ya sus corazones, 161, 82-89. Narcea Ediciones.

## ANEXOS

### **Consentimiento Informado**

Mi colaboración con la investigación presente consiste en responder el siguiente cuestionario con la mayor sinceridad posible.

Comprendo que mi participación es completamente voluntaria y en cualquier momento puedo dar por concluida mi colaboración cerrando el formulario sin finalizarlo.

Todas las respuestas que proporcione serán tratadas con absoluta confidencialidad y solo serán accesibles para el equipo de investigación, asegurando así la protección de mi privacidad.

Los resultados generales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología de la Universidad de Flores y podrán ser expuestos en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que tengo el derecho de solicitar acceder a los resultados de la investigación. En caso de surgir alguna pregunta sobre el estudio o mis derechos como participante, puedo comunicarme con la persona responsable a través del siguiente correo electrónico:

[jav.ramirez1999@gmail.com](mailto:jav.ramirez1999@gmail.com)

## **Formulario**

### **Datos Sociodemográficos**

2. Edad
3. Genero

### **Utilización de redes sociales en cuanto a la sociabilidad**

4. Creo que es bueno mantener buenas relaciones con mis amigos y compañeros
5. Me encanta conocer gente nueva
6. Suelo permanecer callado cuando estoy con otras personas

### **Utilización de las redes sociales I: Búsqueda y mantenimiento de amistades**

7. Utilizo las redes sociales para buscar viejos amigos
8. Utilizo las redes sociales para buscar nuevos amigos
9. Utilizo las redes sociales para buscar encuentros sexuales
10. Utilizo las redes sociales para mantener contacto con la familia o amigos
11. Utilizo las redes sociales para mantener contacto con mis compañeros de clase
12. Utilizo las redes sociales para mantener contacto con profesores/trabajar contenidos académicos
13. Utilización de las redes sociales en cuanto a la calidad de las relaciones virtuales y su influencia sobre las relaciones personales
14. He desarrollado relaciones virtuales más fuertes que las de la vida real
15. Pierdo parte de mis compromisos sociales por el uso que hago de las redes sociales
16. Me siento muy feliz y satisfecho/a con mis contactos virtuales
17. Los contactos hechos en redes sociales me han hecho perder el contacto con la gente de mi entorno
18. Mi familia y amigos se quejan del excesivo uso que hago de las redes sociales

19. Prefiero utilizar las redes sociales cuando me siento solo/a
20. Las redes sociales me permiten mantener fuertes relaciones con otras personas
21. Las redes sociales me brindan la posibilidad de mantener relaciones atractivas, alegres y excitantes
22. Las redes sociales me permiten mantener contacto con familia y amigos

**Utilización de las redes sociales en cuanto al tipo de interacción a través de las mismas**

23. En una red social, la interacción con otros usuarios es personal
24. En una red social, la interacción con otros usuarios es cálida
25. En una red social, la interacción con otros usuarios es cercana
26. En una red social, la interacción con otros usuarios es emotiva

**Utilización de las redes sociales en cuanto a la percepción emocional**

27. En una red social, la interacción con otros usuarios puede impactar en el estado emocional de una persona
28. En una red social, la comunicación puede verse alterada por la interpretación de las personas