

# ¿Y ahora qué? Cambio en el uso de las redes sociales durante la pandemia por COVID-19<sup>1</sup>

*(And now what? Changes on social media usage during COVID-19 pandemic)*

*Andrea Hernández Rangel<sup>2</sup>*

*Isaac Uribe Alvarado<sup>3</sup>*

*Roberto Oropeza Tena<sup>4</sup>*

## Resumen

Las redes sociales se han vuelto una parte importante de la vida de las personas, ya que les permiten comunicarse de manera rápida y efectiva. Quizás es debido a esto que más del 90 % de la población en México tiene un celular con la capacidad de conectarse a internet, y con por lo menos una red social activa, la cual utilizan un promedio de tres horas diarias. Estas cifras aumentaron con la aparición del COVID-19 y el aislamiento obligatorio. El presente capítulo tiene como objetivo analizar los posibles

---

1 Nota del autor: la correspondencia referente a este reporte de investigación deberá dirigirse a la Mtra. Andrea Hernández Rangel, Departamento de Psicología, Universidad de Colima, Av. Universidad No. 333, Las Víboras; C.P. 28040 Colima, Colima, México. Correo electrónico: andrea\_hernandez\_rangel@hotmail.com

2 Universidad de Colima.

3 Universidad de Colima.

4 Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

cambios que hubo en el uso de las redes sociales antes y durante el aislamiento obligatorio por COVID-19 en la juventud, analizando el papel que jugaron las redes sociales en el ámbito educativo; además de cómo separarlas de un usuario que ha estado unido a ellas por más de un año y cómo aprovecharlas al máximo con la vuelta a la presencialidad.

**Palabras clave:** adolescentes, celular, educación, juventud, internet, pandemia.

## **Abstract**

Social media has become an important part of people's lives since they allow them to communicate quickly and effectively. Perhaps it is because of this that more than 90 % of the population in Mexico has a cell phone with the ability to connect to the Internet and with at least one active social network, which they use an average of three hours a day. These figures increased with the appearance of COVID-19 and mandatory isolation. The objective of this chapter is to analyze the possible changes that occurred in youth and its use of social networks before and during the mandatory isolation due to COVID-19, analyzing the role that social networks played in the educational field; in addition to how to separate them from a user who has been attached to them for more than a year and how to make the most of them with the return to face-to-face.

**Keywords:** teenagers, cellphone, education, youth, Internet, pandemic.

Desde su aparición, aproximadamente en 1997 –con la primer red social del mundo llamada *SixDegrees*–, las redes sociales han formado parte importante de la vida diaria de las personas. Además de su capacidad de proveer entretenimiento variado, se han posicionado como uno de los principales medios de comunicación entre los usuarios gracias a su aparentemente disponibilidad ilimitada (Carbonell y Oberst, 2015). En la actualidad resulta complejo imaginarse una vida sin ellas, pues se han configurado como una red de contactos que permiten a las personas mantenerse activas socialmente, dada su construcción de una comunicación digital (Prats, Torres, Oberst y Carbonell, 2018).

Las *redes sociales* se definen como un canal electrónico instantáneo y simultáneo, mediante el cual un individuo puede interactuar con versatilidad, transtemporalidad y continuidad interactiva con otros mediante mensajes de texto, audios, imágenes, videos o reacciones al contenido publicado (Matassi y Boczkowski, 2019); esto quiere decir que las redes sociales son un medio digital que no se encuentra limitado por husos horarios o el lugar de procedencia de la persona, ya que puede interactuar con otros de manera constante, casi 24/7.

Por ello, el objetivo del presente capítulo es analizar los posibles cambios que hubo en el uso de las redes sociales antes y durante el aislamiento obligatorio por COVID-19 en la juventud, analizando el papel que jugaron las redes sociales en el ámbito educativo.

## Las estadísticas del uso de las redes sociales

Esta estrecha relación a través de las redes sociales se ve reflejada en los datos arrojados en la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH), llevada a cabo en el 2020 por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en colaboración con el Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT) y la Secretaría de Comunicaciones y Transportes (SCT). En dicha encuesta, a través de entrevistas hechas a un miembro de la familia, se señala que, en el 2020, el 91.8 % de los mexicanos tenían un teléfono celular inteligente (*smartphone*), y que el 78.3 % de la población urbana era usuaria de internet, con las zonas rurales alcanzando un 50.4 % (INEGI, 2020).

Las estadísticas de la ENDUTIH permiten afirmar que la disponibilidad de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ha ido en aumento, tanto en el ámbito urbano como en el rural, en comparación con las cifras obtenidas en el 2015 (que pasaron de 9.4 % a 13.7 % en su uso del internet mediante el celular). Dentro de esta encuesta también se analizaron las principales razones de los encuestados para utilizar el internet en su celular, las cuales fueron el comunicarse con otros mediante mensajes (90.9 % de la población encuestada) y usar las redes sociales (78.1 %).

De la misma manera, se pueden observar resultados semejantes en el Reporte Digital de México (RDM, 2019), llevado a cabo en el 2019 por las agencias We Are Social y Hootsuite, ambas especializadas en el manejo de las redes

sociales para fines de *marketing* o divulgación social, y así medir el estado de la conexión a internet en el mundo. En su reporte se señaló que 84 millones de personas en las zonas urbanas de México tenían acceso a redes sociales, y que el 72 % de la muestra tenía un celular inteligente. Más del 90 % de la población en zonas urbanas tenía, al menos, dos redes sociales y acceso a internet, y las zonas rurales estaban debajo por muy poco. Se encontró, entonces, que el tiempo promedio que pasaban los mexicanos en internet era de ocho horas y un minuto, de las cuales tres horas y 12 minutos estaban dedicadas exclusivamente al uso de redes sociales.

En el 2020 (año en que inició el aislamiento obligatorio por COVID-19 en México), de la cantidad total de 128.3 millones de personas en zonas urbanas, 89 millones eran usuarios activos de las redes sociales (donde el 51 % de ellos eran mujeres). También se calculó que esta cifra aumentaba un 1.1 % anualmente, y que, en promedio, los usuarios pasaban diariamente cerca de ocho horas y 21 minutos conectados a internet, de las cuales tres horas con 25 minutos eran dedicadas, exclusivamente, a redes sociales. Gracias a los datos estadísticos arrojados por estas organizaciones, se puede decir que las redes sociales, el internet y los celulares ya forman parte importante del desarrollo normal de la vida de un mexicano promedio.

## **Estadísticas del uso de las redes sociales después de la pandemia**

Para el 2022, las cifras ya han aumentado considerablemente. De los 130.9 millones de personas en áreas urbanas, 102.5 de la población total son usuarios activos de las redes sociales (donde 51.1 % de estos son mujeres). El dispositivo más popular desde el cual se conectan las personas a sus redes sociales es el celular inteligente (con un 98.5 % de la población), seguido por las *laptops* o computadoras de escritorio con un 69.6 % y las tabletas con un 42.2 % de la población total. Este aumento del número de personas con acceso a las redes sociales se puede observar en la figura 1.

Las redes sociales más utilizadas (en orden de uso) son WhatsApp, Facebook, Facebook Messenger, Instagram, TikTok, Spotify, Netflix, Mercado Libre y Twitter. Adicionalmente, el RDM (2022) realizado en el 2022 arroja resultados generales sobre las aplicaciones más usadas de acuerdo con las diferentes edades, ya que las aplicaciones cambian un poco de acuerdo con la edad de los

usuarios; por ejemplo, los adultos utilizan mucho más Facebook que los adolescentes, quienes prefieren WhatsApp o TikTok.

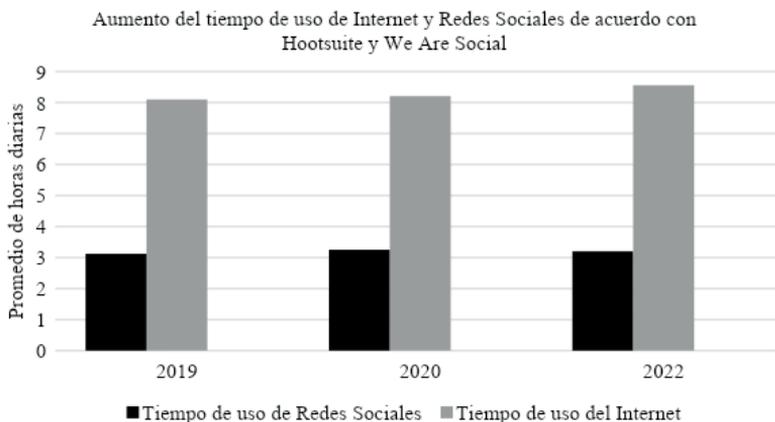
El RDM (2022) señala también que las personas invierten un promedio diario de ocho horas y 55 minutos conectados a internet, de las cuales tres horas y 20 minutos las dedican exclusivamente al uso de redes sociales. Esta progresión en el incremento del tiempo de su uso, a través de los años 2019-2022, se puede observar en la figura 2. Se puede ver que, mientras el tiempo de uso del internet aumentó, el de las redes sociales varía muy poco a través de los años.

Figura 1. Progresión del aumento del número de usuarios de las redes sociales en México medido en millones de personas (Hootsuite y We Are Social, 2019-2022).



El grupo de edad que más utiliza el internet de acuerdo con la ENDUTIH (INEGI, 2020) son los adultos jóvenes de 25 a 34 años (19.1% de la población), seguidos por los adultos de 35 a 44 años (16.4%) y los jóvenes de 18 a 24 años (15.7%). El RDM (2020) coincide en el grupo de edad que más utiliza sus redes sociales, señalando que son los adultos jóvenes de 25 a 34 años (15.6% de la población), seguidos por los jóvenes de 18 a 24 años (13.4%). Para el 2022, el grupo de adultos jóvenes de 25 a 34 años disminuyó a 14.7%, mientras que el grupo de 18 a 24 años aumentó al 13.5%.

Figura 2. Aumento del tiempo de uso de internet y redes sociales 2019-2022 en México (Hootsuite y We Are Social 2019-2022).



Sin embargo, es necesario señalar que el ENDUTIH solo considera a los usuarios a partir de los 6 años, y el RDM los considera a partir de los 13 años, dejando de lado un grupo de usuarios que, según otros estudios, tienen contacto con las TIC desde los dos años o menos. En su estudio, para limitar el tiempo de exposición a la televisión en niños de 3 a 12 años, Piotrowski, Jordan, Bleakley y Hennessy (2015) confirmaron una asociación positiva entre cuatro prácticas dañinas para ver televisión (verla durante las comidas, que el niño tenga una televisión en el cuarto o que se le permita verla de noche) y el tiempo que pasan expuestos a la televisión, concluyendo que los padres deben involucrarse más en el establecimiento de límites.

Resultados semejantes fueron encontrados por López, Martínez y García (2019), quienes en su estudio para conocer las prácticas de los padres al mediar el uso del internet en sus hijos de 9 a 17 años, a través de estrategias relacionadas a dispositivos móviles (tabletas y celulares) y redes sociales, señalaron que el uso de la tecnología ocurre, principalmente, en familia, por lo que los padres juegan un papel crucial en la mediación de su tiempo de uso, en el establecimiento de normas de acceso a contenidos y la alfabetización digital, donde muchas veces, señalaron los padres de familia, sus hijos los superan.

En un censo sobre el uso de TIC en niños, realizado por Rideout, Saphir, Robb, Rudd y Herrick (2020), coinciden en que niños de 2 a 8 años utilizan

las TIC (televisión y tableta, principalmente) por más de 4 horas diarias como principal medio de entretenimiento, siendo que el 44 % de la muestra ya posee su propia tableta, y el 8 % su propio celular. Estos autores señalan, también, que bebés e infantes menores a dos años pasan, aproximadamente, 49 minutos diarios frente a un televisor. Las principales razones de los padres para dejar a sus hijos frente a las TIC son que aprenden viendo videos (34 % de la muestra total), porque es divertido (20 %) y porque necesitan entretener a sus hijos mientras ellos hacen otras actividades (11 %).

Sin embargo, aunque se tiene previsto que el uso de las TIC y, por ende, las redes sociales continúe aumentando exponencialmente con el pasar del tiempo, la principal causa del aumento en el uso de las redes sociales sucedió debido a una circunstancia que poco se pudo prever: el aislamiento obligatorio debido al SARS-COV-2, el virus del COVID-19.

## **La etnografía digital: una forma de analizar el uso de las redes sociales**

Desde antes del COVID-19, el análisis de los datos arrojados por las redes sociales ya suponía un problema complejo para los científicos. Dicho problema parece radicar en que se producen demasiados datos a través de las diferentes aplicaciones de redes sociales, y que estos no siempre son compatibles entre sí como para ser analizados, ya que se encuentran en diferentes formatos: organizados y desorganizados (como imágenes, texto, audios y videos). Según Bárcenas y Preza (2019), las redes sociales generan espacios con amplias posibilidades de socialización que no pueden separarse del contexto en el que se desenvuelven; asimismo, estas autoras señalan que una de las herramientas que podría facilitar el análisis de los diferentes tipos de datos es la etnografía digital.

La etnografía digital permite el análisis de las prácticas sociales en el internet, al mismo tiempo que liga estas actividades a una conexión con la perspectiva del usuario dentro y fuera de línea, retomando perspectivas prácticas de al menos tres disciplinas: la comunicación, la antropología y las ciencias de la computación (Bárcenas y Preza, 2019).

Existen varias formas en que, mediante la etnografía digital, pueden analizarse los diferentes usos de las redes sociales. Gómez (2017) señala, en su propuesta emergente sobre la etnografía digital, los siguientes: WhatsApp puede

ser utilizado como una herramienta para entrevistar, contactar y conectar a las personas y los investigadores; las interacciones de Facebook pueden ser analizadas para tener una inmersión completa sobre cómo reaccionan las personas ante determinados eventos, incluso aunque no se encuentren cara a cara; aplicaciones como Instagram permiten analizar la temporalidad de los eventos sobre los que interactúan las personas, aunque no se encuentren cerca físicamente.

De acuerdo con su propuesta de sistematización territorial de Facebook, Benassini (2019) propone una metodología semejante, donde se utilice esta red social como foco de análisis de las interacciones entre las personas, mediante la articulación de campos semánticos que permitan al investigador la organización del eje metáfora-metonimia; este autor propone que, al aplicar la etnografía digital a las redes sociales, se recogerá información sustancial respecto a las interacciones directas de las personas, aun cuando no se trate de investigación tradicional y presencial.

Ante la llegada del COVID-19, López (2022) señala, en su reflexión sobre el análisis de movimientos sociales en tiempos pandémicos, que las metodologías y la forma de analizar y trabajar con las redes sociales tuvo un reajuste no solo en la forma de analizar la cantidad inmensa de datos que se generaban durante los años que duró el aislamiento obligatorio, sino también en cómo se realizó el acompañamiento a los sujetos sociales. Este autor indica que los análisis se realizaron mediante las aglutinaciones de comentarios, reacciones y publicaciones en redes sociales de diferentes movimientos, llegando, incluso, a romper la cuarentena con manifestaciones físicas.

## **La llegada del COVID-19 y el cambio en el uso de las redes sociales**

En marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la pandemia por COVID-19 debido a la rápida progresión de la enfermedad y al hecho de que, en varios países, rebasó la respuesta del sistema de salud para tratar a los enfermos. Debido a esto, se comenzaron a implementar una serie de medidas preventivas con el objetivo de disminuir y controlar los casos de contagio, y entre estas se encontraba el aislamiento obligatorio en casa. Esto condujo a que parte de la población trabajara o estudiara desde su hogar (Fernández y Bravo, 2020).

Al mismo tiempo, el uso de las redes sociales aumentó, aproximadamente, de 40 minutos a dos horas diarias, debido al distanciamiento social y al ya mencionado aislamiento obligatorio (Marciano, Shulz y Camerini, 2021), potenciando, así, uno de sus principales beneficios: la capacidad de comunicación que brindan a sus usuarios. Con ellas, las personas podían continuar compartiendo información y noticias (aunque no siempre fueran confiables), comunicando a otros sus sentimientos y pensamientos; podían recibir apoyo social de sus amigos y de su comunidad, y construir relaciones afectivas con personas que compartieran gustos semejantes a los suyos.

Todo esto ayudó a reducir la sensación de aislamiento, soledad y depresión que generaba permanecer en casa la mayor parte del tiempo, e incrementó el apoyo social percibido de los usuarios (Wilson y Stock, 2021). En consecuencia, aunque el uso de las redes sociales no reemplazó por completo a las actividades presenciales, sí permitió a sus usuarios adaptarse de una mejor manera al escenario en el que se veían obligados a desenvolverse. Por ello, este cambio se ve reflejado especialmente en los jóvenes en el ámbito educativo. De manera abrupta, las instituciones educativas y sus docentes tuvieron que adaptar sus programaciones a una modalidad digital para la que no todos estaban preparados, forzando al alumnado a aprender y a utilizar nuevas aplicaciones, así como a modificar su tiempo de ocio (Cívico, Cuevas, Colomo y Gabarda, 2021).

Con las clases en línea, muchas instituciones educativas tuvieron la oportunidad de crear experiencias de aprendizaje significativas para sus alumnos mediante los cursos que ofrecían como respuesta a la crisis del COVID-19, esto a pesar del estigma que persigue a los aprendizajes en línea sobre ser «inferiores» o menos eficaces que los presenciales realizados en el aula. Para que estos aprendizajes tuvieran un impacto positivo en los alumnos, el diseño de los cursos en línea debía de construirse cuidadosamente; sin embargo, esto no fue posible en todos los casos debido a la premura en la emergencia al aislamiento obligatorio (Hodges, Moore, Locke, Trust y Bond, 2020).

El mundo entero se tuvo que enfrentar a una situación sin precedentes, donde, de forma casi individual, las personas tuvieron que adaptarse a diversas circunstancias que venían implícitas con el aislamiento obligatorio. Esta situación pudo resultar particularmente estresante para los jóvenes, quienes utilizaban la escuela y el trabajo como una oportunidad de socializar con otros (Hébert, Tremblay-Perrault, Jean-Thorn y Demers, 2022). En este panorama,

las redes sociales se volvieron una herramienta fundamental dentro del ámbito educativo.

## **Las redes sociales en el ámbito educativo**

Ya desde su aparición, las redes sociales comenzaban a ser consideradas como una potencial herramienta en el ámbito educativo. En el 2008, García señalaba la importancia del trabajo colaborativo entre el docente y las redes sociales (particularmente Facebook) como apoyo a la docencia a través de los chats de grupos. En su estudio con 33 alumnos de licenciatura a lo largo de un semestre de la carrera cursada, usando dicha red social como herramienta de apoyo en la coordinación de sus seis materias, señala que, aunque Facebook no es la mejor o la única herramienta para el trabajo colaborativo en el aula, sí fue una parte importante dentro del proceso de aprendizaje de los estudiantes, pues facilitó el trabajo en equipo y la adquisición de información relevante para las materias.

En el 2011, Merino señaló, en su análisis sobre los significados y prácticas de la sociedad digital de los jóvenes y las redes sociales, que estas ya no se podían entender sin la relación que construyen con la juventud. Las redes sociales pasaron a ser más que un instrumento de comunicación entre las personas, volviéndose una verdadera herramienta para la educación de los usuarios. Son un instrumento básico de comunicación para las nuevas generaciones, quienes realizan gran parte de sus interacciones mediante las mismas, a la par que las incorporan al resto de sus actividades. De la misma manera, los docentes las incorporan en la actualidad a los centros educativos como herramientas de trabajo para transmitir información (Marín-Díaz y Cabero-Almenara, 2019). En su análisis teórico sobre la innovación en la investigación educativa mediante las redes sociales, estos autores señalan que, aunque las redes sociales no nacieron como una herramienta diseñada para el contexto educativo, su presencia constante en la vida del alumnado ha llevado a los docentes a buscar, en ellas, apoyo como herramientas didácticas.

Ello coincide con lo señalado por Khalsiah, Puteh, Mutia y Azhari (2019), en cuyo trabajo se analizan artículos previos sobre los beneficios y riesgos del uso de redes sociales por adolescentes. Coincide en el sentido de que las redes sociales pueden contribuir al aprendizaje de los niños y jóvenes, a pesar de no ser una herramienta diseñada específicamente para el aprendizaje. Las re-

des sociales proveen un medio virtual de comunicación, pueden incrementar el acceso a espacios creativos ilimitados donde los usuarios puedan explorar su potencial, compartir intereses con otros y acceder a información de manera casi ilimitada; esto puede tener un efecto positivo en sus demás actividades fuera del mundo virtual.

De acuerdo con Vásconcez y Pardo (2020), las redes sociales son una de las tecnologías mejor aceptadas por los jóvenes, quienes se adaptan a su empleo de manera veloz y las incorporan a su vida diaria aún más rápido; estos autores realizaron un estudio con 431 jóvenes de bachillerato, a los que se les aplicó un cuestionario para analizar el uso del teléfono celular con relación a los niveles de atención, en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Señalaron que 96.8 % de la muestra no encontró beneficios en usar su celular para información y contenidos de la clase. Sin embargo, 68.9 % dijeron que sí utilizaban su celular para resolver problemas en clase. La tendencia del uso del celular era más hacia las redes sociales como un medio para compartir información sobre la clase en curso. De manera general, los indicadores para medir atención señalaron que el uso de las redes sociales tenía un impacto moderado sobre la misma ( $S = 0.49$ ).

En su estudio, Vásconcez y Pardo (2020) indican que los estudiantes pueden utilizar sus redes sociales como una herramienta tecnológica que les sirva para contribuir a una mayor participación en clase, y que es necesario propiciar el uso adecuado del celular en el aula como un dispositivo orientado a reforzar contenidos de aprendizaje, con las restricciones necesarias para que su uso no interfiera. También señalan que es necesario capacitar al docente en aplicaciones tecnológicas, así como fortalecer la atención dividida de los alumnos para poder consolidar el trabajo en equipo entre ellos y los docentes, y convertir, así, el proceso de enseñanza-aprendizaje en un acto colaborativo e innovador.

Las redes sociales también funcionan como una herramienta de socialización para los jóvenes. En su estudio con 2734 estudiantes de secundaria, donde se pretendía valorar la participación del alumnado en las redes sociales y conocer su uso en la vida cotidiana, Ballestera, Lozano, Cerezo y Castillo (2021), señalan que el uso de las redes sociales también se encuentra orientado a necesidades sociales afectivas y relacionales, de las que destacan el entretenimiento, la presencia de amigos y la necesidad de conocer gente nueva. Además, los participantes señalaron que el uso de las redes sociales (de una a tres horas diarias en promedio) no les restaba tiempo, sino que, al contrario, les aportaba al-

go positivo a sus vidas mediante el beneficio de divertirse con sus amigos y el establecimiento de relaciones sociales.

Resultados semejantes fueron encontrados por Espinel-Rubio, Hernández-Suárez y Prada-Núñez (2021). Estos autores, mediante cuestionarios en línea a 224 estudiantes, encontraron que los participantes utilizaban las redes sociales no solo como una herramienta personal para mantenerse en contacto con sus amigos, sino que también les servían para llevar a cabo actividades lúdicas y de intercambio de material educativo, así como para la conformación de grupos de trabajo y como apoyo a lo visto en clase mediante videos en línea.

En su revisión teórica sobre las redes sociales y su aplicación en el ámbito educativo, Adán (2021) coincide en que las redes sociales facilitan el trabajo colaborativo entre los estudiantes, al tiempo que dinamizan las clases; por ello, deberían ser incluidas de manera completa como herramientas de la educación, ya que permiten que los alumnos pasen de tener un rol pasivo a un rol activo y completamente participativo en su educación. Aunque este autor también señala que, para que las redes sociales se incluyan completamente en el medio educativo, es necesario capacitar a los docentes en el uso de las mismas.

Además de una herramienta educativa, las redes sociales se volvieron una manera de socializar dentro del aula sin estar físicamente en ella; esto debido a las circunstancias de aislamiento por COVID-19, donde el uso de las redes sociales fue una forma particular de reducir estrés en los alumnos durante las clases en línea, ya que rellenaba, de manera significativa, ese espacio de interacciones sociales que no podían tener. Hébert *et al.* (2022) señalan en su estudio, llevado a cabo mediante cuestionarios en múltiples plataformas sociales (Facebook, Instagram, Reddit y Snapchat) y aplicado a 4 936 usuarios de 14 a 25 años, que el uso de las redes sociales ayudó a los jóvenes a desarrollar patrones adaptativos a la pandemia global, reforzando su bienestar emocional, su adaptación al estrés, sus preocupaciones y miedo, así como el desarrollo de resiliencia ante la situación.

A pesar de todo, aunque las redes sociales son una herramienta poderosa y han servido como un gran apoyo al desarrollo de la vida social de los usuarios durante el tiempo de aislamiento, justamente este excesivo tiempo de exposición a ellas puede generar ciertos patrones desadaptativos que pueden traer consecuencias negativas en las relaciones entre pares y familia de sus usuarios. Por ello, en el siguiente apartado se analizarán algunos de los principales aspectos negativos que aparecen después del uso excesivo de las redes sociales.

## Aspectos negativos en el uso excesivo de las redes sociales

Las redes sociales han sido objeto de estudio desde antes del aislamiento por COVID-19 y en relación con sus aspectos negativos. Arab y Díaz (2015) ya señalaban algunos de los más notables, al aumentar características no tan favorables del individuo cuando se abusa del tiempo invertido en ellas. Entre estos aspectos negativos se encuentran el acoso cibernético, bajo rendimiento académico, disminución de las horas totales de sueño y presencia de sintomatología depresiva. A corto plazo, estos autores señalan que los aspectos negativos del uso excesivo de redes sociales se pueden presentar en forma de interacciones agresivas en niños y adolescentes, y que existe una mayor probabilidad de que los usuarios se encuentren expuestos a contenidos no deseados (por ejemplo: contenidos violentos, pornografía, consumo de sustancias, entre otros).

Cabe destacar lo dicho por Kaur y Bashir (2019) en su análisis de la literatura sobre el impacto que pueden tener las redes sociales en los adolescentes, al decir que, aunque una intensa relación con las redes sociales puede provocar sintomatología depresiva o ansiosa, es importante notar que estos adolescentes en riesgo pueden también tener dificultades en otras partes de su vida, por lo que no es únicamente cuestión de las redes sociales que se desaten situaciones negativas para los usuarios.

Lo que sucedió durante el aislamiento por COVID-19 fue que, lógicamente, las personas pasaron más tiempo en casa y, por ende, tuvieron una mayor cantidad de tiempo para invertir en las TIC, ya fuera por ocio y tiempo libre o por cuestiones de trabajo y escuela. En este aspecto, Fernandes, Biswas, Tan-Man-sukhani, Vallejo y Essau (2020) realizaron un estudio cuantitativo a través de cuestionarios con 185 jóvenes (media de edad de 21.59 años), donde señalaron que los participantes que se vieron más severamente afectados fueron aquellos que, al pasar más tiempo expuestos al uso de internet, aumentaron sus puntuaciones en escalas de adicción a los videojuegos y uso excesivo del internet y las redes sociales; además, presentaron otros síntomas, tales como ansiedad, mala calidad del sueño y sintomatología depresiva.

Analizando la relación del miedo a perderse experiencias (FOMO, por sus siglas en inglés [*Fear of Missing Out*]) en adolescentes de 11 a 19 años, Fabris, Marengo, Longobardi y Settanni (2020) coinciden en que el uso excesivo de redes sociales puede llevar a incrementar el estrés en los usuarios, así como favorecer la aparición de emociones negativas. Estos autores realizaron su estudio

con 472 adolescentes, mediante una serie de cuestionarios aplicados para medir adicción a las redes sociales y sintomatología emocional como estrés, ansiedad y depresión. Encontraron que el mayor miedo de los participantes era ser dejados atrás por sus pares y no ser capaces de participar en las mismas interacciones sociales que ellos, lo que aumentaba la aparición de estrategias disfuncionales para relacionarse.

En su estudio sobre la salud mental de los adolescentes en relación con las redes sociales, O'Reilly (2020) coincide en que este miedo a resaltar como «diferente» de entre los pares, por no estar al tanto de lo que ocurre en las redes sociales o por no poder utilizarlas de alguna manera, es una de las principales asociaciones negativas que tienen los jóvenes respecto al uso de las mismas. Los participantes de su estudio cualitativo, donde se realizaron ocho grupos de discusión con adolescentes de 11 a 18 años, señalaron que son conscientes de los riesgos que pueden enfrentar si se exponen demasiado a las redes sociales, que saben que estas pueden ser peligrosas si entras a ciertos sitios, y coincidieron con que el acoso virtual está muy presente dentro de las mismas, pero dicen ser capaces de mantenerlo bajo control porque, de acuerdo con sus estándares, en realidad no consideran que pasen tanto tiempo conectados.

Además de esto, algunos otros de los riesgos que los jóvenes pueden enfrentar al estar expuestos por demasiado tiempo a las redes sociales, son promover el intercambio de información privada con desconocidos, mensajes ofensivos, acoso cibernético y exposición a contenido que puede no ser apropiado para su edad. Ello de acuerdo con Rehman, Shahid y Ali (2020), quienes en su estudio con 400 estudiantes adolescentes –a los cuales se les aplicaron cuestionarios en línea para conocer la interacción de los patrones de uso de sus redes sociales– encontraron que, aunque la mayoría de los participantes utilizaba sus redes sociales para compartir con amigos y reemplazar, de alguna forma, las actividades presenciales con actividades dentro de casa (79 % de la muestra), el 94 % de los estudiantes admitieron que, entre más tiempo pasaban en las redes sociales, más influencia negativa creían que podían reducir de estas para con sus relaciones familiares.

En su análisis de la literatura relacionada con el uso que le damos a los celulares inteligentes, Solecki (2020) señala que todas estas consecuencias negativas son una serie de patrones desadaptativos sobre el uso del celular que han ido pasando de generación en generación, pues son los padres quienes introducen estas TIC a las vidas de sus hijos, y son ellos quienes, principalmente,

median o permiten un uso excesivo por parte de los niños. Conforme van creciendo, los adolescentes pueden desarrollar estrategias negativas sobre el uso de los celulares, o bien, aprender a moderarse al respecto. Solecki no deposita toda la responsabilidad en los padres de familia, pues también señala que profesionales de la educación y la salud son parte fundamental del desarrollo óptimo de técnicas para un mejor uso de dispositivos móviles.

El uso de las redes sociales, de manera controlada, puede constituir una oportunidad de innovar, socializar y aprender con pares y con quienes se compartan intereses similares, pero el uso excesivo puede ser un factor importante en el desarrollo de problemas de salud mental. McNamee, Mendolia y Yerokhin (2021) desarrollaron un estudio en más de 23 000 hogares del Reino Unido con 8 000 cuestionarios aplicados a niños de 10 a 15 años, donde señalaron que más de cuatro horas diarias de redes sociales pueden generar sentimientos negativos sobre uno mismo y estrés emocional en comparación con los participantes que utilizaban menos tiempo sus redes sociales.

El problema general, de acuerdo con el estudio de Liu, Liu, Yoganathan y Osburg (2021) del uso de las redes sociales en tiempos de COVID-19, fue que, y bajo circunstancias normales, la generación de jóvenes que atravesó el periodo de pandemia necesita tiempo para analizar, interiorizar y, posteriormente, dialogar entre sus pares, para así poder terminar el proceso de asimilación de la gran cantidad de información que reciben diariamente a través de sus redes sociales. No obstante, durante el aislamiento por COVID-19 esto no les fue posible; ello llevó a incrementar la sintomatología depresiva, ansiosa y el estrés en los jóvenes de la generación Z (nacidos entre 1997 y 2015, con un aproximado de entre 6 y 24 años; son estos la generación caracterizada por ser la primera en nacer inmersa completamente en la cultura digital, denominándoseles «nativos digitales»).

De manera general, los aspectos negativos del uso de las redes sociales parecen girar en torno a un aumento de la sintomatología depresiva, ansiedad, estrés, baja calidad del sueño y posible disminución del desempeño académico. A pesar de ello, estos aspectos negativos parecen solo desarrollarse cuando ocurre un uso excesivo de las redes sociales. Ya anteriormente se observaba en la figura 2 que el tiempo de uso general del internet ha rondado, en promedio, ocho horas diarias por los últimos tres años, y que el tiempo de uso de las redes sociales en realidad no ha cambiado tanto, por lo que se comienza a considerar un tiempo excesivo de uso a partir de las cuatro horas. Existen, sin embargo,

autores como Fuertes y Armas (2018) que señalan que los adolescentes utilizan las redes sociales un promedio de tres a cinco horas diarias, y otros como Rodríguez y Moreno (2019), quienes marcan un aproximado de siete a nueve horas mínimo diariamente.

A modo de cierre de esta sección, es necesario señalar que el tiempo que dedican los jóvenes a las redes sociales parece ser una pauta determinante en una delgada línea entre un uso excesivo, que puede generar diversas situaciones negativas, y un uso normal de una actividad tan socialmente aceptada, como ya es percibida.

## Conclusiones

Uno de los principales desafíos que encuentra la psicología respecto al uso de las redes sociales por jóvenes es qué hacer con ellas después de la pandemia. Queda claro que su uso aumentó; ello puede verse tras analizar las estadísticas sobre el uso de las mismas y del internet. La cantidad de personas con internet y que compraron un celular durante el periodo de aislamiento se incrementó considerablemente, como señaló la compañía Ookla/Speedtest (2020) en su análisis sobre el desempeño y la calidad de banda ancha de internet global, que recopiló la información de México de noviembre del 2019 a abril del 2020 (durante la etapa inicial del aislamiento por COVID-19). Dicho análisis señala que el uso de internet aumentó entre el 50 % y el 150 %, por lo que se puede decir que la sociedad mexicana actual se encuentra inmersa en un mundo digital, donde la gran mayoría de la población posee un celular y al menos una red social en la que es activa.

Ello pudiera no ser algo negativo, ya que las redes sociales han demostrado ser una herramienta importante para la comunicación entre los usuarios (Marín-Díaz y Cabero-Almenara, 2019), que permite la inmediatez sin aparentes restricciones. Otro de los beneficios que estas aportan a la vida del individuo son el acceso a información dentro del mundo virtual (Khalsiah *et al.*, 2019), información que puede trasladarse al mundo real para ser aprovechada en diferentes ámbitos, así como su uso como una herramienta de apoyo para la educación, como se veía anteriormente en el apartado respecto a las redes sociales en el ámbito educativo.

Adicionalmente, la gran cantidad de datos (y las formas en la que estos se presentan) que producen las redes sociales se convertirán en una fuente de información vital para la etnografía digital, que se presenta como una novedosa forma de análisis en el trabajo de campo, como lo señalan Benassini (2019) y Gómez (2017). Pero, ¿y ahora qué? Aparentemente, los esfuerzos sumados de la sociedad por seguir las medidas de salud implementadas a inicios de la contingencia sanitaria, anudados a las múltiples campañas de vacunación, han dado frutos, y poco a poco se han ido reanudando las actividades presenciales en distintas partes del país, llegando, incluso, a reanudar las clases en la mayoría de las instituciones educativas.

Parece ser que los esfuerzos docentes por proporcionar clases en línea de calidad, aprovechando las diversas redes sociales con las que el alumnado ya estaba familiarizado (y algunas más que se popularizaron durante el aislamiento), han servido su propósito. Se pudiera decir, también, que es momento de regresar a las aulas. A partir del presente año, los estudios de diversas disciplinas sobre cómo afectó el COVID-19 a los individuos comenzarán a publicarse y volverse accesibles para la comunidad científica, y entonces será necesario volver a plantearse la forma en que las redes sociales afectarán a los usuarios.

Si bien durante la pandemia fueron una herramienta casi indispensable para el ámbito educativo, con las clases presenciales en puertas y la educación por normalizarse a lo que *era antes*, será necesario analizar qué hacer con las redes sociales, cómo separar a los jóvenes de un medio al que se acostumbraron rápidamente y que les sirvió de apoyo social durante más de un año de aislamiento, y cómo implementar los recursos y materiales educativos desarrollados durante esta etapa. De esta manera, se pueden utilizar dichos recursos de manera eficiente en la presencialidad y la virtualidad en el caso de las escuelas que aún continúan con la educación a distancia o que decidieron implementarla a partir de la pandemia.

Hablando desde el ámbito educativo, uno de los retos a los que se enfrenta la psicología en la actualidad es la necesidad de investigar todos estos temas relacionados con la vuelta a clases y la separación inminente de los jóvenes de sus redes sociales. Es necesario hacerlo desde una mirada interdisciplinaria, combinando el quehacer científico para obtener resultados significativos para la comunidad científica, así como para los millones de usuarios de las redes sociales. Y no solamente eso, el reto de la psicología también se encuentra en indagar cómo es que el individuo se adaptará a la *nueva normalidad*, ya no

solo mediante cuestionarios en línea y terapias a distancia, sino con y en presencia de otras personas. Todo como resultado de este tiempo de aislamiento y las distintas formas en las que se fueron adaptando a las circunstancias que los rodeaban.

Es necesario pensar en la creación e implementación de nuevos modelos que puedan explicar las relaciones de las personas con sus redes sociales, pues estas han pasado de ser solo una herramienta a formar una parte casi indispensable en el desarrollo de la vida social del individuo, tras haber pasado tanto tiempo conectado a ellas. Después de todo, las redes sociales son –y seguirán siendo– parte de la vida de las personas; y aunque es probable que se pueda reducir su tiempo de uso en años consecutivos, difícilmente se podrá separar de manera definitiva a los usuarios de ellas.

## Referencias

- Adán, M. (2021). *Revisión teórica sobre las redes sociales y su aplicación en el ámbito educativo*. (Tesis de maestría). Universidad de La Laguna, Santa Cruz de Tenerife, España. Recuperado de <<https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/22975>>.
- 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, 7-13. <<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>>.
- Ballesterá, F. J., Lozano, J., Cerezo, M. C., y Castillo, I. S. (2021). Participación en las redes sociales del alumnado de educación secundaria. *Educación XX1*, 24, 141-162. <<https://doi.org/10.5944/educxx1.26844>>.
- Bárceñas, K. y Preza, N. (2019). Desafíos de la etnografía digital en el trabajo de campo onlife. *Virtualis, Revista de Cultura Digital*, 10, 134-151. <<https://doi.org/10.2123/virtualis.v10i18.287>>.
- Benassini, C. (2019). Propuesta de semantización territorial de Facebook para el estudio de la sociabilidad en Línea. *Virtualis, Revista de Cultura Digital*, 10, <<https://doi.org/10.2123/virtualis.v10i19.307>>.
- Carbonell, X., y Oberst, U. (2015). Las redes sociales en línea no son adictivas. *Revista Psicológica, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 13-19.
- Cívico, A., Cuevas, N., Colomo, E., y Gabarda, V. (2021). Jóvenes y uso problemático de tecnologías durante la pandemia: una preocupación fami-

- liar. *Hachtetepé. Revista científica de Educación y Comunicación*, 22, 1-12. <<https://doi.org/10.25267/Hachtetepe.2021.i22.1204>>.
- Espinel-Rubio, G. A., Hernández-Suárez, C. A., y Prada-Núñez, R. (2021). Usos y gratificaciones de las redes sociales en adolescentes de educación secundaria y media: de lo entretenido a lo educativo. *Encuentros*, 19, 137-156. <<https://doi.org/10.15665/encuen.v19i01.2552>>.
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., y Settanni, M. (2020). Investigating the Links between Fear of Missing Out, Social Media Addiction, and Emotional Symptoms in Adolescence: The Role of Stress Associated with Neglect and Negative Reactions on Social Media. *Addictive Behaviors*, 106, 328-364. <<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>>.
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Tan-Mansukhani, R., Vallejo, A., y Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7, 59-65. <<https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2056>>.
- Fernández, L., y Bravo, P. (2020). Expertos y redes sociales: ¿Cómo comunicarnos en tiempos de pandemia? *Revista Médica de Chile*, 148, 557-564. <<https://doi.org/10.4067/s0034-98872020000400560>>.
- Fuertes, J., y Armas, L. (2018). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de Enfermería*, 163(7), 155-166. <<https://doi.org/10.32645/13906984.163>>.
- García, A. (2008). Las Redes Sociales como Herramientas para el Aprendizaje Colaborativo: Una Experiencia con Facebook. *Revista Re-Presentaciones, Periodismo, Comunicación y Sociedad*, 2(5), 49-59.
- Gómez, E. (2017). Etnografía celular: una propuesta emergente de etnografía digital. *Virtualis, Revista de Cultura Digital*, 8(16), 77-98. <<https://doi.org/10.2123/virtualis.v8i16.251>>.
- Hébert, M., Tremblay-Perreault, A., Jean-Thorn, A., y Demers, H. (2022). Disentangling the diversity of profiles of adaptation in youth during COVID-19. *Journal of Affective Disorders Reports*, 7, <<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100308>>.
- Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., y Bond, A. (27 de marzo de 2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. *Educause Review*. Recuperado de <<https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>>.

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2020). *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares* (ENDUTIH). Recuperado de <<http://www.ift.org.mx/sites/default/files/comunicacion-y-medios/comunicados-ift/comunicadoendutih2020.pdf>>.
- Kaur, R., y Bashir, H. (2019). Impact of Social Media on Mental Health of Adolescents. *Impact of Changing Environment on Mental Health*, 5(4), 1-8.
- Kemp, S. (2022, 11 julio). *Digital 2022: Report for México*. Recuperado de <<https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2022-mexico-february-2022-v02>>.
- Kemp, S. (2022, 22 mayo). *Digital 2019: Report for México*. Recuperado de <<https://datareportal.com/reports/digital-2019-mexico>>.
- Kemp, S. (2022, 22 mayo). *Digital 2021: Report for México*. Recuperado de <<https://datareportal.com/reports/digital-2021-mexico>>.
- Kemp, S. (2022, 22 mayo). *Digital 2020: Report for México*. Recuperado de <<https://datareportal.com/reports/digital-2020-mexico>>.
- Khalsiah, A., Puteh, A., Mutia, R., y Azhari, T. (2019). The Impact of Benefits and Risks of Social Media on Adolescents. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 9(4), 76-80.
- Liu, H., Liu, W., Yoganathan, V., y Osburg, V. (2021). Covid-19 information overload and generation Z's social media discontinuance intention during the pandemic lockdown. *Technological Forecasting & Social Change*, 166, 120-160. <<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120600>>.
- López, O. R. (2022). Acompañar movimientos sociales en tiempos pandémicos. Una reflexión sobre la(s) metodología(s) en movimiento. *Sincronía, Revista de Filosofía, Letras y Humanidades*, 82, 898-915. <<https://doi.org/10.32870/sincronia.axxvi.n82.42b22>>.
- López, M., Martínez, E., y García, B. (2019). Nuevas estrategias de mediación parental en el uso de las redes sociales por adolescentes. *El profesional de la información*, 28, 1-11. <<https://doi.org/10.3145/epi.2019.sep.23>>.
- Marciano, L., Shulz, P.J., y Camerini, A. L. (2021). How smartphone use becomes problematic: Application of the ALT-SR model to study the predicting role of personality traits. *Computers in Human Behavior*, 119, 106-120. <<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106731>>.
- Marín-Díaz, V., y Cabero-Almenara, J. (2019). Las redes sociales en educación: desde la innovación a la investigación educativa? *Ried. Revista Iberoame-*

- ricana de Educación a Distancia*, 22(2), 25-33. <<https://doi.org/10.5944/ried.22.2.24248>>.
- Matassi, M., y Boczkowski, P. J. (2019). Redes sociales en Iberoamérica. Artículo de revisión. *El profesional de la Información*, 29, 1, e290104. <<https://doi.org/10.3145/epi.2020.ene.04>>.
- McNamee, P., Mendolia, S., y Yerokhin, O. (2021). Social media use and emotional and behavioral outcomes in adolescence: Evidence from British longitudinal data. *Economics & Human Biology*, 41, 1-17. <<https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.100992>>.
- Merino, L. (2011). Jóvenes en redes sociales: significados y prácticas de una sociabilidad digital. *Juventud protagonista: capacidades y límites de transformación social*, 95(1), 31-43.
- O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*, 29, 200-206. <<https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714007>>.
- Ookla/Speedtest (22 de mayo de 2022). Tracking COVID-19's impact on Global Internet Performance. Ookla. Recuperado de <<https://www.speedtest.net/insights/blog/tracking-COVID-19-impact-global-internet-performance/#/Mexico>>.
- Piotrowski, J., Jordan, A., Bleakley, A., y Hennessy, M. (2015). Identifying Family Television Practices to Reduce Children's Television Time. *Journal of Family Communication*, 15, 459-147. <<https://doi.org/10.1080/15267431.2015.1013107>>.
- Prats, A., Torres, A., Oberst, U., y Carbonell, X. (2018). Diseño y aplicación de talleres educativos para el uso saludable de internet y redes sociales en la adolescencia: descripción de un estudio piloto. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 52. <<https://doi.org/10.12795/pixelbit.2018.i52.08>>.
- Rehman, A. Shahid, M., y Ali, S. (2020). Usage of social media applications and social interaction patterns among teenagers. *Global Mass Communication Review*, 5, 147-160. <[https://doi.org/10.31703/gmcr.2020\(v-iv\).11](https://doi.org/10.31703/gmcr.2020(v-iv).11)>.
- Rideout, V., Saphir, M., Robb, J., Rudd, A., y Herrick, D, K. (2020). *The Common Sense census: Media use by kids age zero to eight, 2020*. San Francisco: Common Sense Media.
- Rodríguez, G., y Moreno, O. (2019). Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(1), 367-381.

- Solecki, S. (2020). The smart use of smartphones in pediatrics. *Journal of Pediatric Nursing*, 55, 6-9. <<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.06.001>>.
- Vásconez, A., y Pardo, E. (2020). Relación del uso del teléfono celular y los niveles de atención en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Encuentros, Universidad Autónoma del Caribe*, 18, 11-22. <<https://doi.org/10.15665/encuent.v18i01.2168>>.
- Wilson, C., y Stock, J. (2021). «Social media comes with good and bad sides, doesn't it?». A balancing act of the benefit and risks of social media use by young adults with long-term conditions. *Health*, 5, 515-534. <<https://doi.org/10.1177/13634593211023130>>.