

**LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA INTELIGENCIA  
EMOCIONAL DE JÓVENES Y ADOLESCENTES**



**Alumna:** Isabel María Fernández Capel

**Directora:** Isabel María Mercader Rubio

**Curso Académico:** 2019/2020

**Fecha de Entrega:** 15 de mayo de 2020

**Grado en Educación Social**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**UNIVERSIDAD DE ALMERÍA**

# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	<b>1</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>2</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>3</b>
<b>JUSTIFICACIÓN DEL TEMA</b> .....	<b>4</b>
<b>PARTE TEÓRICA</b> .....	<b>6</b>
<i>1. Inteligencia emocional en jóvenes y adolescentes</i> .....	<i>6</i>
1.1. <i>¿Qué son las emociones?</i> .....	<i>6</i>
1.2. <i>Componentes de la Inteligencia emocional</i> .....	<i>8</i>
1.3. <i>La etapa de la adolescencia</i> .....	<i>9</i>
<i>2. La sociedad de la información en el siglo XXI</i> .....	<i>12</i>
2.1. <i>Redes sociales</i> .....	<i>12</i>
<b>PARTE EXPERIMENTAL</b> .....	<b>16</b>
<b>3. Objetivos y metodología del estudio</b> .....	<b>16</b>
<i>Objetivo General:</i> .....	<i>16</i>
<i>Objetivos Específicos:</i> .....	<i>16</i>
3.1. <i>Criterios de inclusión</i> .....	<i>16</i>
3.2. <i>Criterios de exclusión</i> .....	<i>17</i>
<b>4. REVISIÓN DE LAS DIFERENTES BASES DE DATOS</b> .....	<b>17</b>
<b>5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS DEL ESTUDIO</b> .....	<b>19</b>
<b>6. CONCLUSIONES</b> .....	<b>22</b>
<b>7. REFERENCIAS</b> .....	<b>25</b>

## **RESUMEN**

La gran accesibilidad a la información que nos ofrecen las redes sociales hace que se plantee este trabajo final de grado como una revisión bibliográfica, que ayude a interpretar la influencia que puede causar las redes sociales en el desarrollo de los jóvenes en la etapa de la adolescencia.

La preocupación por el uso de las redes sociales en este trabajo se vincula a la inteligencia emocional, porque una falta de control de las emociones, por ejemplo, podría derivar en desajustes en la salud mental de los adolescentes.

Una vez analizados los términos fundamentales que motivan este trabajo, como es la inteligencia emocional, la etapa de adolescencia y las redes sociales más usuales en la vida de los adolescentes, se lleva a cabo la búsqueda bibliográfica de trabajos en dos bases de datos de gran relevancia en la investigación. Esto permite analizar y relacionar resultados de investigaciones relevantes en el asunto y así poder responder al objetivo planteado.

**PALABRAS CLAVE:** inteligencia emocional, redes sociales, adolescencia.

## **ABSTRACT**

The great accessibility to the information offered by social networks means that this final degree project is proposed as a bibliographic review, which helps to interpret the influence that social networks can cause on the development of young people in the adolescent stage.

The concern about the use of social networks in this work is linked to emotional intelligence, because a lack of control of emotions, for example, could lead to imbalances in the mental health of adolescents.

Once the fundamental terms that motivate this work have been analyzed, such as emotional intelligence, the stage of adolescence and the most common social networks in the lives of adolescents, the bibliographic search of works is carried out in two large databases relevance in research. This allows analyzing and relating the results of relevant research on the matter and thus being able to respond to the stated objective.

**KEY WORDS:** emotional intelligence, social networks, adolescence.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad nos encontramos ante una gran revolución social debido a la diversidad de aplicaciones y redes que la tecnología ha puesto a nuestro servicio para estar conectados a otras personas, así como entretenernos por las grandes posibilidades de ocio que nos dan.

Las consecuencias de esta gran accesibilidad a redes sociales hacen que centre la preocupación en el acceso que jóvenes y adolescentes hacen de estos medios, pues las incorporan a sus vidas y se observa que, en muchos casos, no están educados en su uso. Esta situación puede derivar en una falta de control de las emociones, por ejemplo, en la autoestima, pues se está al servicio de la opinión de los demás, lo que puede generar desajustes en la salud mental de los adolescentes.

Con el interés por abordar estas preocupaciones, en el trabajo se presenta una revisión bibliográfica para responder a la inquietud de analizar el uso que los adolescentes hacen de las redes sociales en sus vidas. El trabajo se divide en dos partes fundamentales.

En primer lugar, se describe la justificación para abordar este tema, como trabajo de revisión bibliográfica y, a continuación, se presentan cada uno de los diferentes términos que son de interés en este trabajo como son las emociones y las redes sociales más destacadas en la actualidad.

En particular, la inteligencia emocional es esencial en la vida de un individuo, pues ayuda a dar respuesta a todas las experiencias que recibimos del entorno. Como las emociones pueden ser tanto positivas como negativas, lo importante es saber gestionarlas. Se describen componentes de las mismas y también se describen aspectos fundamentales en la etapa de la adolescencia, para así poder entender mejor el desarrollo de los individuos en este intervalo de edad.

El apartado más importante del trabajo es su parte experimental, pues es en la que se describen los resultados obtenidos del análisis realizado en este trabajo. En primer lugar

describo el objetivo que pretendo alcanzar junto a la metodología que sigo para lograrlo. A continuación, se describen los resultados más importantes obtenidos tras el análisis de los trabajos seleccionados de las bases de datos consultadas.

Finalmente, se presentan unas breves conclusiones del trabajo realizado, donde se plantea mi reflexión personal de los resultados encontrados, que responden al objetivo marcado y la aportación que he recibido de realizarlo.

## **JUSTIFICACIÓN DEL TEMA**

Uno de los principales motivos por el cual se plantea este trabajo, es analizar la forma en la que influyen las redes sociales en la inteligencia emocional de los adolescentes.

En los últimos años se ha producido una revolución social debido a la gran disponibilidad de dispositivos que se ofrecen en el mercado a precios asequibles a la población tales como tablets, móviles, ordenadores, etc. Todos estos dispositivos tienen acceso a aplicaciones gratuitas que te permiten estar conectados con millones de personas en todo el mundo gracias a Internet.

Hace relativamente poco, aproximadamente diez años, no nos podíamos imaginar este cambio en nuestra vida, ahora con solo darle a un botón nos podemos comunicar con personas que se encuentran en diferentes lugares del mundo, o encontrar a personas que hacía mucho tiempo no sabíamos de ellas. Como explica Gandasegui (2011):

Las redes sociales demuestran tener grandes beneficios en cuanto a la comunicación, permitiendo conectar individuos que, de otra forma, no podrían encontrar personalidades afines y aquellos que por motivos sociales, físicos o personales no podrían tener una comunicación social satisfactoria. Las redes sociales permiten, en definitiva, comunicarnos de una forma diferente a como lo hacemos en el mundo físico, una comunicación rápida, corta y horizontal que se ajusta a un mundo rápido en el que la tecnología nos ha dado las herramientas para comunicarnos con cualquier punto del planeta en cualquier momento. (Gandasegui, 2011, p. 23).

Las consecuencias de esta gran accesibilidad a redes sociales se observan en todos los niveles de la población, pero, centrando la atención sobre todo en jóvenes y adolescentes, cabe decir que son los que tienen más influencia en las nuevas tecnologías, incorporándolas en su vida cotidiana, en sus comunicaciones y en sus vínculos.

Los jóvenes de la generación del 2000 son nativos digitales, estos cambios tecnológicos son parte de su vida, pero es triste decir que no están educados en su uso. Como explica Gandasegui (2011), las redes sociales han cambiado enormemente las vías de comunicación de la sociedad actual y el formato en que se basan (imagen y el audio, principalmente), hace que cada vez más usuarios y usuarias se conviertan en dependientes de su uso y de las comunidades virtuales que generan.

Para el colectivo que nos concierne, que es el de jóvenes y adolescentes, las redes sociales aportan una serie de ventajas como conectividad a nivel global, mensajes instantáneos, posibilidad de adquirir habilidades como aprender un idioma, etc., pero también existen una serie de desventajas, principalmente debidas a la dependencia que nos crean. Por ejemplo, la necesidad de exponer en todo momento la vida personal y dejar de ser dueños de ella. Esto genera consecuencias como la falta de control de la autoestima pues estamos al servicio de la opinión de los demás en cuanto a sus "likes" o comentarios a nuestras publicaciones y perfiles. Las redes sociales, como Facebook o Instagram, pueden influir en los en los adolescentes sobre la comparación entre otras personas, ya que, en muchas de estas aplicaciones, prevalece mucho la importancia y valoración del aspecto físico y la imagen (Ladera, 2016).

Estas precauciones deben ser tenidas en cuenta por padres y educadores, pues debemos reflexionar y ser conscientes de los peligros del uso inadecuado de estas herramientas y reconocer que hoy en día, muchos jóvenes y adolescentes tienen una vida denominada virtual.

## **PARTE TEÓRICA**

### **1. Inteligencia emocional en jóvenes y adolescentes**

#### *1.1. ¿Qué son las emociones?*

Como explica Casas (2003), el término “Inteligencia Emocional” apareció por primera vez para expresar las cualidades emocionales gracias a los psicólogos Peter Salovey y John Mayer, en las universidades de Harvard y New Hampshire, respectivamente, en 1990.

Ante la pregunta de qué son las emociones, basándonos en el Diccionario de la Real Academia Española, encontramos que la palabra *emoción* proviene del latín: lat. *emotio*, *-ōnis* y significa “mover hacia”. Esta definición podemos entenderla como aquello que nos mueve ante algo, que justo es la idea que Vivas, Gallego y González (2007).

Los autores indican que no hay acuerdo en qué definición adoptar sobre qué son las emociones, pero sí se pueden dar aspectos importantes de las mismas y es que, las emociones son como reacciones de un individuo ante la información que recibe (conocimiento) del entorno. La intensidad de respuesta ante esta reacción dependerá de su evaluación personal (sus creencias, metas, etc.) puesto que todo individuo trata de preservar su bienestar. De ahí que algunas emociones sean muy intensas para unos y no para otros y lleguen a provocar trastornos y disfunciones intelectuales o incluso emocionales. De la misma manera, Soler, Aparicio, Díaz, Escolano y Rodríguez (2016) nos indican que las emociones se experimentan ante acontecimientos que son valorados como una amenaza, una pérdida, una meta que se bloquea, dificultades que surgen en la vida cotidiana, etc.

Como explica López (2005), las emociones están presentes desde siempre y son esenciales en la vida de los individuos. Sin embargo, la relevancia de las emociones ha ido variando según los cambios en la propia sociedad, pues se refieren a respuestas de nuestro cuerpo, las cuales hacen experimentar experiencias personales.



Existen diversos tipos de emociones, tanto positivas como negativas, y lo importante es saber gestionarlas y determinar sus efectos, tal como indican Soler, Aparicio, Díaz, Escolano y Rodríguez (2016). Como dicen los autores, la polaridad en las emociones proviene de esos dos polos "positivo y negativo". Los autores explican que las emociones negativas no siempre son "emociones malas" y para cada polo encontramos emociones (alegría o tristeza, amor y odio, etc., que definen del siguiente modo:

Las emociones negativas se experimentan ante acontecimientos que son valorados como una amenaza, una pérdida, una meta que se bloquea, dificultades que surgen en la vida cotidiana, etc. Estas emociones requieren energías y movilización para afrontar la situación de manera más o menos urgente.

Las emociones positivas, en cambio, se experimentan ante acontecimientos que son valorados como un progreso hacia los objetivos personales. Estos objetivos son, básicamente, asegurar la supervivencia y progresar hacia el bienestar. La supervivencia y el bienestar tienen una dimensión personal y social. Es decir, no solamente para mí, sino también para las personas queridas. En este sentido se puede extender a la humanidad entera. Las emociones positivas son agradables y proporcionan disfrute y bienestar. (Soler, Aparicio, Díaz, Escolano y Rodríguez (2016, p. 24)

Los autores clasifican el "universo de las emociones" según la polaridad de positivas y negativas del siguiente modo (Soler, Aparicio, Díaz, Escolano y Rodríguez, 2016, p. 27):

- Emociones negativas:
  - miedo: temor, horror, pánico, susto, fobia, etcétera..
  - Ira: rabia, rencor, odio, indignación, celos, desprecios, rechazo...
  - Tristeza: depresión, pena, dolor, pesimismo, melancolía, preocupación...
  - Asco: aversión, rechazo, desprecio...
  - Ansiedad: angustia, desesperación, estrés, preocupación, anhelo...
  
- Emociones positivas:
  - Alegría: entusiasmo, euforia, diversión, placer, humor, etcétera...

- Amor: aceptación, afecto, carió, simpatía, ternura, empatía...
- Felicidad: bienestar, satisfacción, armonía, paz interior, etc.

## *1.2. Componentes de la Inteligencia emocional*

El concepto de inteligencia emocional fue por primera vez conocido gracias al psicólogo estadounidense Daniel Goleman en 1995, quien la define como la capacidad que tiene un sujeto para percibir sentimientos (propios y ajenos), distinguirlos y servirse de esta información para guiar su pensamiento y actuar en base a lo que percibe (Goleman, 2004).

Goleman (2004) propone cinco dimensiones para describir la inteligencia emocional. El autor explica la importancia de controlar cada una de estas dimensiones pues, por ejemplo, tratar de erradicar las emociones que sean desfavorables hacia uno mismo (eliminar efectos negativos) o bien rodearse de emociones favorables, como puede ser, hacer ejercicio físico para encontrar un mejor estado anímico (añadir efectos positivos).

Las dimensiones que describe Goleman (2004), que componen a la inteligencia emocional son:

- *Autoconocimiento*. Se refiere a la capacidad de un individuo para reconocer sus propios sentimientos o emociones.
- *Autorregulación*. Se refiere a la capacidad de un individuo para controlar sus emociones y adecuarlas al momento en que se encuentra.
- *Motivación*. Es la capacidad que tiene un individuo de sentir emoción por lograr un objetivo. Esta dimensión requiere vincular otras capacidades como la atención, la creatividad y la impulsividad o autocontrol, pues el individuo debe ser capaz de considerar la gratificación de alcanzar la meta propuesta, aunque no sea de manera inmediata
- *Empatía*. Se refiere a la capacidad de un individuo para reconocer las emociones ajenas, lo que requiere ponerse en el lugar del otro. Esta dimensión es fundamental para vivir

en sociedad, pues muchas veces recibimos señales de otros y conviene comprender qué significan, para poder ayudarles en lo que necesitan.

- *Habilidades sociales.* El control de las relaciones es importante, pues va más allá de la empatía. Así es que, en esta dimensión, el individuo debe ser capaz de comunicarse y entender diferentes puntos de vista sobre sus mismas ideas.

Estas dimensiones se caracterizan por su gran componente de control en el ser humano, es decir, si se dispone de habilidades, se pueden expresar y controlar los sentimientos. De esta manera, un individuo puede gestionar su entorno, en el terreno personal y social en el que se encuentra, logrando una buena adaptación al mismo que redundará en su salud mental.

### *1.3. La etapa de la adolescencia*

Muchos autores definen la etapa de la adolescencia como el periodo de la pubertad, puesto que es en esa etapa en la que el individuo comienza un ciclo vital fundamental debido al desarrollo de su madurez física, ya que ocurren muchos cambios biológicos que le preparan para la procreación (Careaga, Lira, 2016; Mansilla, 2000; Pineda y Aliño, 2002). En el trabajo de Pineda y Aliño (2002) encontramos la siguiente definición de adolescencia:

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social. Es difícil establecer límites cronológicos para este período; de acuerdo a los conceptos convencionalmente aceptados por la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana (10 a 14 años) y la adolescencia tardía (15 a 19 años). (Pineda y Aliño, 2002, p. 16)

En muchas sociedades y diferentes culturas, el proceso entre ser niño y adulto está marcado por diversos cambios tanto sexuales y reproductivos como a nivel social y cultural.

Se refieren a cambios bruscos en la personalidad con la aparición de nuevas creencias y valores que conlleva que muchos de ellos generen estados de crisis, conflictos personales, familiares y contradicciones.

Según Yanes y Morales (2004), la adolescencia puede dividirse en tres etapas distintas:

- La primera etapa tiene lugar en las edades comprendidas entre los 11 y 13 años, para el sexo femenino, y entre los 12 y 14 años, para el masculino. Esta etapa se encuentra determinada por las múltiples transformaciones tanto físicas como biológicas que experimentan las chicas y los chicos como consecuencia de la pubertad. Dichas transformaciones provocan la manifestación de nuevas emociones y sentimientos, lo que conlleva la existencia de nuevos temores y dudas que como niños o niñas no habían experimentado anteriormente. Como sugieren Pineda y Aliño (2002), estos cambios corporales externos como el aumento de peso, de estatura, etc. requiere de un proceso y tiempo de adaptación para reconocerse a sí mismo/a.

Durante esta etapa, los adolescentes comienzan a cuestionarse diferentes aspectos sobre su aspecto y sexo, en este último caso, examinan a través de la erección, masturbación y eyaculación sus sensaciones. Sin embargo, en el caso del sexo femenino, se plantean cuestiones acerca del ciclo menstrual. Esta etapa, según Pineda y Aliño, (2002) es fundamental, puesto que se produce la maduración de los órganos sexuales con la aparición de un desarrollo sexual y el comienzo de la capacidad reproductora.

Por último, cabe destacar que tanto las chicas como los chicos desean y buscan relacionarse e interactuar entre sí. Por tanto, podemos destacar en esta etapa la presencia de cambios en el humor, en su actitud de llevar la contraria o bien el rechazo de practicar ciertos juegos, entre otras.

- La segunda etapa tiene lugar de los 13 a los 16 años para las chicas y de los 14 a los 17 años para los chicos. Generalmente, es la etapa más problemática puesto que se produce una gran desemejanza entre la apariencia física del joven o la joven y su comportamiento, el cual sigue siendo un tanto inmaduro. También es importante destacar que tratan la forma de perseguir y hallar su lugar o función en el entorno que les rodea (familia, grupo de iguales...).
- La tercera etapa finaliza con el periodo de la adolescencia y se produce a partir de los 17 años para las niñas y los 18 para los niños. Durante este periodo, se convierten en jóvenes adultos y adultas, puesto que, en muchas ocasiones, logran aceptar su propio cuerpo, atendiendo a su identidad y limitaciones, y hasta incluso a veces llegan a tener ideas más claras acerca de sus proyectos futuros. Sin embargo, en muchas otras ocasiones, estos hechos no ocupan lugar en la realidad, debido a que cada persona posee un desarrollo diferente de su personalidad y el ritmo es diferente al del resto. Como explican Pineda y Aliño (2002), los cambios psicosociales donde hay inestabilidad afectiva, inseguridades, afectan a la madurez de los jóvenes y las jóvenes que bien puede que ayuden a abandonar la etapa de niño o niña o bien la mantengan y alarguen para no alcanzar la de adulto o adulta. Así es que tienden a tener comportamientos de aislarse de su entorno y se encierran en sí mismos pues necesitan independencia o bien tienen tendencia grupal.

Ante la determinación de las tres etapas descritas para la adolescencia, cabe citar la idea que expresan Pineda y Aliño (2002) de la importancia que tiene reconocer en qué etapa concreta se encuentra un individuo puesto que: "permite identificar la normalidad de dichas manifestaciones y evitan el error de que sean considerados como aspectos o conductas patológicas." (Pineda y Aliño, 2002, p. 18).

Como nos dicen Serrano y García, (2010) en la etapa de la adolescencia los jóvenes se encuentran con muchas preocupaciones sobre las relaciones sociales, debido a todos los cambios que sufren por el miedo a fracasar en el ámbito educativo, las enfermedades, conflictos con los padres, preocupación por sentirse en soledad, etc...

## **2. La sociedad de la información en el siglo XXI**

### *2.1. Redes sociales*

Hace relativamente pocos años, anotábamos los números de teléfono en una libreta, los cumpleaños de nuestros amigos y familiares en una agenda, etc. Se trata de muchas conductas que hoy en día, todas esas libretas y agendas se han quedado inutilizadas debido a las tecnologías y la sociedad en que nos movemos, porque los móviles y las redes sociales nos han cambiado nuestras costumbres y modos de pensar y actuar, expandiéndose en entornos como el social, familiar y laboral (González, Lleixá y Espuny, 2016).

En los comienzos del siglo XXI, debido a la aparición de la *web 2.0*, internet evolucionó. Dicho fenómeno nos ha dado la oportunidad de favorecer las relaciones comunicativas, así como establecer nuevos diálogos a través de contenidos digitales. Esto ha supuesto que haya habido un gran aumento de diferentes herramientas online que han hecho aumentar la escucha, interacción y comunicación entre las personas que navegan por Internet (Cebrián, 2008; Moreno, 2015).

Dado el interés que las redes sociales están causando en las últimas décadas, existe una gran variedad de autores que han tratado de definir las.

Hütt (2012), hace una recopilación de autores que abordan el concepto “redes sociales” y entre otras, destaca la definición de Celaya (2008), como lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos.

García del Castillo (2013) considera que se trata de comunidades virtuales en las que los individuos crean su propio perfil con todo tipo de información personal e interactúan con los perfiles de sus amigos en la vida virtual, y conocen a nuevas personas con las que comparten algún interés.

Moreno (2015), en su libro *Cómo Triunfar en las Redes*, define que una red social es un medio de comunicación social en el que las personas se encuentran y se relacionan e interactúan estando en línea. Además, indica que está formado por individuos que comparten algún tipo de relación, especialmente de amistad, mantienen intereses y actividades en común, o simplemente están interesadas en sondear los intereses y actividades de otros y otras.

Existen diferentes tipologías de redes sociales que Moreno (2015) clasifica de dos modos: horizontales y verticales, como resumo a continuación:

- En primer lugar, nos encontramos con las redes sociales horizontales, como es el caso de Facebook o Twitter, que se caracterizan por la participación libre de individuos, sin restricción de edad, sexo o factores culturales.
- En segundo lugar, encontramos las redes sociales denominadas verticales, en las cuales todas las personas comparten características, objetivos, etcétera. A su vez, estas pueden dividirse en otros subgrupos:
  - Profesionales: son las de mayor importancia y en ellas nos podemos encontrar a LinkedIn.
  - Ocio: existen múltiples redes de esta tipología, relacionadas, por ejemplo, con la música, fotografía, decoración...
  - Geográficas: son redes sociales que cuentan con un número reducido de participantes y que tienen en común aspectos como la procedencia, raza, edades, etcétera.

Por otro lado, según Fonseca (2015), debemos tener en cuenta el número de participantes que acceden a estas redes. Algunas de las redes que cuentan con mayor número de participantes y que, por consiguiente, contienen mayor beneficio económico son las siguientes:

- Facebook: denominada en su primera etapa *Red para universitarios* fue creada en 2004 a 2006. La evolución de dicha plataforma se generó del siguiente modo: en febrero de 2004 tuvo lugar el lanzamiento del sitio web de *Facebook.com*, con el objetivo de ofrecer a los estudiantes su propia "universidad". Así es que la herramienta permitiría conectarse entre sí pero, en poco tiempo el número de accesos aumentó de manera que, a finales de año, Facebook ya contaba con un millón de usuarios. En su segunda etapa, denominada *Red pública*, desde 2006 a 2007, Facebook se convirtió en una red pública y gratuita, donde se permitía el acceso a mayores de trece años y se producía la incorporación otros servicios a la plataforma. Es aquí cuando Facebook se considera una de las redes sociales más importantes, de forma que, en 2007 cuenta ya con casi 50 millones de usuarios y usuarias, y en octubre se produjo el lanzamiento del acceso a través de los móviles. En la etapa de 2008 a 2010, se incorporó en la red un instrumento que permite traducir el idioma del sitio web de forma automática y se lanza el *Facebook Connet* junto al famoso botón "me gusta" (Fonseca, 2015).
- Otra plataforma muy útil a día de hoy es *YouTube*, que fue creada en 2005. Esta red fue fundada por tres jóvenes y algunos de los productos que ofrece son: 1) permite insertar videos; 2) posibilidad de realizar suscripciones, de modo que, los usuarios y usuarias pueden saber de forma instantánea cuando las personas suben videos; y 3) grabar videos en directo, evitando la obligatoriedad de grabarlos previamente antes de subirlos a la plataforma. El negocio de Youtube



se basa principalmente en los ingresos que alcanza por la publicidad en los videos. (Larrañaga y Ruiz, 2009).

- Instagram es, hoy en día, la segunda aplicación más utilizada en los adolescentes, después de YouTube. Dicha red social se fundó en octubre de 2010 dando la oportunidad a los usuarios y usuarias de compartir imágenes y videos cortos, con la posibilidad de poder añadir comentarios en cada uno de estos accesos. Se considera una herramienta interactiva muy potente, ya que, con ella se exponen muchos intercambios de información entre las personas y se pueden llegar a analizar los diferentes estados de ánimo en sus usuarios y usuarias rápidamente pues se trata de mensajes muy cortos. En la actualidad, Instagram suma más de 400 millones de usuarios en todo el mundo. (Madrigal, 2015).
- Y por último, cabe describir a una de las redes sociales y aplicaciones con mayor auge en la actualidad como es la herramienta WhatsApp, la cual fue creada en enero de 2009. La aplicación ofrece una rápida interacción en las diferentes formas de comunicación (imagen, video, mensaje, etc.), permitiendo a los usuarios y usuarias crear grupos con un alto número de personas, mandar imágenes instantáneas, videos, documentos, videoconferencias etc... (Celaya, Chacón, Chacón y Urrutia, 2015).

## **PARTE EXPERIMENTAL**

### **3. Objetivos y metodología del estudio**

#### **Objetivo General:**

Una vez descrita la parte teórica del trabajo, se establece a continuación el objetivo general del trabajo de revisión bibliográfica que se llevará a cabo:

*Analizar el uso de las redes sociales y la tecnología en la etapa de la adolescencia.*

Para alcanzar este objetivo general, se plantean los siguientes objetivos específicos:

#### **Objetivos Específicos:**

- Descubrir las investigaciones que informen del uso de las redes sociales en la etapa de la adolescencia.
- Identificar los cambios que han producido las redes sociales en la evolución de la etapa de la adolescencia
- Analizar la relación que existe entre el uso de las nuevas tecnologías y redes sociales y la inteligencia emocional en la etapa de la adolescencia.

#### *3.1. Criterios de inclusión*

Este trabajo se ha llevado a cabo mediante una revisión bibliográfica, en la cual se ha tenido en cuenta los siguientes aspectos a cumplir en los artículos seleccionados para poder ser incluidos en el desarrollo de la elaboración de dicho trabajo. Los aspectos utilizados en la búsqueda son:

- Textos completos.
- Tipo de documento: artículos científicos.
- Haber sido publicados desde el año 2010 hasta 2020.
- Idioma: Español.
- Tener acceso online.

### 3.2. Criterios de exclusión

En la revisión bibliográfica también he tenido en cuenta unos criterios de exclusión de trabajos que he encontrado que han marcado mi búsqueda y son los siguientes:

- Textos incompletos.
- No ser artículos científicos.
- No estar en el rango 2010-2020.
- No tener acceso libre a ellos online.
- No estar en español.

## 4. REVISIÓN DE LAS DIFERENTES BASES DE DATOS

Las bases de datos para seleccionar los estudios de la revisión bibliográfica para este TFG han sido las siguientes:

- Dialnet (<https://dialnet.unirioja.es/>), que se trata de uno de los portales con mayor bibliografía en lengua hispana se centra en literatura en ciencias sociales, jurídicas y del comportamiento humano. Contiene tanto revistas como libros y artículos de libros colectivos, actas de congresos, tesis doctorales, etc.
- Google Académico (<https://scholar.google.es/schhp?hl=es>) que se trata de un buscador especializado para literatura académica, está vinculado al navegador Google Chrome. Este buscador permite encontrar de manera rápida mucha información de ámbito académico o científico y hasta con clicar en un botón que te conduce a lecturas relacionadas a aquella de tu interés se amplía tu búsqueda, porque te conduce rápidamente a lecturas relacionadas con la que lees.

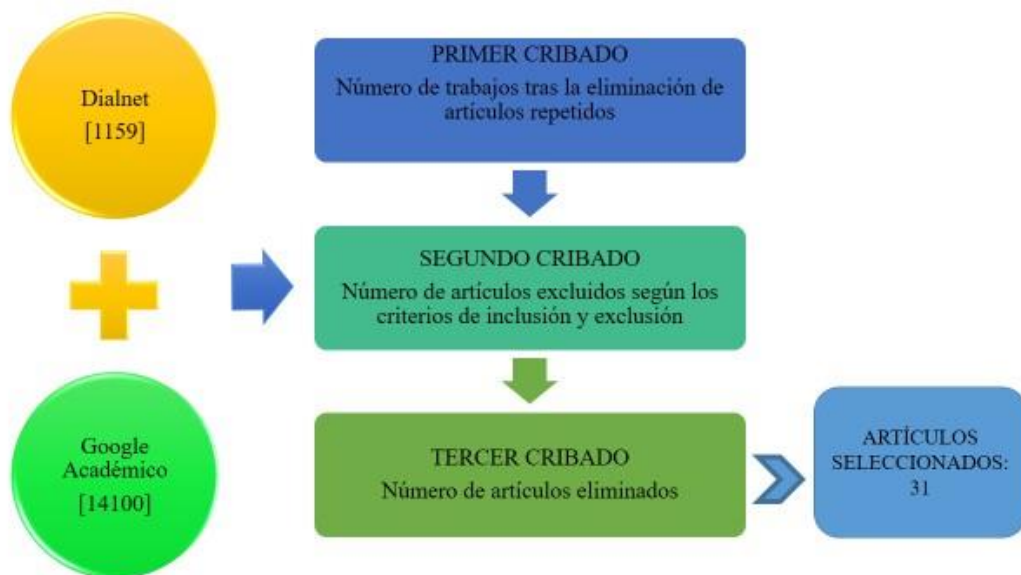
La plataforma obtiene la información como base de datos porque ordena los resultados que muchas personas hacen en la plataforma, según su relevancia. Lo

importante es que se encuentra con mayor disponibilidad los trabajos para la consulta y también ayuda a referenciar en distintos formatos (APA, ISO 690, MLA, etc.). Se puede encontrar disponibles tanto artículos como tesis, libros, etc.

La búsqueda en las bases de datos permitió encontrar cerca de 15259 trabajos relacionados con el interés del trabajo pero algunos duplicados. Tras la eliminación de los trabajos duplicados y con la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión descritos anteriormente, se hizo que se quedaran en un total de 31 artículos que son los que fueron evaluados y leídos en su totalidad y se han utilizado para elaborar este trabajo.

En la siguiente Figura 1 se muestra un diagrama de flujo con las distintas fases que se realizaron para llegar finalmente a la selección de trabajos que forman parte de mi TFG.

Figura 1. Diagrama de flujo para seleccionar los trabajos de elaboración del TFG



Fuente: Elaboración propia

## 5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS DEL ESTUDIO

Con la búsqueda realizada en las bases de datos antes descritas se puede ver la gran cantidad de trabajos que relacionan las redes sociales con la etapa de la adolescencia, siendo un tema de gran interés en la investigación. Con el método seguido para seleccionar los trabajos (Figura 1) se ha logrado encontrar resultados de gran ayuda para responder a los objetivos marcados en esta revisión bibliográfica.

En primer lugar, como se muestra en el trabajo de García, López de Ayala y Catalina, (2013), el uso que los adolescentes hacen de las redes sociales está provocando que haya cambios socioculturales, pues sus hábitos y prácticas online influyen en sus vidas de manera radical, y no llegan a ser conscientes de todo lo que les influyen en su bienestar.

Podemos comprobar en los resultados del trabajo de García, López de Ayala y Catalina (2013), en su estudio con 2.077 adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y 17 años, la gran conectividad de los adolescentes a las redes sociales, pues el 75,3% de los adolescentes acceden con mucha frecuencia a las redes sociales. Por edad, se puede encontrar que el 84,1% tienen entre los 15 y 17 años, mientras que tampoco es bajo el porcentaje de los que acceden con edad entre los 12 y 14 años, que es del 68%. El porcentaje entre sexo es muy parecido.

En cuanto al uso de las redes sociales a las que acceden, García, López de Ayala y Catalina (2013) explican que Tuenti y Facebook son los más utilizados, y después Twitter, y el tipo de actividad que más realizan en las redes sociales es chatear, ver vídeos o fotos. Se observa que son los adolescentes los que crean más contenidos para subir a las redes sociales, sobre todo subir videos o fotos personales (55,2%), que lo hacen muy frecuentemente el 25,4%. Hay un 41% de adolescentes que en vez de crear ellos y ellas contenidos lo que hacen es subirlos de Internet o de otros compañeros y compañeras.

En cuanto al tiempo y uso de las redes sociales de los adolescentes en función de la edad, el sexo, y si asisten a un centro educativo público o privado, o la clase social, García,

López de Ayala y Catalina (2013) encuentran que la intensidad de uso de las redes sociales está más relacionada con la conexión diaria a Internet y que hay diferencias entre el grupo de edad de los 12 a 14 años y el grupo de los adolescentes (15 a 17 años) pero no encuentran diferencias entre los que asisten a los centros privados y públicos. Suelen tener más uso aquellas herramientas que les permiten obtener contenidos que luego pueden compartir con sus amigos y amigas.

Las cifras explicadas por García, López de Ayala y Catalina, (2013) son preocupantes, y llama la atención la cita de Gandasegui (2011), pues pareciera que no nos deberíamos preocupar tanto, puesto que se trata de espacios diferentes que se complementan:

No existe una oposición entre redes virtuales y físicas, aunque ambas mantengan un funcionamiento y comunicación diferente, lo que existe es una complementariedad. De hecho, lo que ocurre en el espacio virtual (comentarios, noticias, conversaciones) afecta de forma determinante al individuo en el espacio físico y viceversa. La conexión entre ambas esferas se está haciendo hoy día patente en cuestiones como la forma en que las nuevas generaciones se expresan y escriben. (Gandasegui, 2011, p. 11)

Realmente, las palabras de Gandasegui (2011) deberían analizarse despacio y con más profundidad, porque encontramos muchas investigaciones donde se muestran los riesgos poco saludables del uso de las redes sociales en los adolescentes. Por ejemplo, en Arab y Díaz (2015) se presenta una revisión de trabajos sobre el impacto que tienen las redes sociales en la adolescencia. Se analiza el impacto en aspectos positivos y negativos y relacionan su uso con las características psicológicas de quien las utiliza en este grupo de edad.

Arab y Díaz (2015) encuentran como aspectos positivos, que las redes sociales ofrecen oportunidades de aprendizaje, de entretenimiento, así como las posibilidades de socialización por permitir adquirir y desarrollar habilidades, creatividad y motivación por el aprendizaje. Pero también hay aspectos negativos, como es el distanciamiento que llegan a sufrir los adolescentes, porque la comunicación cambia al poner limitaciones tales como la capacidad de

escucha, entre otras. Así es que es muy importante revisar el uso de las redes sociales en la adolescencia, pues en este grupo de edad, entre otros aspectos, no se tiene bien definido lo que es público y privado y se debe ayudar en este sentido a los adolescentes, para no hacer un mal empleo que llegue a crear una adicción.

En este mismo sentido, Villanueva, Feced y Calvo (2017) hablan de la vulnerabilidad a la que están sometidos nuestros adolescentes, porque no tienen una autorregulación desarrollada y sufren presiones de grupo que pueden ser influidas por el uso de las redes sociales. Los autores destacan las influencias negativas que tiene el uso de las redes sociales en los hábitos de vida de los adolescentes y jóvenes adultos y encuentran que hay muchas patologías como el cambio del patrón del sueño, el cambio de los hábitos de alimentación que hasta incluso se relaciona con el consumo excesivo de alcohol. También los cambios de relaciones sociales, puesto que aumenta el acoso y también se encuentran más redes sociales dedicadas a la exploración romántica y sexual.

Lo peor de todo es el riesgo de la adicción a las mismas, porque puede derivar en una pérdida de control sobre el uso de Internet (Villanueva, Feced y Calvo, 2017). En este sentido, en muchas investigaciones se muestra que se puede reducir el comportamiento de adicción cuando los padres y madres comparten las redes sociales de uso de los adolescentes. Se alerta de la necesidad de ayudar a este grupo de edad, puesto que los modelos de comunicación están cambiando mucho y hay que educar a los adolescentes en las nuevas tecnologías, sobre todo los adultos para el control parental (Villanueva, Feced y Calvo, 2017; Arab y Díaz, 2015).

Podemos observar, por tanto, que el uso de las redes sociales influye en la salud de nuestros adolescentes, a lo que cabe añadir el estado de sus emociones. Como explican Peris, Maganto y Kortabarría (2013), las redes sociales en la adolescencia influyen en la concienciación sobre la identidad y la imagen del cuerpo, así como la sexualidad de los jóvenes. Según Peris, Maganto y Kortabarría (2013), las redes sociales son utilizadas por los

adolescentes para exponerse y publicar fotos. En su investigación, analizan si el sexo y la edad de 200 adolescentes (14 a 17 años de edad) en el País Vasco influyen en su autoestima corporal, en las publicaciones que hacen en las redes sociales, así como su avance sexual. Como resultados, Peris, Maganto y Kortabarria (2013) encuentran que el sexo y la edad influyen pues los chicos tienen mayor autoestima corporal y publican más fotos eróticas. En cuanto a la edad, en los 16 a 17 años tienen más emociones positivas ante la sexualidad. Los adolescentes con alta autoestima corporal estética y erótica son los que más publicaciones eróticas realizan en las redes sociales y los que más actividad sexual presentan, especialmente físicas y verbales.

Finalmente, cabe añadir a los peligros de no atender correctamente al uso de las redes sociales, como muestran Gracia, Quintana-Orts y Rey (2020), que puede influir en la salud mental de los adolescentes. Su estudio se realiza con 884 adolescentes de Educación Secundaria en Andalucía para estudiar el uso problemático de las redes sociales y el control de las emociones como papel mediador de la depresión. Como resultados encuentran que las carencias en el control emocional de los adolescentes pueden ser un factor que motive, como antecedente, el uso problemático de las redes sociales. Es decir, que puede ayudar a explicar la depresión en este grupo de edad.

## **6. CONCLUSIONES**

Una vez hecha la búsqueda de trabajos en las bases de datos descritas anteriormente, según los criterios de inclusión y exclusión que he considerado y las fases seguidas para seleccionar finalmente los artículos analizados (Figura 1), he podido establecer una idea general del panorama de investigación en torno a mi objetivo principal, que me ayuda a hacer las conclusiones que describo a continuación.

En primer lugar, la revisión de los trabajos descritos anteriormente en la sección de discusión me ayuda a responder al objetivo general de este TFG, pues he conseguido describir



algunas de las influencias que ejerce el uso de las redes sociales en el desarrollo del individuo en la etapa de la adolescencia.

Como se ha ido viendo a lo largo de este trabajo, la adolescencia es una etapa muy importante, donde el joven o la joven experimentan nuevas sensaciones y desarrollan su personalidad, adquiriendo nuevos valores y desarrollando la madurez. Así es que la revisión bibliográfica me ha ayudado a identificar cambios en los hábitos que los adolescentes tienen por el uso de las nuevas tecnologías (Villanueva, Fecid y Calvo, 2017). También me ayuda a entender dificultades y patologías derivadas de su uso, que llegan a producir las redes sociales en la evolución de los adolescentes con las emociones (Peris, Maganto y Kortabarria, 2013) y la salud mental (Gracia, Quintana-Orts y Rey, 2020).

Está claro, que la adolescencia es una etapa muy importante en la vida de las personas, y en ella, es donde se marcan nuevos valores y la personalidad de los jóvenes. Considero, que es de vital importancia la inteligencia emocional para poder manejar y desarrollar una actitud positiva en esta etapa y asentar una buena base para que a lo largo de nuestra vida se puedan afrontar aspectos como el control de las emociones, autoestima, autoconocimiento y así de esta forma controlar las diferentes situaciones que se nos depara en las relaciones con los demás.

Como se muestra en todas las investigaciones analizadas, hay rasgos en común, como son los cambios existentes en la comunicación y la forma radical en las que está cambiando la vida de los adolescentes. Por eso, algunos de los aspectos importantes de este trabajo es evidenciar el alto porcentaje de adolescentes que da uso a las redes sociales, el alto número de contenidos que elaboran y comparten en distintas plataformas, por lo que considero que mi trabajo informa de la situación de riesgo que debemos asumir.

Por eso, manifiesto la necesidad que se muestra en todas las investigaciones por educar a nuestros adolescentes. Estoy de acuerdo con Gracia, Quintana-Orts y Rey (2020), puesto que

es muy importante incorporar programas educativos de educación emocional en los centros escolares:

En este sentido, entrenar en regulación emocional posibilitaría mejoras en las estrategias más adaptativas que utilizan los adolescentes que puedan estar manifestando síntomas de depresión. Orientadores y profesores pueden llevar a cabo programas de educación emocional para todo el contexto escolar donde se trabajen las estrategias de regulación, así como la percepción, comprensión y asimilación de los estados emocionales, especialmente los negativos asociados a la depresión. (Gracia, Quintana-Orts y Rey, 2020, p.83).

También Villanueva, Feced y Calvo (2017) terminan recomendando el diseño de estrategias de prevención y promoción de salud para este grupo de edad, puesto que las familias y educadores necesitan estar bien formados para que ayuden a los jóvenes a usar bien las redes sociales y a crear otras aficiones que no se basen solo en las redes sociales y así estimular la comunicación. Por tanto, considero que una línea para seguir este trabajo es proponer técnicas y programas educativos a los adolescentes (como dicen Arab y Díaz, 2015), para motivar a usar otros modos de comunicación más reales porque todo esto influye en su salud y bienestar social.

## 7. REFERENCIAS

- Arab L. E. y Díaz. A. (2015). Impacto de las redes sociales e Internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica las Condes*, 26(1), 07-13.
- Arrabal, M. E. (2018). *Inteligencia Emocional*. Madrid: Elearning S.L.
- Azpiazu, L., Esnaola, I., & Sarasa, M. (2015). Capacidad predictiva del apoyo social en la inteligencia emocional de adolescentes. *European journal of education and psychology*, 8(1), 23-29.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis
- Careaga, D. C. y Lira, M. J. (2016). La Adolescencia en el Desarrollo Evolutivo. Factores de Riesgo y su tratamiento desde una Perspectiva Educativa. *Enseñanza más Aprendizaje*, 49-62.
- Casas, G. (2003). La Inteligencia Emocional. *Revista Costarricense de Trabajo Social*, 15, 30-34.
- Cebrian, M. (2008). La Web 2.0 como red social de comunicación e información. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 14, 345-361
- Celaya, M., Chacón, A., Chacón, A. y Urrutia, E. (2015). *El impacto de WhatsApp en la vida cotidiana de las personas- ¿Hace la sociedad más humana?* Trabajo de investigación para Excellence. Universidad de Navarra.
- Fonseca, O. G. (2015). *Redes sociales y juventud: uso de Facebook por jóvenes de México, Argentina y Colombia*. (Tesis Doctoral). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10630/11548>
- Froufe, S. (1990). Familia-escuela y valores sociales. *Aula: Revista de pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 3, 111-118.
- Gandasegui, V. (2011). Mitos y realidades de las redes sociales. Información y comunicación en la sociedad de la información, *PrismaSocial*, 6, 1-26.

- García A., López de Ayala, M.C. y Catalina, B. (2013). Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar*, 41, v. XXI, 195-204.
- García del Castillo, J.A (2013). *Adicciones Tecnológicas: El Auge De Las Redes Sociales*. Salud y drogas. *Nuevas tendencias en prevención, intervención y tratamiento de adicciones*, 13, 73-86.
- García, M.C. y del Hoyo, M. (2013). Redes sociales, un medio para la movilización juvenil. *ZER*, 18(34), 111-125.
- Goleman, D. (2004). ¿Qué hace a un líder? *Harvard Business Review América Latina*, 3-11. Harvard Business School Publishing
- González, J., Lleixà, M. y Espuny, C. (2016). Las redes sociales y la educación superior: las actitudes de los estudiantes universitarios hacia el uso educativo de las redes sociales, de nuevo a examen. *Education in the Knowledge Society (EKS)*, 17(2), 21-38. doi: 10.14201/eks2016172213
- Gracia, B., Quintana-Orts, C. y Rey L. (2020). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Health and Addictions*, 20(1), 77-86.
- Hütt, H. (2012). *Las Redes Sociales: Una Nueva Herramienta De Difusión*. Revista Reflexiones, 91(2), 121-128. Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/1513/1521>
- Ladera, I. (2016). La satisfacción con la imagen corporal: su relación con las redes sociales y la autoestima. Trabajo Final de Grado. Universidad Pontificia Comillas.
- Larrañaga, J. y Ruiz, A. (2009). El modelo de negocio en Youtube. *Revista de comunicación y nuevas tecnologías*, 109-131. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3101521>

- López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.
- Madrigal, C. (2015). *Instagram Como Herramienta De Comunicación Publicitaria: El Caso De Made With Lof*. Trabajo Final de Grado. Universidad de Sevilla.
- Mansilla, M.E. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de Investigación en Psicología*, 3(2), 105-116.
- Moreno, M. (2015). *Cómo triunfar en las redes sociales. Consejos prácticos y técnicas para conseguir todo lo que te propongas en internet y sacarle más partido a tus redes sociales: Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn...* Barcelona: Gestión 2000.
- Peris, M., Maganto, C. y Kortabarría, L. (2013). Autoestima corporal, publicaciones virtuales en las redes sociales y sexualidad en adolescentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(2), 171-180. doi: 10.1989/ejihpe.v3i2.34
- Pineda, S. y Aliño, M. (2002). El concepto de adolescencia. En F. Cruz, S. Pineda, N. Martínez y M. Aliño (Eds.). *Manual de Prácticas Clínicas para la atención integral a la salud en la Adolescencia* (pp. 15-23). Ciudad de la Habana, Cuba: Minsap.
- Reig, D. y Vilches, L. F. (2013). *Los jóvenes en la era de la hiperconectividad: tendencias, claves y miradas*. Fundación Telefónica.
- Ron, R., Álvarez, A., Núñez, P. (2013). *Niños, adolescentes y redes sociales. ¿Conectados O Atrapados?* Madrid, España: ESIC.
- Serrano, M.E y García, D. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*, 10 (3), 273-280
- Soler J.L., Aparicio L., Díaz O., Escolano E. y Rodríguez A. (Coords.). (2016). *Inteligencia emocional y Bienestar II. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*. Zaragoza: Universidad San Jorge. Asociación Aragonesa de Psicopedagogía.

Villanueva, D. N., Feced, S. C., Calvo, B. R., y 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.

Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. Río de Janeiro: Producciones editoriales.

Yanes, M.G y Morales, M.C. (2004). Algunas características de la adolescencia. *Revista Electrónica De Las Ciencias Médicas*. 65-71. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2947981>