



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

HIPER (DES) CONECTADOS:
EL PAPEL DE LAS REDES
SOCIALES EN LA SOLEDAD
ADOLESCENTE

Autora: Teresa Cauqui Olmedo

Tutora Profesional: Mónica Torres Ruiz-Huerta

Tutora Metodológica: María Cortés Rodríguez

Madrid

Mayo 2019

Teresa Cauqui Olmedo



**HIPER (DES) CONECTADOS: EL PAPEL DE LAS REDES SOCIALES
EN LA SOLEDAD ADOLESCENTE**

RESUMEN

Suena el móvil, contestas, revisas tus redes sociales y todo mientras conversas con otra persona en frente tuya. El problema tecnológico es considerado desde 2014 como un problema de salud pública a nivel global según la OMS. Resulta paradójico que una herramienta creada para fomentar el contacto social, esté aumentando las vivencias de soledad. La hiper conexión puede llevar al aislamiento y a su vez, a la soledad. Los adolescentes son el grupo social más vulnerable a padecer estos problemas y se desconoce hasta qué punto influyen en su desarrollo.

La presente investigación tiene por objetivo identificar cómo se relacionan los adolescentes en las redes, qué apoyo reciben de ellas y cómo afectan en la vivencia de soledad adolescente. Para ello, se utilizaron tres escalas de medida que arrojaron datos significativos sobre estos fenómenos.

Los resultados muestran que el apoyo social actúa como protector frente a la vivencia de soledad, por lo que se concluye el estudio con una serie de propuestas que buscan fomentar el desarrollo de las habilidades sociales de los adolescentes, haciendo que prime su desarrollo humano frente al tecnológico.

Palabras claves: *soledad, redes sociales, apoyo social, adolescencia.*

ABSTRACT

The phone rings, you answer, check your social networks and everything while conversing with someone in front of you. The technological problem is considered since 2014 as a global public health problem by WHO. It is paradoxical that a tool created to foster social contact is increasing the experiences of loneliness. Hyper-connection can lead to isolation and in turn to loneliness. Adolescents are the most vulnerable social group to suffer from these problems and it is unknown to what extent they influence their development.

This research aims to identify how adolescents relate to networks, what support they receive from them and how they affect the experience of teen loneliness. To this end, three scales of measurement were used, which showed significant data on these phenomena.

The results show that social support acts as a protector against the experience of loneliness so we conclude the study with a series of proposals that seek to promote the development of adolescent social skills, making it take precedence its human development against technology.

Keywords: *loneliness, social networks, social support, adolescence.*

INTRODUCCIÓN

Es un hecho incuestionable que la tecnología ha cambiado la forma en que las personas se relacionan (Besoli, Palomas, y Chamarro, 2018) y se comunican (Martínez, Segura y Sánchez, 2011). Los avances en este campo se han hecho cada vez más evidentes en la sociedad, desde la aparición de los primeros móviles portátiles, la conexión a Internet, los ordenadores, correo electrónico, las primeras comunidades virtuales (1997-2001), los inicios de las redes sociales hasta la llegada de los smartphones. El desarrollo de todas estas tecnologías ha ido impulsándose a un ritmo frenético que no hace más que crecer a pesar de su juventud (Colás, González y Pablos, 2013). En 2012, el portal estadístico Data Reportal estimó que 2.076 billones de personas eran usuarios activos de Internet, tan solo siete años después, esta cifra asciende hasta los 4.388 billones de personas (Data Reportal, 2019).

El Instituto Nacional de Estadística muestra que el 99'5% de los hogares españoles tiene un móvil para comunicarse (INE, 2017) y el 99'8% de las viviendas declaran tener acceso a Internet siendo sus usos principales: redes sociales (90'6%); entretenimiento (88%); búsqueda de información (83'9%) (INE, 2018). La presión social y de los mercados por aumentar la compra de tecnología ha provocado que las familias incluyan antes una pantalla en el hogar (Bringué y Sádaba, 2009). En el año 2014 (INE) un 74'4% de los españoles tenía conexión a Internet en casa, en 2018 esta cifra asciende hasta el 86'4% de la población (INE, 2018) lo que quiere decir que en tan solo cuatro años, se ha producido un crecimiento del 12%. Es tal el progreso en la actualidad, que la tecnología se encuentra perfectamente integrada en la vida del ser humano moderno (Serrano, 2016).

Es imposible comprender esta revolución tecnológica sin hacer una mirada al contexto social en el que las personas se encuentran inmersas. Vivimos en un mundo globalizado donde todo es temporal y reina lo inmediato (Bauman, 2003). En esta línea, la tecnología alimenta tres grandes ilusiones (Turkle, 2017):

- (1) Permiten que la persona decida dónde pone el *foco de atención*. La red es personalizable, controlable e inmediata (Martínez, *et al.*, 2011). Aparece como un medio sencillo donde poder añadir, borrar y controlar los contactos de una forma tan asequible, que (casi) no requiere de habilidades sociales (Bauman, 2003).

(2) Una máxima “*siempre seremos escuchados*”. La atemporalidad y carácter diacrónico de las redes, permite tener el control sobre cuándo hablar y terminar conforme a los intereses de la persona (López y Cárdenas, 2014).

(3) Y una utopía “*nunca estaremos solos*”. La paradoja presente con la tecnología es la falsa ilusión de compañía que ofrecen (Turkle, 2017).

La apertura de fronteras junto con la globalización, ha generado un cambio social relevante que no tendría sentido sin la aparición de Internet. La literatura coincide en que los avances tecnológicos han permitido que las personas creen estar siempre conectadas (López y Cárdenas, 2014; Subrahmanyam, Greenfield y Michikyan, 2015). Internet se convierte en un espacio donde poder agilizar gestiones, conseguir entretenimiento, acceso a información/noticias, etc. aumentando la productividad y utilidad de algo tan valioso en el mundo moderno como es el tiempo (Pagán, Martínez, Máiquez y Ayala, 2016).

Por otro lado, las redes sociales ofrecen una posibilidad sencilla y rápida de enganchar con el contacto social (Leist, 2013), permiten mantener amistades a distancia y crear nuevas relaciones online con una mayor facilidad que en la vida fuera de línea. Las redes surgen pues, como una herramienta tecnológica de una gran magnitud social, que actúa en ocasiones de una forma compensatoria (López y Cárdenas, 2014) y donde todo tiene cabida: desde aquellas personas con un perfil extrovertido (tienen la posibilidad de exhibirse por medio de imágenes y/o publicaciones en la red) hasta aquellas con un perfil introvertido (redes se caracterizan por su anonimato y frialdad) (Pagán, Martínez, Máiquez y Ayala, 2016). En este sentido, nos encontramos ante una sociedad **hiperconectada**.

Parte del inmenso potencial de las redes, reside en su capacidad para responder a las necesidades humanas (López y Cárdenas, 2014) y dar cobertura tanto a la comunicación como al afecto, ambas esenciales en la actividad humana (Capilla, 2015). Sin embargo, como mencionaba Turkle (2017) la tecnología presenta una curiosa paradoja. Por un lado, las redes aportan rapidez, facilidad, amplitud y control (García y Rosado, 2012) en las relaciones sociales de las personas, haciendo incluso que se prime la relación tecnológica frente a la humana por sus ventajas prácticas (Fundación AXA y ONCE, 2015). Pero por otro lado, a pesar del intercambio constante en redes, las conexiones entre los usuarios de ellas son débiles, debido a la ausencia de conexión emocional (Turkle, 2017; López y Cárdenas, 2014). En otras palabras, la tecnología tiene importantes limitaciones que no pueden competir con la naturaleza psicosocial de la condición humana, ofrecen

un diálogo constante y una falsa sensación de acompañamiento, por lo que son una vía de comunicación inefectiva.

La sociedad convive con la tecnología y se mueve a través de un continuo: calidad emocional que ofrece la comunicación tradicional versus la cantidad emocional que ofrecen las redes sociales donde las emociones parecen ser más una acción (por ejemplo el botón de Like de Facebook) que un sentimiento (Serrano, 2016). López y Cárdenas (2014) hablan de la evidencia del intercambio de información en redes, así como la posibilidad que ofrecen de profundizar en relaciones de amistad físicas, pero las emociones no funcionan igual en el terreno online y offline. La rapidez e impulsividad de las redes dificulta dar un espacio para la reflexión, necesario para que aparezca un sentimiento consciente (Martínez *et al.*, 2011). En la actualidad, las emociones son transmitidas por medio de emojis, abreviaciones, memes... que no son suficiente para establecer una sintonía afectiva (López y Cárdenas, 2014).

Resulta llamativo que a pesar de pertenecer a la sociedad más avanzada y conectada de la Historia, los casos de soledad no hayan hecho más que aumentar (Carvajal y Caro, 2009). En el mundo ‘fuera de línea’, la presencia ha disminuido con el aumento de la tecnología, llevando a las personas a un analfabetismo relacional donde están siempre conectadas pero no a otras personas, sino a pantallas digitales (Echeburúa, 2012). Bauman (2003) en su obra *La Modernidad Líquida* afirma “*La diferencia radica en que tú perteneces a la comunidad, pero la red te pertenece a ti*”. Para este autor, el ser humano se encuentra inmerso en una cultura del desapego donde la desconfianza y sobre todo el individualismo están presentes en el día a día.

La mitad de los españoles afirman haber tenido vivencias de soledad en los últimos años (Velarde, Fragua y García, 2016). La soledad pasa desapercibida para un observador externo y es a menudo negada si se pregunta directamente, ya que las personas no quieren reconocerse como solas (Karnick, 2005). Pero los cambios sociales a los que el ser humano hace frente en la actualidad están propiciando el incremento de la soledad (Carvajal y Caro, 2009). En este sentido, nos encontramos ante una sociedad **hiperdesconectada**.

El individualismo, la sociedad globalizada, la *liquidez* de los antiguos valores, la importancia de la conectividad versus la desconexión de la comunidad, parecen ser factores que han influido directamente en que a día de hoy, la soledad sea considerada una “epidemia de la sociedad moderna” (Carvajal y Caro, 2009). La tecnología va a estar cada vez más presente en el mundo relacional y en esta línea, las redes aparecen como una ‘auto-propaganda’, donde las personas

exponen los aspectos por los que quieren ser identificados, ocultando todo aquello que les aleje de esa imagen virtual ideal (Bauman, 2003).

Como se puede observar, las redes sociales son un arma de doble filo. Ofrecen aspectos positivos como el enganche social, exhibición, alivio de ansiedades sociales, eludir inseguridades, mantener amistades lejanas, crear nuevas amistades, etc. Pero a la par pueden ser una gran fuente de insatisfacción y soledad. Esta investigación presta especial atención al aspecto negativo que las redes sociales pueden suponer por su alta incidencia en la sociedad actual. Sin embargo, es importante no dejar en el olvido que un uso equilibrado de ellas, puede resultar muy beneficioso siempre y cuando la realidad esté por encima de lo virtual.

Por su parte, Turkle en el libro *En defensa de la conversación* (2017) afirma que, en la sociedad moderna existe cada vez menos cabida para la conversación cara a cara, lo que está provocando una disminución de la capacidad de reflexión y de la identificación de sentimientos en las personas. Lipovetsky (1998) habla de la consolidación de un individualismo desenfrenado de tipo narcisista donde predominan valores que buscan más la competición que la cooperación.

A pesar de que la soledad puede aparecer en cualquier individuo y segmento social (Fundación AXA y ONCE, 2015), parece que en la actualidad, sentirla resulta especialmente negativo. La vivencia de ‘estar solo’ se presenta como un problema a resolver y es en este contexto, donde el uso del móvil adquiere una relevancia clave (Turkle, 2017). La autora afirma que cuando se experimenta la soledad, aunque sea de forma mínima, las personas acuden al móvil como una forma (inefectiva) de paliarla rápidamente. Hay un déficit de introspección en la sociedad actual que influye en que la vivencia de soledad sea particularmente aversiva, las personas no son capaces de generar un espacio de encuentro genuino con el otro y lo que es más, no tienen un espacio interno valioso/consciente donde poder refugiarse (Capilla, 2015). Con todo esto, parece que el ser humano se encuentra ‘atrapado socialmente’ en un paradigma de conexión versus desconexión, donde la vivencia de soledad se hace cada vez más innegable (López y Cárdenas, 2014).

Atender la vivencia de soledad y conocerla, es de suma importancia por su alta incidencia y relevancia en la sociedad de hoy en día. En la actualidad, resulta bastante complejo llegar a una descripción exacta del constructo soledad puesto que, en la mayoría de los casos, entran en juego factores personales y subjetivos que dificultan su operativización. La soledad es a menudo definida como la falta de apoyo social, pero se ha podido observar que es un fenómeno mucho más complejo. El apoyo social hace referencia a la ayuda, consejo, bienestar e información que recibe

una persona de su entorno (Rios y Londoño, 2012) y ha sido ampliamente contrastado como indicador de buen ajuste individual y protector frente al estrés (Lee y Goldstein, 2016).

Uno de los mayores referentes en el campo de estudio de la soledad fue el psiquiatra Brian Weiss. Con su obra, contribuyó al desarrollo de un Modelo operativizado de la Soledad y el Aislamiento (1973). El autor se centra en la Teoría del Apego de Bowlby (1944) para sustentar su modelo y en él, afirma que la soledad es el resultado de un déficit en la interacción personal que puede expresarse en dos líneas: (1) *Carencia de apoyo social* o (2) *Falta de un apego particular* (Carvajal y Caro, 2009). Desarrollar un apego sano da la capacidad de gestión de situaciones difíciles, aporta fortaleza y estabilidad (Fundación AXA y ONCE, 2015).

En la experiencia de soledad, tiene un papel básico la evaluación cognitiva que la persona hace de la situación, es decir, no hay un efecto directo entre el número de contactos y el apoyo percibido (Montero et al., 2001). La carencia de apoyo social (1), es lo que Weiss denominó *soledad social* y solo puede paliarse por medio de la reintegración a la red de apoyo. Por otro lado, la falta de apego particular (2) queda traducida como la *soledad emocional*. En ella, Weiss habla de pérdida de intimidad y/o ausencias que pueden remediarse con la reincorporación de dicho apego perdido o con la entrada de uno nuevo (Rios y Londoño, 2012; Montero et al., 2001; Carvajal y Caro, 2009). Los estudios muestran que la soledad emocional ha aumentado considerablemente en el último siglo (Rubio, Rubio, y Pinel, 2009), asocian este incremento con las características de la sociedad tecnológica. En España, tanto la soledad objetiva como subjetiva han aumentado, siendo esta última mucho más compleja de medir y localizar (Fundación AXA y ONCE, 2015).

Nicollaisen y Thorsen (2014) realizaron una investigación tomando medidas de soledad en población adolescente y tercera edad. Los resultados fueron sorprendentes ya que a pesar de que la experiencia de soledad es diferente en ambos grupos, los niveles mostraron una prevalencia similar en adolescentes y mayores (Fundación AXA y ONCE, 2015). Del estudio se deduce que es más fuerte la relación entre salud y soledad que entre la edad, habiendo un pico de esta vivencia en la adolescencia tardía y juventud (Lee y Goldstein, 2016; Maes, et al., 2017). En la actualidad una de las formas de paliar esta soledad emocional es por medio de las relaciones íntimas (Ebersole, 2002). Si una persona se percibe como sola, tiene sentido afirmar que iniciar una relación podría paliar esa vivencia. Pero la realidad es algo más compleja, ya que la sociedad moderna habla de la importancia de la libertad individual así como de las relaciones basadas en el hedonismo y en la falta de compromiso con el otro (Norma et al., 2012), o en palabras de Bauman (2003) en los *amores sin rostro*. Esta ambigüedad, dificulta enormemente tanto para jóvenes como adultos

acceder a relaciones íntimas en las que poder vincularse con cierta salud psicológica sin que esto signifique un “fracaso” a nivel social. Esta lucha podría explicar el aumento de casos de soledad que Weiss (1973) denominó como *soledad emocional*.

Por otro lado, según el informe emitido por Fundación AXA y ONCE (2015) la soledad surge no solo como evocación única de aspectos negativos (tristeza/pérdida) sino también evoca disfrute y satisfacción. En el sentido negativo vinculamos soledad cuando se relaciona con aislamiento y falta de sentido de vida. La Real Academia Española (2017) define la soledad como la carencia voluntaria o involuntaria de compañía o el pesar y la melancolía que las personas sienten por la ausencia, pérdida o muerte de alguien o algo. Llegados a este punto, suena razonable hablar de la experiencia de soledad como el extremo de un continuo único y variable en cada persona (Rico, 2014). De Jong-Gierveld (1987) construyó su Modelo Multidimensional de la soledad donde, según el autor, cada persona tiene un nivel óptimo de interacción social, si se encuentra por debajo, puede sentir soledad pero si por el contrario lo considera excesivo, es posible que pueda sentir invadida su privacidad (Rios y Londoño, 2012).

La Psicología Humanista parece arrojar luz respecto a la definición de soledad. Goldman y Greenberg (2015) diferencian entre (1) la soledad buscada como algo placentero y (2) la experiencia de soledad asociada a un dolor o sufrimiento emocional. En el segundo caso, estos autores refieren que la soledad a veces está relacionada con el miedo a quedar desprotegidos o inseguros, pero en otras ocasiones la soledad está ligada a la tristeza por una pérdida, nostalgia o fantasía de algo que no se tiene. Rogers habla de la soledad como un sentimiento que surge en la interacción con el otro y que define como un rasgo del hombre moderno (Cuny, 2001). La posición existencialista afirma que una de las preocupaciones centrales del ser humano es el aislamiento o sentimiento de soledad que se presenta como una brecha entre el yo-otro (Cuny, 2001).

Desde la literatura científica se expresa la necesidad de continuar con la investigación en torno al fenómeno de la soledad. Sigue existiendo una gran variedad de definiciones del constructo que hacen complejo su estudio objetivo. Los autores coinciden en su carácter personal y variable, lo que, inevitablemente crea definiciones confusas y demasiado amplias. Para la presente investigación, la experiencia de soledad queda concretada en la propuesta de Rubio y Aleixandre:

- 1) Soledad objetiva. Definida como la experiencia de estar solo, es decir, aislado aunque no siempre vivido como una vivencia negativa. En ese sentido, otros autores añaden que es posible que este tipo de soledad sea buscada o por contrario, no deseada.

2) Soledad subjetiva. Definida como la experiencia de sentirse solo, donde la persona no busca tener esa vivencia y la vive como desagradable. No implica que no existan redes de apoyo sino que las vive como limitadas e ineficaces.

La comunidad es la única capacitada para crear relaciones lo suficientemente profundas como para romper con la soledad (Fundación AXA y ONCE, 2015) y si los adultos se pueden sentir indefensos ante la vivencia de soledad, los jóvenes se encuentran en una etapa especialmente vulnerable. En este momento crucial de su desarrollo psicosocial, lleno de cambios sociales e internos, la influencia de las redes sociales se hace más evidente en su vida.

Los jóvenes son el grupo humano más interesado en las redes sociales (Pinto, 2018). Para ellos, Internet es más que comunicar, implica un espacio que “*habitamos y nos habita*” (Serrano, 2016). Apodados como ‘nativos digitales’, pertenecen a una nueva generación donde el acceso a Internet es imprescindible en su día a día. Se presenta para ellos como una herramienta que les aporta refugio frente al mundo adulto, puesto que es un medio que controlan y en el que se desenvuelven cómodamente (Serrano, 2016; Colás *et al.*, 2013).

Multitarea, autodidactas y con una amplia variedad de información a su alcance (Del Río, Sábada, Bringué, 2010), los adolescentes encuentran en el móvil visibilidad entre los pares, reafirmación de su identidad en su grupo y conexión permanente al mismo (Echeburúa, 2012). Esta identidad social les proporciona el acceso a toda una red de apoyo así como un sentido de pertenencia (Subrahmanyam *et al.*, 2015), teniendo un papel fundamental en su madurez (Cuny, 2001).

El 89% de los niños mayores de 13 años tiene acceso a un teléfono móvil, de los cuales el 87% son ‘smartphones’ (Besoli *et al.*, 2018) siendo la edad de inicio en torno a los 8-11 años (Bringué y Sádaba, 2009). Desde los 10 hasta los 15 años se ha observado un pico en el uso del teléfono móvil (INE, 2018) siendo la primera opción para esta población seguida del ordenador (INE, 2017). Con respecto a las redes sociales, no existe una edad específica de inicio pero entre los 10-18 años aproximadamente el 70% de la población tiene acceso al menos a una de ellas (Bringué y Sádaba, 2009). Los jóvenes de 16-24 años, son la población que genera un mayor uso de las redes sociales (INE, 2018), pero la prevalencia del uso de Internet en la generación joven está interfiriendo negativamente en su funcionamiento académico, social y psicológico (Rafiq, 2016). Y lo que es más, esta población representa el grupo social más vulnerable a las posibles consecuencias negativas de su mal uso (Kim, Larose, y Peng, 2009). Varios estudios sobre adolescentes que presentaban conductas autolíticas, mostraron que este comportamiento está fuertemente ligado con

la tendencia al aislamiento social y a la experiencia subjetiva de soledad (Kim *et al.*, 2009). Para ellos es indispensable pertenecer a alguna red, ya que por medio de la conectividad aumenta su autonomía y su integración.

Las generaciones actuales son consideradas ‘ciudadanos del mundo’ pero existen pocas referencias de la dificultad que estos jóvenes encuentran para crear verdaderas comunidades de apoyo como las que existían antaño. En una etapa donde la red de iguales es fundamental para el correcto ajuste del adolescente, la realidad social parece dificultar enormemente dicha tarea y por ende, provocar el aumento de la *soledad social* no solo para este sector de la población, sino a nivel global. Las comunidades y redes de apoyo han perdido fuerza como medio de sostén para las personas y son menos solidarias, lo que dificulta aún más la creación de una red con la fortaleza de las anteriores (Fundación AXA y ONCE, 2015). A nivel social, la pérdida del ‘*grupo calle*’ (Cuny, 2001) hace que ahora la soledad se palie por medio de las redes sociales. Los adolescentes pueden sentirse solos y perdidos puesto que se encuentran en un mundo muy competitivo que les ofrece pocas perspectivas de futuro (Fundación AXA y ONCE, 2015) y donde la soledad e insatisfacción son dos elementos que muchas veces van unidos en su existencia.

López y Cárdenas (2014) analizaron tanto los aspectos positivos como negativos de las redes sociales para los jóvenes. Por un lado, les permiten explorar diferentes roles, facilitan la comunicación y dan acceso de forma rápida al contacto con iguales, pero también, aumentan los comportamientos solitarios y las relaciones poco profundas (López y Cárdenas, 2014). Para estos jóvenes digitales, el anonimato puede convertirse en la mayor pesadilla y en este contexto, las redes sociales amplían su fuerza como medio de interacción con un crecimiento potencialmente peligroso (García, López de Ayala y Catalina, 2013). En la misma línea, los adolescentes necesitan obtener reconocimiento social de sus iguales para tener un correcto desarrollo. Una forma de obtenerlo es por medio de la publicación de contenido personal en las redes, ya sea una imagen o una actualización de estado. En ese sentido, además de aportar reconocimiento social, las redes sociales funcionan como un medio a través del cual, el adolescente fomenta su narcisismo al deducir que el contenido que sube es interesante para los demás (Bergman, Fearington, Davenport, y Bergman, 2011).

Los jóvenes utilizan la tecnología como forma de distracción o evasión de situaciones/emociones complejas o desagradables, perdiendo una oportunidad única de aprendizaje de habilidades sociales (Turner, 2015). Esos déficits en las habilidades sociales derivan en comportamientos de soledad y aislamiento (Contini *et al.*, 2012) que en muchas ocasiones no son

padecidos por el adolescente ya que cuenta con la posibilidad de conectarse a dichas redes y paliar los efectos de la soledad con un contacto que no es verdaderamente genuino. (Pinto, 2018).

Las redes sociales tienen consecuencias sobre los procesos psicológicos y también sobre los procesos cognitivos de los adolescentes. Sin ir más lejos, las funciones ejecutivas se ven alteradas por el uso de las redes, influyendo en la capacidad de control de conducta y/o pensamiento de los jóvenes. Además, el sistema de recompensa se activa cada vez que reciben un Like en alguna red social, estimulando la producción de dopamina y pudiendo llegar a generar una espiral ascendente de carácter adictivo (Pinto, 2018). A nivel social, la cantidad de Likes es para los adolescentes, proporcional a su aceptabilidad dentro de la comunidad, visibilidad, estatus social y bienestar (Serrano, 2016).

A nivel evolutivo, los adolescentes necesitan alcanzar un balance psicológico (Maes, Vanhalst, Van den Noortgate, y Goossens, 2017) en las dos tareas evolutivas a desarrollar: (1) Conformar un grupo de pares, (2) Aumentar la autonomía e independencia (Kim *et al.*, 2009). Según Moreno, Estévez, Murgui y Musitu (2009) es en la comunidad donde el adolescente aprende a crear una red de apoyo social que perdure a lo largo de su vida. De ella obtienen un sentido de pertenencia e integración, autoestima y satisfacción general que parecen actuar como protectores frente a la vivencia de soledad (Crespo, Romero, Martínez y Musitu, 2017). Aquellos que se sienten solos o con pocas habilidades sociales, tienden a desarrollar un uso compulsivo de Internet aunque esto no necesariamente se refleja en el aumento de sus publicaciones (Yang, 2016). Pero en la misma línea, otros autores afirman que son precisamente las redes sociales las que pueden ayudar a estas personas a mejorar sus relaciones sociales a través de la tecnología (Fundación AXA y ONCE, 2015). Para los jóvenes, la vida social no se desarrolla solo en el espacio físico, sino que las redes les ofrecen poder continuarla en el terreno tecnológico (López y Cárdenas, 2014).

Otro de los factores clave para poder comprender la importancia de estos fenómenos, es el concepto de apoyo social. Si los casos de soledad no hacen más que aumentar tanto en población general como adolescente, paralelamente se deduce que no tienen una red de apoyo suficiente. El apoyo social se compone de tres factores que ayudan a su definición (Rios y Londoño, 2012): (1) Apoyo emocional; (2) Apoyo informativo: consejo y guía; (3) Apoyo instrumental: recibir ayuda y asistencia en determinadas tareas. Además, el apoyo social hace referencia a la manera de relacionarse con las personas que componen esa red. Carecer de este apoyo tanto a nivel familiar como de amistades es un factor de riesgo en la aparición de vivencias de soledad. Por otro lado, el contacto cara a cara es clave para fortalecer los vínculos afectivos puesto que las redes sociales se

encuentran con dificultades en este aspecto. La amistad implica una serie de valores que requieren cierta interacción física, confianza e intimidad. En ese sentido, las redes potencian las amistades creadas en el contexto físico ya que permiten continuar conectados constantemente, sin embargo el concepto de amistad puramente tecnológico se reduce al sinónimo de ‘seguidores’ o ‘contactos’ (López y Cárdenas, 2014) por lo que no es un encuentro genuino. Otro aspecto a tener en cuenta es la ‘empatía social’ (Martínez *et al.*, 2011) que requiere de cierta reflexión para asimilarlo y que se ve impedido por la gratificación instantánea que ofrecen las redes (Turner, 2015). Según Serrano (2016) “*Debemos adaptar las herramientas tecnológicas a nuestras capacidades cognitivas y no al revés*”. En esta línea es comprensible la apariencia de soledad en los adolescentes como un puro reflejo de la sociedad en la que se encuentran inmersos, puesto que esta generación se presenta con menos tolerancia y asertividad con respecto a las anteriores (Napoli, 2015).

En cuanto al género, la comunidad científica no ofrece resultados contundentes sobre su influencia tanto en la vivencia de soledad como en el uso de las redes. Unos autores hablan de que no existen diferencias en la percepción de soledad en función del género (García y Rosado, 2012). Sin embargo, otros autores afirmaban que sí existen aunque no coinciden en qué dirección es mayor esta vivencia de soledad (Maes, Vanhalst, Van den Noortgate, y Goossens, 2017; Fundación AXA y ONCE, 2015). En cambio, parece haber diferencias en cuanto al contenido de las publicaciones en las redes sociales, siendo las mujeres las que publican más contenido emocional (Del Río *et al.*, 2010). Respecto al uso de las redes, parece haber una tendencia mayor en la literatura en que el género no influye en la frecuencia de uso de las redes (Colás *et al.*, 2013; Rafiq, 2016), por contra, Malo y Viñas (2018) afirmaron que eran las mujeres las que hacían un uso más intensivo de ellas, aunque los hombres tenían más probabilidad de derivar en conductas adictivas.

Por otro lado, la soledad es en cierta medida esperable en esta etapa evolutiva e incluso considerada como un indicador de normalidad (Carvajal y Caro, 2009). Pese a que culturalmente se tiende a relacionar a la juventud con edad de sociabilizar (Tapia, Fiorentino y Correché, 2003), la experiencia de soledad se hace clara y patente en la adolescencia (descrita como fracaso con la satisfacción de necesidades de relación con pares). Los jóvenes se encuentran inmersos en un proceso de desarrollo de identidad donde redefinen sus vínculos familiares y comienzan a tomar decisiones de futuro (Norma *et al.*, 2012), pero también pueden encontrarse en una época conflictiva donde es complicado evitar sentir soledad (Paz, 1993). Además, es necesario tener en cuenta todas las fluctuaciones hormonales propias de la etapa, que hacen que sean especialmente vulnerables e impredecibles ante una posible situación de aislamiento social (Pinto, 2018). Cuny (2001) destaca la importancia de tener vivencias de soledad en la adolescencia siempre y cuando el

joven no se encuentre de manera objetiva en soledad (aislamiento) y ésta no adquiera una intensidad elevada.

Como se ha mencionado, los adolescentes son especialmente vulnerables a sufrir una vivencia de soledad. El uso de las redes sociales puede fomentar o disminuir estas vivencias si, además de ellas, los jóvenes cuentan con un soporte social adecuado. En una sociedad donde los casos de soledad no hacen más que aumentar (al igual que el uso de la tecnología), ampliar los conocimientos entorno a este campo, resulta de vital importancia tanto para la clínica adolescente como para la sociedad española actual.

En cuanto al aumento en el uso de la tecnología, el informe Ditrencia (Rivero, 2015) afirmó que el 56% de las personas no es capaz de salir de casa sin móvil. En el año 2013, un 66'8% de las personas confesaba haber practicado 'phubbing' (centrarse en el móvil e ignorar su entorno) en algún momento de su vida y lo que es más, un 53% de usuarios de móvil afirmaban haber recibido un golpe con algo/alguien por ir más pendientes del móvil que de su entorno. A día de hoy, el problema tecnológico tiene una magnitud global, siendo considerada desde 2014 un problema de salud pública por la Organización Mundial de la Salud (Malo, y Viñas, 2018). Estos datos son solo alguno de los muchos ejemplos que ponen de manifiesto la enorme hiper (des) conexión de la sociedad actual. Desde la perspectiva clínica, resulta vital poder analizar qué factores están influyendo en estos fenómenos, hasta dónde llega su alcance y qué implicaciones psicológicas tiene para los adolescentes, puesto que, en la actualidad resulta complejo entender incluso para los manuales de Psicología Clínica (DSM-V y CIE-10) dónde poner el límite entre lo saludable y no saludable en el uso de las redes sociales (Lee y Goldstein, 2016).

Por todo ello, la presente investigación trata de identificar cómo se relacionan los adolescentes en las redes sociales, cuánto apoyo real obtienen de ellas, qué contenido comparten así como su propia percepción de las mismas. Existe una amplia variedad de estudios que hablan del uso y abuso de las redes sociales así como de los aspectos positivos y negativos que reciben de ellas (Bringué y Sádaba, 2009) pero apenas hay investigaciones centradas en la expresión emocional de los adolescentes en las redes, ya que en la actualidad no existen instrumentos suficientemente contrastados que permitan medir esta dimensión. Por medio de una escala cualitativa, este estudio pretende analizar en qué medida los adolescentes hacen uso de las redes para la expresión emocional. Se comprobará la elevada presencia de éstas en la población adolescente desde edades muy tempranas (según los datos, desde los 12 años) y se pretende arrojar luz sobre la influencia del género y la soledad adolescente. A nivel descriptivo, se espera obtener datos que permitan conocer

más a fondo las dimensiones psicológicas que ofrecen a los adolescentes las redes sociales y ampliar la información sobre posibles variables no tenidas en cuenta previamente.

MÉTODO

Participantes

La muestra está compuesta por 202 estudiantes pertenecientes al Instituto de Educación Secundaria Mar de Cádiz (Provincia de Cádiz). Participaron 104 hombres y 98 mujeres representando el 51% y 49% total de la muestra correspondientemente. La media de edad de los alumnos son los 14 años ($SD=1.40$) distribuyéndose entre los 12-17 años (ver Tabla 1).

Los participantes tuvieron que responder dos ítems previos a la realización del cuestionario que tenían como objetivo recoger información cualitativa sobre su acceso tanto a móviles con conexión a Internet, como si formaban parte de al menos una red social. El 96% de los alumnos respondió ‘Sí’ en ambos ítems, frente al 4% que no cumplían ninguna de las dos condiciones. Se decidió no descartar a estos alumnos puesto que podían aportar información al estudio.

Tabla 1: Estadísticos descriptivos de las edades de la muestra

Edad	N	%
12 años	31	15.3
13 años	44	21.8
14 años	64	31.7
15 años	30	14.9
16 años	18	8.9
17 años	14	6.9

Instrumento

Para la presente investigación se utilizaron tres tipos de medidas estadísticas, dos cuestionarios cuantitativos y uno de construcción propia destinado a evaluar aspectos cualitativos que podrían estar influyendo en la percepción de los adolescentes tanto en el apoyo social como en el obtenido por las redes sociales.

Por un lado, se aplicó el Cuestionario de Soledad (*Richaud de Minzi y Sacchi, 2004*) ligeramente modificada por Morán, García y Fínez (2015). Incluye 31 ítems que se agrupan en cuatro subescalas: (1) Rechazo de iguales, (2) Déficits familiares, (3) Inadecuación personal, (4) Falta de Habilidades Sociales/Separación Significativa. Mide los sentimientos de soledad que pueden aparecer en los adolescentes según su vivencia respecto a su grupo de pares (integrado o excluido), la cercanía afectiva de su familia, así como las habilidades sociales que el adolescente percibe que tiene y su grado de adaptación a los cambios de su entorno. La escala se mide en un intervalo desde puntuaciones de 31 (ninguna vivencia de soledad) hasta 155 (elevadas vivencias). En cuanto a los niveles de consistencia interna de α de Cronbach con respecto a las subescalas, son de .89, .88, .78 y .75 respectivamente. El Cuestionario responde a una escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta donde 1= Nunca, 2= Raras veces, 3= Algunas veces, 4= A menudo y 5= Muy a menudo.

A continuación, los estudiantes respondieron la Escala de Percepción de Apoyo Social (*Vaux et al., 1986*) adaptada al español por Nava, Bezies y Vega, (2015). Formado por 15 ítems que evalúan el apoyo social en (1) Familia, (2) Amigos y (3) Otros. Las opciones de respuesta se presentan en una escala tipo Likert donde 1=Totalmente de acuerdo, 2=De acuerdo, 3=En desacuerdo, 4=Totalmente en desacuerdo. Esta escala distribuye las puntuaciones desde 60 (nada de apoyo) hasta 15 (apoyo suficiente). Con respecto a sus datos estadísticos, la escala presenta una consistencia interna general de .86 y en cuanto a sus dimensiones, puntúa con un α de Cronbach de .82 (Familia), .87 (Amigos) y .64 (Otros).

Por otro lado, puesto que no se han encontrado cuestionarios validados en población española que recojan la dimensión emocional y de soporte de las redes sociales, se procedió a crear una breve escala cualitativa. Se compuso de 6 ítems aislados donde los alumnos pudieron responder de forma abierta sobre sus preferencias en las redes sociales, el apoyo subjetivo que les aportaban, el uso, la percepción tanto positiva como negativa que podían ofrecerles, así como el alcance de las mismas para paliar sus estados de ánimo negativos. El análisis de respuestas se hizo mediante un sistema de categorías por el que se fueron clasificando a los alumnos uno a uno.

Replicando los análisis de fiabilidad, se obtuvo para la Escala de Soledad Adolescente (ESA) un α de Cronbach global de .87, siendo éste un buen índice de consistencia interna y de capacidad discriminativa. En cuanto a las subescalas, se obtuvo un .81 (Rechazo de Iguales), .84 (Déficit Familiar), .57 (Inadecuación Familiar), .60 (Falta de HHSS/Separación Significativa). Estos índices muestran que a pesar de que la validez general de la escala es aceptable, dos de sus

subescalas presentan una fiabilidad baja por lo que es preciso tomar con cierta cautela los resultados obtenidos de ellas.

La Escala de Apoyo Social Percibido (EASP) muestra un α de Cronbach total de .84 siendo un buen índice de consistencia interna. Las subescalas Amigos ($\alpha=.82$), Familia ($\alpha=.83$) y Otros ($\alpha=.60$) presentan una validez general aceptable para ser usadas en esta investigación.

Procedimiento

Se llevaron a cabo un par de reuniones con el Equipo de Orientación y la Directora del Centro previo a la realización del cuestionario. Se establecieron los cursos que iban a participar en la investigación, así como el horario para aplicarlo. Por otro lado, al tratarse de población menor se solicitó tanto el consentimiento del Centro como de los padres/tutores de los alumnos que iban a participar en el estudio. Además, se estableció un compromiso con el Centro para hacer una reunión y devolver los resultados de la investigación.

En la recogida de datos se utilizó un único formato de cuestionario que se repartió en formato físico entre el alumnado, ya que se considera el método más rápido y de fácil acceso en este contexto. El cuestionario fue completado en horario de clases y la administración del mismo fue de carácter presencial para resolver las posibles dudas que surgieran en torno a los ítems. Se les ofreció una hoja de agradecimiento por su colaboración con el estudio, así como un dato de contacto con la investigadora en el caso de que quisieran conocer los resultados del trabajo.

RESULTADOS

El tratamiento de los datos se llevó a cabo a través del programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS; IBM Corp, 2012) para Windows. A continuación se realiza una exposición general de los resultados obtenidos a través de un análisis descriptivo e inferencial.

Análisis descriptivos

El 96% de la muestra tiene un móvil con conexión a Internet (ver Tabla 2) y una cuenta en al menos una red social, esto supone que tan solo el 4% de los participantes no tiene acceso a ninguna de las dos. La red social más elegida por los adolescentes fue Instagram (68%) seguido de WhatsApp (12%), el resto de redes sociales fueron seleccionadas por menos del 10% de los

participantes. Entre sus motivos, destacan sobretodo el gusto por el diseño de esas redes sociales (42%) definiéndolas como *personalizables, más fáciles de usar, cómodas, y con más opciones*.

Para ellos es importante que las redes sociales les permitan conocer a personas nuevas y comunicarse con sus amigos, al mismo tiempo que puedan usarlas para su diversión y entretenimiento (36%). En cuanto a sus usos principales, los adolescentes utilizan las redes para mirar otros perfiles (88%), enviar mensajes a sus amigos/seguidores (83%) y compartir memes (82%).

Tabla 2. Red social preferida y usos

REDES SOCIALES	
¿Tienes redes sociales?	- Sí 96%
	- No 4%
Red social favorita	- Instagram 68%
	- WhatsApp 12%
	- YouTube 9%
	- Facebook 2%
	- Twitter 2%
	- Otros 4%
Razones ¹	- Diversión y entretenimiento 36%
	- Gusto por el diseño de la app 42%
	- Comunicación con amigos y con gente nueva 36%
	- Ver contenido de otros y actualizar el propio 27%
Usos principales ¹	- Mirar otros perfiles 88%
	- Compartir reflexiones, curiosidades...60%
	- Enviar mensajes a mis contactos/seguidores 83%
	- Compartir memes, chistes...82%
	- Actualizar mi perfil con contenido personal 57%
	- Conocer gente nueva 69%
	- Otros 37%

¹Porcentaje relativo a las razones/usos que los participantes seleccionaron (variable abierta)

Un total de 71 alumnos (35% de la muestra) afirma que las redes sociales le ayudan a calmar un estado de ánimo negativo (ver Tabla 3). Entre esos sujetos, la red elegida para paliar ese malestar es YouTube (33%) donde pueden distraerse *desconecto, me olvido* (13%) o relajarse

escuchando música (9%). En la misma línea, WhatsApp e Instagram aparecen como la segunda opción preferida para calmarse (28% en ambas). Valoran la posibilidad de hablar con sus amigos íntimos (14%) y/o poder compartir el malestar en la red (5%).

Por otro lado, existe una diferencia del 6% entre la percepción de apoyo y calma de las redes siendo mayor la percepción de apoyo, es decir, esta muestra valora las redes sociales como un espacio del que reciben más apoyo que calma. Los participantes valoraron el apoyo en una escala del 1-10, obteniendo una media de 7.6 de puntuación.

Tabla 3. Percepción de bienestar psicológico de las redes sociales

CALMA Y APOYO	
Si te sientes mal, ¿usarías alguna red social para calmarte?	- Sí 35%
	- No 62%
¿Cuál?	- YouTube 33%
	- Instagram 28%
	- WhatsApp 28%
	- Twitter 7%
	- Otros 3%
¿Por qué?	- Distraerme 37%
	- Compartir mi malestar en la red 13%
	- Hablar amigos íntimos 39%
	- Relajarme con música 25%
¿Te ayudan las redes sociales a sentirte apoyado?	- Sí 41%
	- No 59%
¿Por qué?	- Hablar amigos íntimos 15%
	- Recibir mensajes de comprensión de otros 34%
	- Apoyo de mi contenido ‘Like’ 14%
	- Ver publicaciones que ayudan ¹ 9%

¹Definida como ver frases que me describen, personas parecidas a mí.

En cuanto a las puntuaciones totales de la ESA se obtuvo una media de 55 ($SD=4.88$) lo que implica que la muestra *nunca o raras veces* ha experimentado vivencias de soledad. A través del análisis ítem a ítem, se observó que los ítems 5 y 15 fueron los que obtuvieron una media más alta, lo que se traduce en que la muestra considera que *algunas veces* siente que “*se reprocha a sí mismo si las cosas no le van bien*” ($\mu=2.93$, $SD=1.18$) y “*no saben expresar sus sentimientos*”

($\mu=2.60$, $SD=1.26$). Respecto a la EASP se evaluó la percepción de apoyo en una escala del 15-60 siendo a mayor puntuación, menor sensación de apoyo. Los participantes del estudio se sienten apoyados en una alta frecuencia tanto por sus familias como amigos ($\mu=24.41$, $SD=14.68$).

Otro de los aspectos analizados fueron los beneficios y perjuicios que los adolescentes obtienen de las redes sociales (ver Tabla 4). El 93% de la muestra considera que las redes les ofrecen grandes ventajas como la posibilidad de conocer gente nueva (54%). Sin embargo, el 69% observa aspectos negativos de las mismas, creen que las redes generan adicción (25%) y reciben críticas dañinas de ellas (24%). Definen estas críticas como la presencia sobre todo de *haters* que bajo el anonimato en muchas ocasiones, hacen comentarios que les generan malestar.

Tabla 4. Estadísticos descriptivos de las redes sociales

BENEFICIOS Y PERJUICIOS	
¿Te aportan las redes sociales algo positivo?	- Sí 93%
	- No 7%
¿Cuál?	- Diversión y entretenimiento 34%
	- Conocer gente nueva 58%
	- Comunicarme con mis amigos 20%
	- Estar actualizado de mi entorno 34%
	- Bienestar psicológico 16%
¿Te aportan las redes sociales algo negativo?	- Sí 69%
	- No 31%
¿Cuál?	- Crítica dañina 24%
	- Exposición de las redes ¹ 17%
	- Adicción 25%
	- Suplantación de identidad ² 9%
	- Malestar psicológico ³ 16%

¹Definido como problemas de privacidad, inseguridad de la red

²Hace referencia a personas que se hacen pasar por otro, anonimato de la red

³Entendido como miedo a no ser aceptado, baja autoestima, incitación a la violencia con amenazas

Análisis inferenciales

Analizando las puntuaciones totales de las escalas aplicadas en la investigación, se quiso comprobar la existencia de relación entre la ESA y la EASP por medio de una r de Pearson. Se

demonstró que hay una relación estadísticamente significativa entre la escala de apoyo y de soledad ($r = .67, p < .01, N = 151$) siendo entre ambas variables una relación de magnitud alta. Es decir, cuanto mayor percepción de soledad tienen los adolescentes, menos percepción de apoyo social tienen. En la misma línea, no se ha podido demostrar la relación entre el apoyo subjetivo que los adolescentes obtienen de las redes sociales y la EASP.

Por otro lado, se analizaron posibles diferencias entre los beneficios y perjuicios que los adolescentes percibían de las redes sociales y sus puntuaciones totales en la ESA pero no se encontraron evidencias de que hubieran dichas diferencias, incluso aumentando el número de muestra no sería posible probarlo estadísticamente ($d = 0.05$). Se realizó el mismo análisis con la escala EASP obteniendo en todos los casos resultados no significativos.

Por medio de un *ANOVA de dos factores* se quiso estudiar la relación entre la edad, el sexo y los niveles de soledad siendo los resultados no concluyentes por lo que no puede evidenciarse que exista dicha relación. Ocurre lo mismo respecto a las medidas de apoyo social entorno a las variables de sexo y edad. En cambio, los porcentajes indican que las mujeres presentan unos niveles de soledad mayor que los hombres en todas las franjas de edad de la muestra (12-17 años) pero con una diferencia muy pequeña que se corresponde con el 5%.

La prueba estadística *Chi Cuadrado* mostró evidencias estadísticamente significativas de relación entre el sexo y el apoyo ($\chi^2 = 6.7, gl = 1, p = .01$). Un 69% de los hombres no percibe apoyo de las redes sociales frente a un 49% de mujeres que sí. Esto quiere decir que las mujeres perciben un mayor apoyo de las redes sociales que los hombres, aunque la diferencia entre ambos es muy baja ($d = 0.18$). En cambio, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre el sexo y la calma de las redes sociales aunque los porcentajes indican que las mujeres sienten con un 4% de diferencia, que las redes les calman más que a los hombres.

DISCUSION

El objetivo central de este trabajo era analizar el comportamiento de los adolescentes en las redes sociales y su percepción sobre las mismas, así como probar hasta qué punto las redes son capaces de ofrecer apoyo social y protección frente a la vivencia de soledad en los jóvenes.

Este estudio reafirma la alta incidencia de las redes sociales y de los smartphones desde edades tempranas (12-17 años) tal y como demostraron investigaciones previas (Besoli *et al.*, 2018;

Bringué y Sádaba, 2009). En este estudio, los adolescentes seleccionaron su red social preferida entre las más activas de España así como los motivos que les llevaban a escogerla. Para ellos, Instagram es la red más atractiva en la actualidad por su facilidad de uso y el gran abanico de posibilidades que ofrece, además de su sencillez a la hora de contactar con amigos o personas nuevas. Según Data Reportal (2019) Instagram está posicionada en cuarto lugar aunque si bien es cierto, este informe tiene en cuenta a todos los grupos de edad, por tanto, como se ha comprobado en esta investigación, parece que Instagram es la aplicación de moda entre los adolescentes. Parte de su atractivo, como mencionaba Serrano (2016), es precisamente esta exclusividad respecto al mundo adulto donde sienten que Instagram es usada sobre todo por sus iguales.

Siguiendo esta línea, resulta interesante conocer sus usos principales de las redes sociales: mirar otros perfiles, enviar mensajes o compartir contenido que les divierte, siendo este último ítem definido como el envío de memes y chistes. Si se traducen estos usos a términos psicológicos, se encuentra que los adolescentes usan las redes para fomentar su identidad, identificarse y hacerse visible entre sus pares, además de aumentar su sentido de pertenencia por medio de la publicación de contenido emocional que busca agradar a los demás (López y Cárdenas, 2014; Bergman *et al.*, 2011; Del Río *et al.*, 2010; Rafiq, 2016).

Parece que en las redes sociales solo existe cabida para los estados emocionales positivos, ya que solo un 35% de los participantes usaría una para calmarse. Se observaron dos tendencias principales que usaban los adolescentes ante su malestar, o bien acudían a YouTube como forma de distracción y/o evasión de su estado de ánimo negativo o por el contrario, se refugiaban en Instagram/WhatsApp buscando poder compartir su malestar con su entorno más íntimo. En esta línea, los datos recogidos de la escala ESA mostraban que una amplia parte de los adolescentes afirmaba que en ocasiones no sabían cómo expresar sus sentimientos, lo que deja en evidencia la falta de habilidades sociales de una parte de la muestra (como ya afirmaron Bauman, 2003; Turner, 2015; Yang, 2016). Algo similar ocurre con el apoyo que perciben de las redes, puesto que de la muestra solo el 41% se siente apoyado por medio del uso de ellas. Traducen este apoyo como la posibilidad de conectar con su red virtual y obtener mensajes de comprensión de otras personas, sin importar si eran de su entorno conocido o desconocido. Para ellos, el apoyo social es en ocasiones usado como sinónimo de la cantidad de *Likes* que obtienen y es proporcional a su nivel de aceptación dentro de un grupo (Serrano, 2016).

Sin embargo, de nada sirve poseer una amplia comunidad virtual si el adolescente carece de un apoyo real en su entorno cercano (Crespo *et al.*, 2017; Echeburúa, 2012). Casi el 60% de los participantes afirman que las redes ni les calman ni se sienten apoyados por medio de ellas. Estos

resultados son congruentes con las puntuaciones obtenidas en la escala EASP donde la mayoría de la muestra del estudio, siente recibir ese apoyo tanto de sus amigos como familiares. Llegados a este punto, tiene sentido afirmar que aquellos jóvenes que perciben tener un apoyo social suficiente de su entorno, recurren a él en lugar de a las redes sociales para calmar sus estados de ánimo. Y lo que es más, esta red de apoyo también serviría de protección frente a la vivencia de soledad o malestar psicológico.

En cuanto a los niveles de soledad medidos a través de la escala ESA, se ha podido demostrar que los adolescentes perciben más soledad cuando no se sienten apoyados por el entorno y viceversa. Los resultados son congruentes con los datos obtenidos de la escala EASP por lo que la muestra del estudio se siente mayoritariamente apoyada y se vive como ausente de soledad. Llama la atención que a pesar del elevado uso de las redes sociales y la evidente desconexión de la sociedad actual, la presente muestra puntúe tan bajo en los niveles de soledad. Esto anima a hacer un replanteamiento teórico de estos fenómenos, asumiendo que los adolescentes no pueden perder algo que no han tenido, es decir, estas nuevas generaciones no han convivido con la no conexión que los adultos sí vivieron. Los jóvenes crecen en un entorno social donde desde muy pequeños se les anima a participar de la vida en Internet de diferentes formas. Quizás la mirada correcta a estos fenómenos radique en entender que son los adultos los que tienen esa percepción de cambio en la vivencia de soledad y los adolescentes simplemente están adaptándose a una serie de cambios relacionales y comunicacionales importantes.

Por otro lado, esta hiper conexión de los jóvenes a las redes hace que cada vez tengan menos recursos personales y habilidades sociales con las que poder, por ejemplo, lidiar sus estados emocionales. Y lo que es más preocupante, tan solo un 7% de la muestra encuentra aspectos negativos en el uso de las redes por lo que la mayoría de los participantes carece de conciencia sobre el lado perverso de la tecnología.

Otro aspecto a tener en cuenta, es que las redes actúan como las dos caras de una misma moneda. En la investigación, los participantes destacaron que las redes sociales les ofrecían bienestar psicológico, pero de igual forma, también podían provocarles malestar. Hablaban de que las redes les ayudan a subir la autoestima, a aprender a sociabilizar, poder expresarse tal y como son, sentirse especiales o sentir felicidad al usarlas. Pero también mencionaban miedo a no ser aceptados, sentirse mal con ellos mismos, ver afectada su autoestima e incluso que las redes sociales en ocasiones incitaban a la violencia y a la adicción. Este doble juego de las redes sociales puede resultar muy nocivo para los adolescentes, pudiendo quedar atrapados en el mundo virtual frente al real.

En otro sentido, este estudio pretendía demostrar la influencia del género en la vivencia de soledad, puesto que actualmente la comunidad científica no es clara respecto a este interrogante. Sin embargo, no se encontraron resultados concluyentes puesto que las diferencias eran pequeñas entre ambos grupos. A pesar de esto, se observó que las mujeres obtenían puntuaciones más altas de soledad que los hombres en todas las franjas de edad de la muestra, por lo que sería interesante que futuras líneas de investigación pudieran arrojar luz sobre este supuesto.

En cuanto a las limitaciones del estudio, una de las principales fue la homogeneidad de la muestra, hecho que hizo complejo poder localizar diferencias significativas entre los sujetos. Por otro lado, se anima a la comunidad científica a crear instrumentos que midan el soporte emocional que las redes ofrecen a los adolescentes, además de continuar la investigación en torno a este tema por su gran relevancia en la salud pública actual y futura de la sociedad.

A lo largo de la investigación se ha podido analizar en profundidad el fenómeno de las redes sociales y su influencia en torno a la soledad y el apoyo social percibido. Uno de los aspectos clave de este estudio, es la mirada transversal que se ha realizado sobre el adolescente, comprendiendo todos los cambios sociales, psicológicos e incluso biológicos en los que se ven inmersos en esta etapa de su crecimiento.

Como se ha mencionado previamente, los jóvenes encuentran multitud de beneficios en su uso de las redes sociales, sin embargo, no debe perderse nunca de vista la importancia de conseguir un buen balance en su uso, con el objetivo de que el adolescente pueda expresar al máximo todos los beneficios que puede obtener de Internet pero siempre desde su protección. Las redes aparecen como una herramienta tecnológica que puede tener una función complementaria en el desarrollo adolescente, fomentando la integración en una red de iguales o compensando déficits relacionales. Sin embargo, es fundamental poder dotar al adolescente de recursos personales suficientes para que tanto las redes como el mundo virtual no ocupen más que su entorno real y le lleven al aislamiento.

Por otro lado, es complejo diferenciar cuándo empieza un uso problemático de las redes puesto que el elevado consumo de ellas tanto en adultos como adolescentes, hace difícil medir sus interferencias. En ese sentido, sería injusto pedir a los jóvenes un uso responsable de las tecnologías cuando presencian constantemente el excesivo uso que la mayoría de los adultos tiene sobre ellas. Luchar contra el gigante tecnológico es a día de hoy una utopía y tratar de entender a un adolescente desligado completamente de las redes sociales es un imposible. Siguiendo este hilo, se considera fundamental que los docentes así como cualquier trabajador especializado en esta población,

reciban formación sobre esta temática, con el objetivo de que comprendan el alcance y las implicaciones que las redes sociales tienen para los adolescentes.

Este estudio deja en evidencia los déficits en las habilidades sociales de los jóvenes de hoy en día, por lo que se anima a fomentar la creación de espacios libres de tecnologías donde los adolescentes puedan: recibir educación emocional para aprender a gestionar sus emociones y/o estados negativos sin necesidad de recurrir a las redes sociales; practicar sus habilidades sociales fomentando el contacto cara a cara entre los jóvenes; y reforzar su red de apoyo estimulando la creación de relaciones genuinas entre ellos.

Para concluir, es fundamental seguir investigando fenómenos como la soledad o la influencia de la tecnología, puesto que ambos son considerados problemas de salud pública que alcanzan niveles globales en la actualidad. Si el apoyo social actúa como protector frente a la experiencia de la soledad, está en nuestra mano poder cambiar poco a poco esta realidad. Si la tecnología ayuda a conectarnos, es posible paliar estas vivencias de soledad. Como clínica me preocupa que los adolescentes no se vean capaces de generar relaciones auténticas y que la tecnología, lejos de ser un aliado, se convierta en un enemigo que deshumaniza. Por todo ello, animo a cualquiera que haya compartido su tiempo en mi lectura, a que practique en su día a día momentos libres de tecnologías, momentos de encuentros reales con aquellos amigos que mantenemos gracias a las redes, momentos donde lo único que importe sea estar hiper conectado... pero a la vida real.

REFERENCIAS

- Bauman, Z. (2003). *Modernidad Líquida*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Bergman, S., Fearington, M., Davenport, S., y Bergman, J. (2011). Millennials, narcissism, and social networking: What narcissists do on social networking sites and why. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 706-711.
- Besoli, G., Palomas, N., y Chamarro, A. (2018). Uso del móvil en padres, niños y adolescentes: Creencias acerca de sus riesgos y beneficios. *Aloma: Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 36(1).
- Bringué, X. y Sádaba, C. (2009). Niños y adolescentes ante las pantallas: rasgos configuradores de una generación interactiva. *CEE Participación Educativa*, 15, 86-104.
- Capilla Garrido, E. (2015). *Phubbing: conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación con el bienestar psicológico* (Master's thesis).
- Carvajal, G., y Caro, C. V. (2009). Soledad en la adolescencia: análisis del concepto. *Aquichan*, 9(3), 281-296.
- Colás, P., González, T., y Pablos, J. D. (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes. *Revista Científica de Educomunicación*, 40(10), 15-23.
- Contini, E., Lacunza, A., Medina, S., Alvarez, M., González, M., y Coria, V. (2012). *Una problemática a resolver: Soledad y aislamiento adolescente*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(1), 127-149.
- Crespo, S., Romero, A., Martínez, B., y Musitu, G. (2017). Variables psicosociales y violencia escolar en la adolescencia. *Psychosocial Intervention*, 26(2), 125-130.
- Cuny, J. (2001). Actitud y sentimiento de soledad en un grupo de adolescentes universitarios de Lima. *Persona*, (004), 111-128.
- Data Reportal (2012). *Social, digital and mobil worldwide: The key numbers for each region around the globe*. Recuperado de: <https://datareportal.com/reports/digital-2012-global-digital-overview>

Data Reportal (2019). *Digital 2019 Spain, we are social and hootsuite*. Recuperado de: <https://datareportal.com/reports/digital-2019-spain>

Del Río, J., Sádaba, C., y Bringué, X. (2010). Menores y redes ¿sociales?: de la amistad al cyberbullying. *Estudios de Juventud*, 88(7), 115-129.

Ebersole P. (2002). Loneliness, compassion, and nursing. *Geriatr Nurs*, 23(5), 236-7.

Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de Drogodependencia*, 37(4), 435-447.

Fundación AXA y ONCE. (2015). *La soledad en España*. Recuperado de: https://www.fundaciononce.es/sites/default/files/soledad_en_espaa.pdf

García, A., López de Ayala, M., y Catalina, B. (2013). Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar*, 21(41), 195-204.

García, F., y Rosado, J. (2012). Conductas sociocomunicativas de los nativos digitales y los jóvenes en la web 2.0. *Comunicación y sociedad*, 25(1), 15-38.

Goldman, R. N., y Greenberg, L. S. (2015). *Case Formulation in Emotion-Focused Tehrapy: Co-Creating Clinical Maps for Change*. (American Psychological Association, Ed.). Washington, DC, US.

Instituto Nacional de Estadística (2017). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación en los Hogares, 2017. Recuperado de <http://www.ine.es/dynt3/inebase/es/index.htm?padre=3930>

Instituto Nacional de Estadística (2018). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación en los Hogares, 2018. Recuperado de http://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176741&menu=ultiDatos&idp=1254735976608

Karnick, P. (2005). Feeling Lonely: Theoretical Perspectives. *Nurs Sci*, 18(1), 7 -12.

- Kim, J., Larose, R., y Peng, W. (2009). *Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being*. *CyberPsychology and Behavior*, 12(4), 451-455.
- Lee, C., y Goldstein, S. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter? *Journal of youth and adolescence*, 45(3), 568-580.
- Leist, A. (2013). Social media use of older adults: a mini-review. *Gerontology*, 59(4), 378-384.
- Lipovetsky, G. (1998). *La Era del vacío: Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. Buenos Aires, Argentina: Anagrama.
- López, C., y Cárdenas, D. (2014). Percepción de amistad en adolescentes: el papel de las redes sociales. *Revista colombiana de psicología*, 23(2), 9.
- Maes, M., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., y Goossens, L. (2017). Intimate and relational loneliness in adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 26(8), 2059-2069.
- Malo, S., y Viñas, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar*, 26(56), 101-110.
- Martínez, E., Segura, R., y Sánchez, L. (2011). El complejo mundo de la interactividad: emociones y redes sociales.
- Montero, M., López, L., y Sánchez-Sosa, JJ. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24(1), 19-27.
- Moreno, D., Estévez, E., Murgui, S., y Musitu, G. (2009). Reputación social y violencia relacional en adolescentes: el rol de la soledad, la autoestima y la satisfacción vital. *Psicothema*, 21(4), 537-542.
- Napoli, J., y Ewing, M. (2000). *The net generation: An analysis of lifestyles, attitudes and media habits*. *Journal of International Consumer Marketing*, 13(1), 21-34.
- Pagán, F., Martínez, J., Máiquez, M., y Ayala, E. S. (2016). Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la región de Murcia. *Revista Fuentes*, 16(1), 109-130.

- Paz, O. (1993). *El laberinto de la soledad*. Madrid, España: Cátedra
- Pinto Riofrío, M. (2018). *El manejo que los adolescentes dan a Instagram y Snapchat y sus efectos secundarios en las funciones ejecutivas*. Universidad de Los Hemisferios.
- Rafiq, N. (2016). *Exploring the relationship of personality, loneliness, and online social support with interned addiction and procrastination*. Pakistan Journal of Psychological Research, 31(1).
- Real Academia Española. (2017). *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>
- Rico Moreno, J. (2014). Hacia una historia de la soledad. *Historia y grafía*, (42), 35-63.
- Rios Zapata, P. C., y Londoño Arredondo, N. H. (2012). Percepción de soledad en la mujer. *Revista El Agora USB*, 12(1), 143-164.
- Rivero, F. (2015). *Informe ditrendia: Mobile en España y en el Mundo 2015*. Recuperado de: https://mktefa.ditrendia.es/hubfs/DitrendiaInforme%20Mobile%202018.pdf?fbclid=IwAR13B249fMuQB5O_6UcYdjNIh_uSX567Jj3GZRPFXdS2tzqkEfCx6kzugl
- Serrano Puche, J. (2016). Internet y emociones: nuevas tendencias en un campo de investigación emergente.
- Subrahmanyam, K., Greenfield, P., y Michikyan, M. (2015). Comunicación electrónica y relaciones adolescentes: Una actualización de las investigaciones existentes. *Infoamérica: Iberoamerican Communication Review*, 9, 115-130.
- Turkle, S. (2017). *En defensa de la conversación: el poder de la conversación en la era digital*. Barcelona, España: Ático de los libros.
- Velarde, C., Fragua, S., y García, J. (2016). Validación de la escala de soledad de UCLA y perfil social en la población anciana que vive sola. *SEMERGEN-Medicina de Familia*, 42(3), 177-183.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, England: MIT Press.