

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

*Tesis para optar por el grado académico de  
Licenciatura en Psicología*

**ESTABILIDAD EMOCIONAL EN  
ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS DE  
EDAD DEL CANTÓN DE LA UNIÓN DE  
CARTAGO Y SU RELACIÓN CON LAS  
REDES SOCIALES EN TIEMPOS DE  
PANDEMIA**

**KARLA VANESSA LEIVA CONEJO**

**MARZO, 2021**

## Tabla de Contenido

<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>5</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>6</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>11</b>
<b>PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b> .....	<b>11</b>
<b>1.1 Planteamiento del Problema</b> .....	<b>12</b>
1.1.1 Antecedentes del Problema .....	12
1.1.2 Delimitación del Problema .....	22
1.1.3 Justificación .....	23
<b>1.2 Redacción del Problema Central: Pregunta de la Investigación</b> .....	<b>27</b>
<b>1.3 Objetivos de la Investigación</b> .....	<b>28</b>
1.3.1 Objetivo General.....	28
1.3.2 Objetivos Específicos .....	28
<b>1.4 Alcances y Limitaciones</b> .....	<b>29</b>
1.4.1 Alcances de la Investigación .....	29
1.4.2 Limitaciones de la Investigación .....	29
<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>31</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>31</b>
<b>2.1 Contexto Teórico-Conceptual</b> .....	<b>32</b>
<b>CAPÍTULO III</b> .....	<b>44</b>
<b>MARCO METODOLÓGICO</b> .....	<b>44</b>
<b>3.1 Enfoque de investigación</b> .....	<b>45</b>
<b>3.2 Tipo de Investigación</b> .....	<b>45</b>
<b>3.3 Unidades de Análisis u Objetos de Estudio</b> .....	<b>46</b>
3.3.1 Población .....	46
3.3.2 Muestra .....	47
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión .....	47
<b>3.4 Instrumentos para la Recolección de la Información</b> .....	<b>48</b>
3.4.1 Validez y confiabilidad de un cuestionario.....	49
<b>3.5 Diseño de la Investigación</b> .....	<b>51</b>
<b>3.6 Categorías de análisis del Instrumento</b> .....	<b>52</b>

3.7 Procedimientos de Recolección de Datos .....	56
3.8 Organización de Datos .....	56
3.9 Análisis de Datos .....	56
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>57</b>
<b>PRESENTACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>57</b>
4.1 Resultados .....	58
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>74</b>
<b>DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>74</b>
5.1 Discusión e Interpretación o Explicación de los Resultados .....	75
<b>CAPÍTULO VI.....</b>	<b>80</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>80</b>
6.1 Conclusiones .....	81
6.2 Recomendaciones .....	83
<b>Bibliografía .....</b>	<b>85</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>99</b>
Anexo #1: Consentimiento Informado .....	99
Anexo #2: Asentimiento Informado .....	102
Anexo#3: Guía de Entrevista.....	103
Anexo #4: Declaración Jurada.....	106
Anexo #5: Cartas de Aprobación.....	107
Anexo #6: Transcripciones .....	1089

## Índice de Tablas

<b>Tabla N° 1</b> .....	<b>47</b>
<b>Tabla N° 2</b> .....	<b>59</b>
<b>Tabla N° 3</b> .....	<b>59</b>
<b>Tabla N° 4</b> .....	<b>60</b>
<b>Tabla N° 5</b> .....	<b>60</b>
<b>Tabla N° 6</b> .....	<b>61</b>
<b>Tabla N° 7</b> .....	<b>62</b>
<b>Tabla N° 8</b> .....	<b>62</b>
<b>Tabla N° 9</b> .....	<b>63</b>
<b>Tabla N° 10</b> .....	<b>64</b>
<b>Tabla N° 11</b> .....	<b>64</b>
<b>Tabla N° 12</b> .....	<b>65</b>
<b>Tabla N° 13</b> .....	<b>66</b>
<b>Tabla N° 14</b> .....	<b>66</b>
<b>Tabla N° 15</b> .....	<b>67</b>
<b>Tabla N° 16</b> .....	<b>68</b>
<b>Tabla N° 17</b> .....	<b>68</b>
<b>Tabla N° 18</b> .....	<b>69</b>
<b>Tabla N° 19</b> .....	<b>70</b>
<b>Tabla N° 20</b> .....	<b>71</b>
<b>Tabla N° 21</b> .....	<b>72</b>
<b>Tabla N° 22</b> .....	<b>72</b>
<b>Tabla N° 23</b> .....	<b>73</b>

## Índice de Figuras

<b>Figura N° 1</b> .....	<b>33</b>
<b>Figura N° 2</b> .....	<b>49</b>
<b>Figura N° 3</b> .....	<b>50</b>
<b>Figura N° 4</b> .....	<b>50</b>

## **DEDICATORIA**

Dedico esto especialmente a Dios porque sin él, no hubiera logrado concluir la carrera y esta tesis, por comunicarse conmigo a través de personas y situaciones para motivarme a seguir adelante y aprender que el ser una persona agradecida atrae más bendiciones en la vida.

A mi padre Rodolfo, mi madre María Edith, mi hermana Karen, mi tío Rodrigo, el nuevo integrante de la familia (mi sobrino Ibrahim) y mi novio Jorge que son mi gran motivación para seguir adelante forjando mi futuro, cumpliendo mis metas y mis sueños sin rendirme; todo esto para poder devolverles un poco de toda la atención, confianza, bienestar y felicidad que me producen cada día.

A mi abuela paterna María Cecilia, que partió de este mundo terrenal en setiembre del 2019, pero sé que siempre estuvo orgullosa de mí y siento en mi corazón que lo sigue estando desde el cielo. Al igual que mi tía Ana que falleció este año y me preguntó durante años, ¿cuánto le falta para graduarse?

Con mi corazón dedicado a todos ellos.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a cada uno de los profesores y profesoras que a lo largo de mi carrera estuvieron ahí para compartir su conocimiento; con sus diferencias en personalidad y en la forma de enseñar, pero de todos me queda algo bueno para cuando desempeñe mi profesión.

Al director de carrera Aarón Ocampo, que, a pesar de tener una función tan importante, es una persona humilde que siempre ha estado dispuesto a apoyar al estudiante y se preocupa por mantener el orden para que todo fluya de la mejor manera.

A mi tutora Yendry Acuña que me ha guiado, orientado e impulsado a dar lo mejor en mi presente trabajo de tesis. este proceso tan importante.

A mi lectora Inti Álvarez por tomarse su tiempo y ayudarme a perfeccionar este trabajo que es tan importante para concluir el proceso y lograr la graduación en tan apasionante carrera.

El agradecimiento y bendiciones para todos ellos.

## RESUMEN

El contexto a nivel mundial del año 2020 se vio mediado por una pandemia causada por Coronavirus más conocido como COVID-19.

La Pandemia se diferencia de brote o epidemia porque afecta más de un continente por transmisión comunitaria. (Pullido, 2020). Y como definición a nivel Mundial es la “propagación mundial de una nueva enfermedad” (Organización Mundial de la Salud, 2010).

El Coronavirus según indica la Organización Mundial de la Salud (2020), son una amplia familia de virus que se encuentran tanto en animales como en humanos. Algunos infectan al ser humano y se sabe que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

Y Covid-19 la Organización Mundial de la Salud lo define como “la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente” Puede haber personas que se contagian, pero no presentan síntomas, a los cuales se les llama asintomáticos, mientras que otros con factores de riesgo se contagian y se complica su salud, principalmente teniendo problemas respiratorios.

Dadas las definiciones anteriores la presente investigación tuvo como objetivo general determinar la percepción de la relación entre el uso de las redes sociales y la estabilidad

emocional de un grupo de adolescentes entre 12 y 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago durante el tiempo de pandemia.

Se realizó durante el período de mayo-diciembre 2020, la población constó de 10 adolescentes de ambos sexos (5 mujeres y 5 hombres). Se llevó a cabo mediante la aplicación de una entrevista semiestructurada de elaboración propia mediante la plataforma virtual Zoom a nueve (9) de los adolescentes y de forma presencial a uno (1), para poder identificar la percepción de la relación que existe entre la estabilidad emocional y el uso de las redes sociales en los adolescentes durante el periodo de la pandemia COVID-19 de un cantón específico.

Es una investigación cualitativa de tipo exploratorio descriptivo y transversal, ya que los datos se recogieron en un único momento. Los adolescentes perciben haber experimentado cambios emocionales importantes en la transición de antes de la pandemia y durante la misma; debido a la situación, utilizan más redes sociales y por tiempos más prologados; además, manifiestan que, aunque no es bueno permanecer tanto tiempo conectados, estas fueron sus aliadas durante el periodo investigado. Debido al distanciamiento social, el uso de las redes les ha permitido, mantener las relaciones interpersonales, conocer más personas y utilizarlas para fines educativos y de ocio, disminuyendo el aburrimiento y haciéndolos sentir mejor. Importante recalcar que la familia o las personas cercanas al adolescente, son influencia o apoyo para mejorar el balance entre el manejo de las redes sociales y sus estados de ánimo durante estos largos periodos de confinamiento.

## **SUMMARY**

The global context of the year 2020 was mediated by a pandemic caused by Coronavirus better known as COVID-19.

Pandemic differs from outbreak or epidemic because it affects more than one continent by community transmission. (Pullido, 2020). And as a worldwide definition it is the "global spread of a new disease" (World Health Organization, 2010).

Coronaviruses, according to the World Health Organization (2020), are a large family of viruses found in both animals and humans. Some infect humans and are known to cause a variety of conditions, from the common cold to more serious illnesses such as Middle East Respiratory Syndrome (MERS) and Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS).

And Covid-19 the World Health Organization defines it as "the most recently discovered infectious disease caused by the coronavirus". There may be people who become infected but do not show symptoms, who are called asymptomatic, while others with risk factors become infected and their health is complicated, mainly by respiratory problems.

Given the above definitions, the general objective of this research was to determine the perception of the relationship between the use of social networks and the emotional stability of a group of adolescents between 12 and 16 years of age in the canton of La Unión de Cartago during the pandemic period.

It was conducted during the period May-December 2020, the population consisted of 10 adolescents of both sexes (5 females and 5 males). It was carried out through the application of a semi-structured interview of own elaboration through the virtual platform Zoom to nine (9) of the adolescents and in person to one (1), in order to identify the perception of the relationship that exists between emotional stability and the use of social networks in adolescents during the period of the COVID-19 pandemic of a specific canton.

It is a qualitative research of a descriptive and cross-sectional exploratory type, since the data were collected at a single point in time. The adolescents perceive having experienced important emotional changes in the transition from before and during the pandemic; due to the situation, they use more social networks and for longer periods of time; in addition, they state that, although it is not good to remain connected for so long, these were their allies during the period investigated. Due to the social distancing, the use of social networks has allowed them to maintain interpersonal relationships, meet more people and use them for educational and leisure purposes, reducing boredom and making them feel better. It is important to emphasize that the family or people close to the adolescent are influential or supportive in improving the balance between the management of social networks and their moods during these long periods of confinement.

**CAPÍTULO I**  
**PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

# 1.1 Planteamiento del Problema

## 1.1.1 Antecedentes del Problema

### *Nacionales*

La adolescencia es una etapa de grandes cambios, entre estos la capacidad en el manejo y la autorregulación de las emociones, ya que se experimenta una transición importante entre la infancia y la adultez (Gaete, 2015 y Álvarez et al, 2017). Por tanto, aunque a la fecha, no hay tantos estudios en referencia a la estabilidad emocional en los adolescentes, específicamente durante la crisis mundial provocada por el COVID-19, algunos autores nacionales indican en sus aportes que esta población tiende a presentar afectaciones ante una amenaza externa discordante con la vida rutinaria como por ejemplo el sentimiento de inseguridad colectivo (Cermeño et al, 2016).

Así mismo, por medio de la página oficial de prensa de la CCSS, profesionales de esta entidad señalan que el cerebro del ser humano en la adolescencia no ha logrado la totalidad de madurez, por tanto, no miden las consecuencias de sus conductas y hacen énfasis en los estudios realizados en China donde la pandemia dejó un impacto psicológico en la población contagiada con un 16,5% de depresión severa, el 28,8% de ansiedad moderada y el 8% de estrés con niveles moderados a severos (Mairena, 2020).

Específicamente centrado en cómo los adolescentes atraviesan la crisis por pandemia, Rich (2020), en su artículo indica que el solo hecho de ser adolescente es difícil en cualquier

circunstancia y con la situación de la pandemia está resultando aún más complicado atravesar esta etapa. Por ende, este autor propone 6 estrategias para que los adolescentes puedan enfrentar una nueva normalidad (temporal), las cuales son: 1. Reconocer que es normal sentir ansiedad. 2. Pensar en lo que puede hacer para distraerte. 3. Pensar en nuevas formas de conectarse con amigos. 4. Centrarse en sí mismo. 5. Sentir sus emociones y 6. Ser amable consigo mismo y con los demás.

En línea con lo anterior, un factor que puede influir en la estabilidad emocional de la población adolescente ya sea para bien o para mal, es el uso de las redes sociales. Si bien es cierto en enero del presente año un estudio realizado por We Are Social (2020) mencionado por Min (2020) señalaba que en Costa Rica habían 3.7 millones de usuarios activos en redes sociales y a Julio se actualizan estadísticas a nivel mundial con detalle de edades, donde se indica que personas entre 16 a 24 años invierten 2 horas y 53 minutos al día en las redes, así mismo, recalcando que las plataformas más utilizadas son el Facebook, youtube, WhatsApp, Fb Messenger, Instagram, Tiktok y QQ.

Ampliando a lo anterior en el estudio comparativo entre países como Brasil, Chile, Costa Rica y Uruguay se concluye que los adolescentes se exponen tanto a beneficios como a riesgos con el uso de la tecnología, lo cual les produce angustia o malestar, ya que son expuestos a temas como el suicidio, anorexia, drogas, violencia, contenido sexual, entran en contacto con personas desconocidas y, además, algunos reportaron haber sufrido bullying u hostigamiento (Trucco y Palma, 2020).

Aunque no haya más estadísticas recientes y confiables del uso de redes sociales y su afectación emocional en la adolescencia, Agüero (2016) en su investigación indagó sobre la periodicidad con que los adolescentes usaban el internet y las redes sociales como el Facebook, así mismo haciendo referencia a su relación con las habilidades sociales, este estudio fue realizado en el Ministerio Jóvenes en Victoria, las edades contempladas fueron entre los 13 y 18 años de edad. Determinando que estos medios son utilizados de forma recurrente pero que las habilidades sociales no se ven afectadas por la cantidad de tiempo que utilizan la red social, si no por otros factores de contexto y/o situación y la capacidad que tiene el adolescente para actuar.

### ***Internacionales***

A nivel internacional, en artículo reciente de Gongala (2020) menciona los diversos cambios que experimentan los adolescentes durante la pubertad, entre estos los cambios hormonales que estimulan la libido, uno de los desencadenantes emocionales. Alude que en la etapa de la adolescencia tanto hombres como mujeres son más vulnerables y se presentan 11 cambios emocionales: 1. Se sienten avergonzados, estresados y con miedos por los cambios físicos, 2. Cambios de humor: oleadas emocionales, episodios de llanto. 3. crisis de identidad: conciencia de uno mismo, 4. Cambio en las relaciones, 5. Sentirse sensible extremadamente, 6. Confusión, 7. Incertidumbre e Indecisión, 8. Sentimientos sexuales y manierismos específicos de género, 9. Presión de grupo para poder encajar, 10. Pensamientos contradictorios, 11. Querer estar solo o sola.

Debido a la vulnerabilidad en la etapa de adolescencia mencionada anteriormente se puede considerar como factor de riesgo algún suceso de carácter social, psicológico o biológico al estar relacionado con este proceso de transición entre la niñez y la adultez, razón por la cual el individuo se vuelve más vulnerable y convierte los eventos en causas de estrés, pudiendo generar escasas habilidades sociales, tendencia al aislamiento, bajo nivel de resiliencia, deserción escolar, estrés, ansiedad, depresión, suicidio, homicidio, trastornos alimenticios, conflictos emocionales, mal humor trastorno del sueño, falta de entusiasmo, miedo, preocupación, indecisión, incertidumbre, enfado, entre otros (Sánchez, 2017).

Anudado a lo anterior Samaniego (2005) citado por Sánchez (2017), recalca que se ha descubierto que el individuo al experimentar sucesos no normativos durante largos periodos de tiempo existe una fuerte asociación con síntomas y desajustes tanto en lo físico como en lo emocional. Por tanto, si está “expuesto a eventos nocivos durante mucho tiempo, es probable que se generen alteraciones conductuales en el individuo, por lo que, si sucede con frecuencia, en este caso en la adolescencia, es posible que la persona se encuentre en riesgo” (p.29).

Ligado a lo anterior, dependiendo de algunos factores, el adolescente puede manejar de forma positiva sus emociones durante este largo periodo de pandemia, ya que una de las características de la adolescencia según Gaete (2015) es “el desarrollo de competencia emocional y social, la primera se relaciona con la capacidad de manejar o autorregular las emociones y la segunda con la habilidad para relacionarse efectivamente con otros” (p.438).

En un estudio realizado con adolescentes de 12 a 17 años, el principal objetivo era analizar las asociaciones entre competencias emocionales, así como su relación con la autoestima y la satisfacción vital. A pesar de contar con varios resultados como la diferencia de afrontamiento eficaz de emociones entre chicas y chicos adolescentes, resaltando un mejor ajuste emocional en los hombres y con puntuaciones mayores en autoestima; como conclusión relevante se considera la educación emocional, ya que esta puede favorecer el ajuste psicológico de jóvenes y adolescentes en momentos de importantes cambios evolutivos que pueden amenazar su desarrollo y bienestar emocional (Reina y Oliva, 2015).

Unido a lo anterior existen posibilidades de incremento en afectaciones en la adolescencia durante la pandemia. En el artículo “Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19” se menciona que factores como el confinamiento a largo plazo, temor a contraer el virus, la frustración, aburrimiento, la falta de contacto con sus pares y educadores, espacios reducidos en el hogar y pérdidas de seres queridos tienen una repercusión a nivel psicológico en niños y adolescentes (Palacio et al, 2020).

Palacio et al (2020) y Espada et al (2020) en sus respectivos estudios, coinciden en que los jóvenes que tenían un trastorno mental previo a la cuarentena representan una amenaza para aumentar los síntomas.

Como se había indicado anteriormente la adolescencia es una etapa vulnerable que vive cada individuo y Espada et al (2020) resalta dicha vulnerabilidad en esta población ante una pandemia, ya que sus principales espacios de crecimiento y desarrollo se ven significativamente

alterados, desencadenando un impacto negativo en el bienestar físico y psicológico; generando en ellos altos niveles de estrés y ansiedad, que los hace responder de forma desafiante y desobediente. Esto dependiendo de algunos factores como la edad. Específicamente los adolescentes de 13 a 18 años muestran problemas de sueño o de apetito, aislamiento, aumento o disminución de energía, apatía y desatención respecto a la salud.

En otro estudio realizado referente a las conductas de afrontamiento y alteraciones psicológicas en jóvenes afectados por la crisis de salud COVID-19, participaron 1480 padres de niños de 3 a 18 años de diferentes países, los cuales señalaron las estrategias de afrontamiento utilizadas por sus hijos como aceptar lo que está pasando, colaborar con actividades sociales, actuar como si nada y no parecer preocupados por lo que pasa. Además, algunos de los niños usaban el sentido del humor. Pero los que se encuentran afectados psicológicamente preguntan frecuentemente sobre la cuarentena y se sienten enojados por la situación, desencadenando episodios de ansiedad y depresión (Orgilés et al, 2020).

Según Waisgrais et al. (2020) quienes en su trabajo mencionan las principales áreas afectadas por la pandemia del COVID-19 en niños, niñas y adolescentes, las cuales son educación, nutrición, salud física y mental, ocio y recreación, protección, entre otras. Así mismo se menciona en los resultados obtenidos que el 36% de los adolescentes encuestados muestran sentimientos negativos, específicamente un 22,5% asustados, un 15,7% angustiados y un 6.3% deprimidos. Así mismo “cabe resaltar que las medidas de aislamiento social, pueden generar sentimientos de soledad y ansiedad” (p.45).

En la nota técnica acerca de la “protección de la niñez y adolescencia durante la pandemia del coronavirus” se alude que la situación de pandemia afecta el crecimiento y desarrollo de la niñez y adolescencia, entre los riesgos se mencionan el trato negligente, aumento de abuso y explotación sexual, la angustia y mayores niveles de estrés por el confinamiento (Alianza para la Protección de la Niñez y Adolescencia en la Acción Humanitaria, 2019).

A nivel internacional respecto al uso de redes sociales y el impacto que tiene en los adolescentes. Inicialmente se menciona un estudio realizado donde se investigan los daños en el ámbito de salud y educación por el uso excesivo de la tecnología, dicho análisis deja como resultado que la mayoría a los 15 años tienen mayor interacción en las redes, para lo cual los expertos llaman adicción, formando agresividad, aislamiento, falta de concentración, bajo rendimiento y dificultad en las relaciones sociales, en conclusión la adicción a la tecnología afecta de manera importante en la salud del adolescente, interfiriendo esto con el desarrollo de la personalidad y la vida cotidiana (Tafur, Medina y Del Toro, 2019).

Malo et al. (2018) en su artículo comentan que hay mayor prevalencia de chicas en el grupo de uso excesivo de las tecnologías. Además, corroboran las características diferenciadas con los que usan excesivamente las redes sociales, presentando rasgos de neuroticismo e impulsividad, lo que confirma su relación con conductas adictivas y problemáticas, así mismo destacando que al presentar neuroticismo utilizan Facebook para regular el estado de ánimo y experimentar la sensación de pertenencia a un grupo y de satisfacer su necesidad de sentirse seguros. Respecto al autoestima, los del grupo de uso excesivo presentan una menor autovaloración de cómo son percibidos por diferentes personas o en diferentes áreas. Adicional,

se corrobora que los adolescentes que utilizan más las redes sociales perciben que sus madres y hermanos/as también hacen un uso intensivo de estas tecnologías.

Tresáncoras, García y Piqueras (2017) encontraron que en el caso de los hombres son los que muestran puntuaciones más elevadas en inestabilidad emocional y menores en afabilidad los que hacen un uso más problemático de WhatsApp, mientras que en las mujeres sólo son las que presentan mayores puntuaciones en inestabilidad emocional las que hacen este uso. Sin embargo, se confirma que para ambos géneros a mayor ansiedad mayor uso problemático de WhatsApp.

Aponte, Castillo y González (2017) en su investigación obtuvo como resultado que adolescentes de 15 a 19 años de edad con disfunción familiar pertenecientes a familias pequeñas con nivel económico medio y con uso frecuente de las redes sociales, además, aquellos que tienen inferiores niveles de cohesión, armonía, afectividad y comunicación, están más expuestos a presentar una adicción al internet.

Muñoz y Ramírez (2016) en su artículo cuyo objetivo era conocer en qué tipo de personalidad se presenta con mayor frecuencia la adicción a redes sociales en adolescentes y cómo esta repercute en su desarrollo. Para la investigación utilizaron el Inventario Eysenck de Personalidad (EPI) y el Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS) para evaluar las variables de personalidad y adicción; participaron en la investigación 80 estudiantes con edades entre los 16 y 17 años de edad. Los resultados indican que tanto jóvenes con personalidad extrovertida como introvertida pueden tener adicción o no las redes sociales, por tanto, se hipotetizó que el tipo de personalidad no predispone poseer adicción a las redes sociales.

Como parte de los aspectos negativos debido al uso de redes sociales e internet en los adolescentes, Arab y Diaz (2015) en su artículo se centran en alumnos entre 14 a 18 años de edad. Los resultados arrojan como que el abuso de redes sociales tiene relación con depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas total de sueño, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar, además de problemas psicosociales y en relación con el desarrollo de la personalidad, el trastorno de Personalidad Borderline aumenta el riesgo de ciberadicción. Adicional, se dan interacciones agresivas y una exposición a la pornografía con mayor vulnerabilidad (tendencia a la delincuencia, depresión y victimizados).

Una vez señalado las afectaciones en la adolescencia por el uso de redes sociales, en el estudio a continuación se resaltan principales herramientas de red social que se utilizan en la Universidad de Murcia, donde Paz, Gutiérrez y Castañeda (2015) encontraron que más de la mitad (77,6%) con edad entre 17 y 25 años, utilizan las redes como Facebook, Tuenti y Twitter más que todo para aspectos lúdicos, de ocio y comunicación; pero hay uso incipiente de dichas redes para actividades académicas. Centrado más en las relaciones sociales. Sin dejar de lado el Whatsapp.

Artículos e investigaciones anteriores apuntaban solamente al uso de las redes sociales y sus afectaciones en la adolescencia, pero no durante la pandemia, esto principalmente se debe a que, dadas las circunstancias, a lo reciente y aún incontrolable de la situación no hay muchas investigaciones sobre el tema ya publicadas. Sin embargo, a continuación, se mencionan algunos estudios que sirven de preámbulo para lo que se pretende con este trabajo.

En una encuesta realizada los y las adolescentes entre 13 y 17 años de edad utilizan la televisión en un 80% como principal medio de información, seguido de las redes sociales con un 57% y los mensajes de whatsapp en un 20%. Según afirmaciones de ellos mismos el 76% se encuentra más tiempo frente a las pantallas, esto con probabilidad de provocar efectos negativos en el estado de salud y ánimo (Waisgrais et al, 2020).

Además, en el proyecto “Ser adolescente en el Perú”, los adolescentes compartieron sus experiencias y se denota que mucha de la afectación que pueden tener es a nivel cognitivo y lo que más les angustia es no saber qué les espera en el futuro. Aunque el presente estudio indica que los adolescentes utilizan la tecnología para relacionarse, el llamado distanciamiento social es una amenaza relevante para ellos ya que las relaciones físicas son importantes para el desarrollo psicológico, académico, emocional y social, a su vez esto como una protección ante cualquier abuso de sustancias y el distanciamiento social (Pease et al, 2019).

Una vez los antecedentes anteriores investigados se puede concluir en general que la adolescencia es una etapa de transición, en la cual se presentan diversos cambios, entre estos los hormonales que repercuten en sus emociones. A esto sumado una crisis mundial, consecuencia de una pandemia que trae cambios adicionales a su forma de vida y/o rutina, donde varios estudios coinciden respecto a la afectación de distintas áreas en los adolescentes, teniendo como consecuencia la inestabilidad emocional.

Adicional, se recalca que de previo a la pandemia los adolescentes ya tenían de por sí un abuso con las redes sociales ocasionando también repercusiones en su estado emocional; y

aunque en el momento no se encuentran diversas investigaciones que reafirmen el aumento en el uso de estas durante la pandemia, se cuenta con uno que señala porcentajes altos de uso y con probabilidades de efectos negativos. Por un lado, las redes sociales son aliadas para la comunicación, pero estas son el sustituto de una interacción física que viene siendo importante para el desarrollo psicológico y emocional y es por esto que es importante indagar mediante la presente investigación algo más actual.

## **1.1.2 Delimitación del Problema**

### *Delimitación de la Muestra*

Se realiza el estudio con una muestra de 10 personas.

### *Delimitación Demográfica*

Las personas para la investigación son adolescentes de género masculino y femenino, correspondientes a la primera etapa de la adolescencia dentro del rango de 12 a 16 años de edad.

### *Delimitación Temporal*

La investigación se ejecuta durante 8 meses aproximadamente, periodo contemplado desde mes de mayo a diciembre del año 2020.

## ***Delimitación Geográfica***

Los adolescentes seleccionados para la presente investigación son habitantes de la provincia de Cartago, específicamente del Cantón de La Unión.

### **1.1.3 Justificación**

De acuerdo con la OMS (2020) nos estamos enfrentando a una crisis que no es solo de salud pública, sino que afecta a todos los sectores de la sociedad. La pandemia ocasionada por el virus COVID-19 ha impactado de una u otra forma a las familias con niñas, niños y adolescentes en diferentes ámbitos de la vida cotidiana; específicamente en la salud, en lo económico, familiar, social, laboral y emocional (Waisgrais et al, 2020).

Es importante recalcar que la población adolescente atraviesa una etapa de cambios a nivel físico, psicológico y emocional (Gongala, 2020), para este momento del desarrollo, la estabilidad emocional es todo un reto, ya que es cuando se descubre el carácter y se originan cambios que pueden reorientar el sentido de la vida misma, como son los cambios inesperados de humor, actitudes de rebeldía, una compleja atracción por las transgresiones a las reglas y valores del mundo adulto (Silva y Mejía, 2015).

Por tanto, dicha etapa en si misma es complicada para el desarrollo y mantenimiento de hábitos sociales y emocionales para la salud mental, aproximadamente entre el 10% y el 20% de

los adolescentes a nivel mundial experimentan trastornos mentales, lo que se vuelve un reto aún mayor (Organización Mundial de la Salud, 2019).

Dado lo anterior, existe una gran inquietud por las afectaciones que puede traer el virus a la población adolescente, ya que ellos son vulnerables ante este tipo de situaciones, sumando en algunos casos desencadenantes en su entorno, como lo son el estrés psicosocial de los cuidadores, el cierre de los centros educativos y el consumo de alcohol y tóxicos. Por tanto, surgen las prácticas parentales negligentes, violencia doméstica, maltrato físico y emocional que pueden sufrir los menores, así mismo se generan complicaciones físicas, problemas de sueño o de apetito, aislamiento, aumento o disminución de energía, apatía y desatención a los comportamientos de promoción de la salud (Orgilés et al, 2020).

Del Castillo y Velasco (2020), coinciden en parte con la información anterior, mencionando que las pandemias se relacionan con el incremento de la sintomatología ansiosa, depresiva y postraumática en la población infanto-juvenil, ya que se encuentra expuesta a diferentes factores estresores como el miedo al contagio, duelos y pérdidas de seres queridos, entre otros que tienen una influencia perjudicial en su salud mental.

Otra de las conductas de riesgo relacionadas a la falta de estabilidad emocional que más afecta a los adolescentes en la actualidad es el suicidio. En el año 2018 las estadísticas arrojaban que jóvenes entre 15 y 19 años se exponían a intentos suicidas, encabezado en mayor número por las mujeres, específicamente de cada 100 personas, 46 mujeres y 29 hombres. Así mismo se detallan que algunos de los factores son la falta de educación en temas de salud mental, rechazo

social cuando presentan desórdenes mentales, obstáculos para acceder a servicios de la salud mental de forma oportuna, dificultades económicas y el dolor crónico, publicaciones en medios de comunicación respecto a casos de suicidio (Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica, 2019).

Cordero y Arias (2020), indica que la campaña para proteger a la niñez y la adolescencia durante el COVID-19, se amplía para responder a las familias que solicitan orientación y apoyo para la crianza de sus hijos e hijas, atendiendo casos acerca de la educación, manejo de emociones, apoyo económico, uso de las tecnologías, derechos y denuncias por diferentes situaciones violatorias a estos. En esta red de apoyo del 24 de abril al 11 de mayo 2020 había 577 chats atendidos y parte de los consejos que brinda la institución para una convivencia sana en la familia es pasar más tiempo de calidad juntos y menos en el internet.

Por ende, dependiendo de los recursos de afrontamiento con los que cuente cada adolescente y los factores de riesgo presentes en su entorno, pueden ser vulnerables a experimentar situaciones desfavorables para su bienestar emocional, dificultando así su adaptación. (Orgilés et al, 2020).

El tiempo de pandemia y también las redes sociales son dos factores de riesgo a considerar para la estabilidad emocional de la población adolescente. Al respecto Del Castillo y Velasco (2020) destacan que el uso de las redes sociales ha aumentado durante la pandemia, por tanto, el empleo adecuado puede ser beneficioso para varios temas como la motivación, distracción, socialización, desarrollo emocional y actividad física, o bien perjudicial si se utiliza

de forma inadecuada, ocasionando problemas en el sueño por el uso de pantallas de previo al descanso en la noche.

Además, Peña (2020), señala que en Costa Rica uno de los riesgos latentes durante la pandemia es el aumento del bullying entre estudiantes, siendo este ahora de forma virtual, por lo que la definición más exacta ahora es el cyberbullying; la Contraloría de Derechos Estudiantiles ha recibido durante este tiempo al menos 43 denuncias por este tema. La exposición a situaciones como ésta atenta en contra del bienestar de los adolescentes y puede provocar cuadros depresivos, baja autoestima, cambios en el comportamiento, afectación en sus relaciones con sus padres y/o cuidadores, y lo más grave el suicidio.

Lo anterior, lo refuerzan Orjuela y Valerio (2020) señalando que durante el confinamiento a raíz del COVID-19 el ciberbullying tomó fuerza por el uso intensificado de los medios virtuales como redes sociales, internet, celulares o video juegos con una exposición mayor.

En el informe de la UNICEF (2017) se recalca que uno de cada tres usuarios de internet es menor de 18 años, así mismo se indica que el uso excesivo de la tecnología puede modificar la vida de los niños, dejando como consecuencias negativas el aislamiento, estrés, la depresión, agresividad e incluso aportando a la obesidad. Cuando se habla de tecnología se refieren a videojuegos, televisión, redes sociales, entre otros; todo esto dependiendo de los factores que afecten el bienestar de los niños como el dinámica familiar y escolar, la alimentación y la actividad física.

Con la información mostrada anteriormente, se refleja como los adolescentes son una de las poblaciones con mayor riesgo ante situaciones de crisis como la actual y tomando en cuenta que conforme pase el tiempo se espera que incremente el uso de redes sociales, ejerciendo una influencia importante en el desarrollo de los adolescentes (UNICEF, 2017). De ahí la necesidad de cuidar la salud mental de ellos en este tipo de crisis y el interés en generar datos que sirvan como insumo para el trabajo de profesionales en psicología.

## **1.2 Redacción del Problema Central: Pregunta de la Investigación**

¿Cuál es la percepción de la relación que se presenta entre la estabilidad emocional, la pandemia COVID-19 y el uso de redes sociales en adolescentes de 12 a 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago?

## **1.3 Objetivos de la Investigación**

### **1.3.1 Objetivo General**

Investigar la percepción de la relación entre la estabilidad emocional, y el uso de las redes sociales de un grupo de adolescentes entre 12 y 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago durante el tiempo de pandemia.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

1. Identificar la percepción de la propia estabilidad emocional de un grupo de adolescentes de 12 a 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago antes y durante pandemia.
2. Describir la percepción del uso de las redes sociales de un grupo de adolescentes de 12 a 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago antes y durante la pandemia.
3. Determinar la influencia percibida de la pandemia en el uso de redes sociales de un grupo de adolescentes de 12 a 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago.
4. Indagar la percepción de los adolescentes sobre la influencia del uso de las redes sociales en su estabilidad emocional durante el tiempo de pandemia

## **1.4 Alcances y Limitaciones**

### **1.4.1 Alcances de la Investigación**

La trascendencia de esta investigación radica en generar información que sirva de utilidad a los profesionales de psicología, sobre la importancia de trabajar en la identificación de la estabilidad emocional en la que se encuentran los adolescentes cuando atraviesan un evento inesperado, en este caso la pandemia COVID-19, asociado al uso de las redes sociales. Además, presentar dicho estudio desde el tipo exploratorio descriptivo, ya que intenta recabar información sobre un tema actual y a la fecha, poco estudiado que permite a su vez, generar más conocimiento (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

### **1.4.2 Limitaciones de la Investigación**

En el desarrollo de la investigación se presentaron las siguientes limitaciones:

- Hubo dificultades en algunas de las entrevistas, al ser estas de forma virtual se presentaron interrupciones del medio por parte del adolescente.
- El uso de la tecnología hace que el proceso de entrevista sea más impersonal.

- La mayoría de los padres eligieron que las entrevista a sus hijos fuera de forma virtual, por lo tanto, al ser ellos los que iniciaban la sesión, en algunos casos el no uso habitual de tecnología retrasaba el proceso de implementación del instrumento.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## **2.1 Contexto Teórico-Conceptual**

### **Adolescencia**

Adicional, Sánchez (2017) indica que la Adolescencia es en el periodo “donde la mayoría de las personas sufren grandes dificultades; tales como: crisis de identidad, el cambio de la niñez a la adultez, el cambio de compañeros, inicio de la etapa colegial, la llegada de la menstruación, cambios corporales, aceptación social” (p. 20).

### **Emoción**

Para Parra et al (2004) citado en (Sánchez, 2017) “la emoción se describe como la capacidad de reacción de un individuo ante estímulos externos e internos que pueden llegar a ser para la persona agradables o desagradables” (p.47). Es importante recalcar que este término se diferencia del sentimiento, ya que la emoción es una reacción breve e intensa del estado de ánimo y el sentimiento un estado afectivo estable y extenso.

### **Estabilidad emocional**

Anteriormente, se mencionó que uno de los factores o dimensiones de la personalidad es el neuroticismo que es lo mismo a inestabilidad emocional, por ende, lo contrario a la estabilidad emocional (Muñoz, 2019).

Así mismo se indica que un individuo con estabilidad emocional alta cuenta con un mayor control de sus emociones que les permite afrontar conflictos de la vida. Y por el contrario una persona con niveles bajos de estabilidad emocional no es tolerante a la frustración y el estrés, no funcionando así ante imprevistos de la vida y reaccionando con emociones negativas como ansiedad, tristeza, ira, culpa; caracterizándose como una persona inmadura, preocupada, impulsiva, descuidada, impaciente, ansiosa y carente de confianza por los demás (Muñoz, 2019).

Barcelata et al (2012); OMS (2016); Páramo (2011); Ugarte (2001) citados en Sánchez (2017) señalan que en la adolescencia existen factores de riesgo para la estabilidad emocional que pueden ser de índole social, psicológico o biológico, mismos que exponen clasificados en la Figura 1 a continuación con sus indicadores:

### **Figura 1**

*Factores de riesgo en la adolescencia*

*Factores de riesgo en la adolescencia*

<b>FACTOR DE RIESGO</b>	<b>INDICADORES</b>
<b>Familia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pobres vínculos familiares</li> <li>- Violencia intrafamiliar</li> <li>- Problemas en el manejo de la familia</li> <li>- Falta de control</li> <li>- Disciplina inconsistente o rígida</li> <li>- Conflictos matrimoniales, etc.</li> </ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo de sustancias y tabaco</li> <li>- Influencia de los pares</li> <li>- Pertenecer a un grupo con conductas de riesgo</li> </ul>
<b>Personal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyecto de vida débil</li> <li>- Rasgos físicos o culturales distintos</li> <li>- Discapacidad física o psíquica</li> <li>- Locus de control externo</li> </ul>
<b>Factores de riesgo específicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Portar un arma blanca</li> <li>- Tener amigas o hermanas adolescentes embarazadas</li> <li>- Depresión</li> <li>- Antecedentes de historial criminal en la familia</li> </ul>
<b>Conductas psicopatológicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Problemáticas emocionales; tales como: depresión, ansiedad, ataques de pánico, estrés, suicidio</li> <li>- Trastornos alimentarios; y su insatisfacción corporal, autoconcepto</li> </ul>
<b>Riesgos asociados a la sexualidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El conocimiento sobre sexualidad, anticonceptivos y la prevención de enfermedades de transmisión sexual son escasas</li> <li>- Ausencia de educación sexual</li> </ul>
<b>Perspectiva Sociológica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se les utiliza en el transporte y tráfico de drogas</li> <li>- Exposición al mundo globalizado, con su polución ambiental e informática</li> <li>- Abuso físico, emocional</li> </ul>

*Fuente:* Barcelata, Durán y Gómez, 2012; Páramo, 2011; Ugarte, 2001

Fuente: Sánchez (2017)

Con repercusiones psicosociales según Sánchez (2017) como: “embarazo adolescente-enfermedades de transmisión sexual-escasas habilidades sociales-tendencia al aislamiento-bajo nivel de resiliencia-Deserción escolar-Estrés, ansiedad-Depresión-Dependencia al alcohol o drogas-suicidio, homicidio-trastornos alimenticios-conflictos emocionales-prostitución-conductas delictiva” (p.27).

Según Donas (2001) citado en Sánchez (2017) las afectaciones de previo dependerán de los factores protectores con los que cuenta el adolescente para poder hacer frente a situaciones de riesgo. Páramo (2011) citado en Sánchez (2017) menciona estos principales factores:

1. Alta autoestima
2. Grupo familiar estable
3. Locus de control interno
4. Sentido de vida bien elaborado
5. Permanecer en el sistema pedagógico
6. Existencia de red de apoyo
7. Apoyo social
8. Responsabilidades sociales dosificadas
9. Disponer de experiencias de autoeficacia y autoconfianza
10. Contar con una autoimagen positiva de sí mismo
11. Asignar significación subjetiva y positiva al estrés
12. Afrontar positivamente a las situaciones estresantes
13. Compromiso social

Aun así, los factores protectores presentes en los adolescentes, si existe una exposición constante a situaciones peligrosas corren el riesgo de presentar consecuencias para la salud como el estrés (Sánchez, 2017).

## **Salud Mental**

Según el Ministerio de Salud (2018) en su política nacional de salud mental define la misma como una condición humana para el gozo de la vida en sus plenas facultades, un derecho que debe promover el estado, la comunidad, la familia y la persona. Repercute directamente sobre el comportamiento y la convivencia en armonía (p.15).

Según Sánchez (2017) el Instituto Nacional de Estadísticas y Censo (INEC, 2010) hace mención de las cifras de la salud mental en los y las adolescentes, donde se resalta que las enfermedades como el estrés, cambios del estado de ánimo, la ansiedad y la depresión son las más recurrentes y el suicidio como causa de muerte. Así mismo, se refleja en algunos casos las mismas afectaciones durante el tiempo de pandemia, como el estrés y cambios del estado de ánimo provocando miedo y preocupación.

## **Estrés**

Se define estrés como una respuesta a una presión o a una amenaza, con sentimientos de tensión y nervios. También como resultado al estrés se pueden dar afectaciones físicas; todo esto ocurre porque al individuo se le altera una hormona llamada adrenalina que afecta temporalmente al sistema nervioso (Lyness, 2017). Cabe recalcar que viene siendo la defensa que activa el ser humano ante cualquier peligro.

Jiménez et al (2008) citado en Sánchez (2017) indican que el término estrés en la actualidad se utiliza para hacer mención a situaciones que generan tensiones en la vida social, personal, académica y laboral.

Sánchez (2017) recalca que en la adolescencia los individuos están más propensos a cambios y situaciones de estrés (p.31). Además, indica que hay 3 fases de estrés con las que reaccionan los adolescentes ante factores de riesgo:

1. Fase de alarma: en esta el individuo logra ser consciente de la situación, le hace frente y la resuelve.
2. Fase de resistencia: la persona intenta adaptarse a la circunstancia y salir adelante pero no logra eliminar el ambiente amenazante y pasa a la siguiente fase.
3. Fase de Agotamiento: es donde el agente estresor surge con frecuencia y el individuo al ver que no puede resolver surgen alteraciones en el organismo y por ende, un alto riesgo de enfermedades psicosomáticas.

## **Depresión**

“La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración” (Organización Mundial de la Salud, 2020).

El DMS-5 (2013) nos presenta una clasificación de diferentes trastornos depresivos, los cuales indican el tiempo y la cantidad de síntomas que puede tener una persona para ser diagnosticada con alguno de estos: la pérdida o aumento de apetito, insomnio o hipersomnia, poca energía o fatiga, baja autoestima, falta de concentración o dificultad para la toma de decisiones, sentimiento de desesperanza, deterioro en áreas importantes de funcionamiento, entre otros.

En el caso de la población adolescente, según indica Verbeek et al. (2015) citado en González, Pineda y Gaxiola (2018) “los sucesos de vida son fuertes predictores de la depresión y son más frecuentes en poblaciones de nivel socioeconómico bajo” (p.2). Dichos sucesos de vida pueden ser en el contexto escolar, pero los más relevantes acontecen en la familia y le siguen los conflictos de tipo social, como por ejemplo pérdida de un amigo, apoyo social inadecuado, vivir solo, entre otros.

Según Amparo (2016) las depresiones en la adolescencia igualan a las de la edad adulta en severidad, las sobrepasan en autodestructividad y muestran todavía la particularidad de su correlación con el proceso de desarrollo (p.48).

## **Ansiedad**

Algunos autores definen la ansiedad como una combinación de malestares tanto físicos como mentales, apuntando a reacciones de sobresalto donde la persona trata de buscar una solución al peligro, no siempre ocurre ante situaciones reales, sino que también puede aparecer

de una forma irracional (Sierra, Virgilio y Ihab, 2003). No todas las personas reaccionan de la misma manera, pero por lo que más se caracteriza es por el miedo o preocupación de manera intensa.

En el caso de la pandemia es una situación real que puede aflorar en cualquier persona episodios de ansiedad, por todos los eventos desencadenantes, como lo es el distanciamiento físico, el confinamiento, los fallecimientos, entre otros.

Existe una clasificación para diagnosticar un trastorno de ansiedad más específico, entre estos el Trastorno de ansiedad por separación, Mutismo Selectivo, Fobia específica, Trastorno de ansiedad social, Trastorno de pánico, Agorafobia, Trastorno de ansiedad generalizada, Trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos, Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica, Otro trastorno de ansiedad especificado y el no especificado (DSM 5, 2013).

La ansiedad es una de las repercusiones psicosociales que puede presentar el adolescente derivado de las situaciones difíciles en la vida y como causa principal de esta enfermedad es el estrés (Sánchez, 2017).

## **Impulsividad**

Diversos autores a lo largo del tiempo han trabajado el concepto de impulsividad, explicando que toda aquella persona impulsiva reacciona sin pensar en la afectación que puede

traer tanto a nivel personal como hacia otros que le rodean (Babarro, 2019). Esta falta de inhibición de respuesta se ha relacionado tanto a la tendencia de preferir las recompensas momentáneas, no preocuparse por el futuro y falta de análisis situacional (Riaño, Guillén y Buela, 2015).

La impulsividad, además, es comúnmente relacionada a otros constructos psicológicos, entre ellos: dificultades cognitivas, problemas de sueño, agresividad, obesidad, ansiedad, depresión e ideación suicida (Riaño, Guillén y Buela et al., 2015).

En el caso de la adolescencia Liqueste (2015) señala que “la impulsividad se relaciona con la escasa percepción de los riesgos, y la proclividad a implicarse en conductas desadaptativas (beber, fumar, no respetar las normas de seguridad vial, adicción a Internet, *grooming*, *sexting*...) y el bajo rendimiento escolar (marcador de salud social)” (p.10).

## **Frustración**

Uno de los autores lo define como aquel sentimiento generado en el ser humano al no lograr lo planeado (Rodríguez, 2020). Por tanto, la tolerancia a la frustración es tener el autocontrol ante cualquier evento estresante, así mismo, buscando las soluciones con optimismo, contando con los recursos propios y todo lo vivido. (Russián y Rodríguez, 2008).

La frustración en la adolescencia es el obstáculo que bloquea la satisfacción de una necesidad u objetivo pueden ser fuentes internas y externas; la primera involucra la desilusión

cuando no se consigue lo que se pretende y sucede por la carencia de confianza o miedo a las situaciones sociales. La segunda es por los bloqueos físicos o cosas que se interponen en el camino (Sánchez, 2017).

## **Aburrimiento**

Se define el aburrimiento como esa sensación que una persona puede presentar en cualquier momento de su vida y esto atribuye a un estado mental por el cual no existe el deseo de ejecutar acciones, ya que no hay interés ni ilusión (Tabbia, 2018).

## **Miedo**

“El miedo es una emoción que genera grandes consecuencias sobre el organismo y que se ha encontrado en personas de todas las culturas que se han estudiado” (Badia, 2019).

Es aquella emoción que coloca al ser humano en un estado de alerta en dadas situaciones, y este puede darse tanto por lo desconocido como por lo ya experimentado.

## **Crisis**

Con varios constructos teóricos Mejía (2015) define la crisis como la incapacidad de una persona para resolver ciertas situaciones inesperadas con sistemáticas que anteriormente había

manejado (p. 3). Además, se puede comprender que un individuo puede entrar en este trance a partir de una pérdida, una amenaza de esta o bien un cambio relevante de sí mismo o con alguien de importancia (p. 15).

La crisis en adolescentes representa una lucha por comprender todos los cambios que se dan en la transición de la niñez a la adolescencia, así mismo buscando su identidad, la aceptación de su imagen y al tener ciertas responsabilidades, empiezan a destacarse cambios de humor y actitudes poco razonables, por tanto, este periodo representa un gran desafío para el adolescente (Dirinó, 2016). A este reto se le suma el evento Pandemia, específicamente COVID-19 donde los adolescentes están figurando cambios en su vida cotidiana y a raíz de esto pueden estar experimentando alguna afectación, con la salud propia o la de un ser querido, duelo por fallecimiento de alguien cercano o bien el distanciamiento físico; todo esto en tan importante etapa.

## **Distanciamiento social**

Su significado es mantener un espacio entre las personas que no son del mismo núcleo familiar (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2020).

Nania (2020) menciona a Brand en su artículo indicando que el distanciamiento social “usualmente expresa algún tipo de individualismo, la desconexión social y a menudo la exclusión”. Para muchas personas esto representa una nueva vida a la cual no se encuentran preparados ya que parte del bienestar humano es la interacción con otras personas.

## **Red social**

La red social es el medio tecnológico que las personas utilizan actualmente para comunicarse desde cualquier parte del mundo, pueden ser interacciones del ámbito laboral, familiar, amoroso y de pares. Emprendiendo diálogos de beneficio común pueden compartir información mediante texto, videos, imágenes, música. (Cajal, 2017). En enero 2020 se presenta una estadística de las redes sociales más utilizadas, se hace mención a 15 plataformas sin embargo, las primeras siete que encabezan la lista están el facebook, youtube, whatsapp, fb messenger, weixin, instagram, tiktok (Kemp, 2020).

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

## **3.1 Enfoque de investigación**

### **Enfoque Cualitativo**

La investigación se realiza desde el enfoque cualitativo, el cual corresponde a un proceso de recolección de información para identificar y/o responder a la pregunta de investigación mediante entrevistas abiertas, sin medición numérica, principalmente basándose en identificar el estado emocional de los adolescentes y su relación con las redes sociales en tiempos de pandemia COVID-19. Hernández, Fernández y Baptista (2010) afirman que:

Los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Con frecuencia, estas actividades sirven, primero, para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes, y después, para refinarlas y responderlas (p.7).

## **3.2 Tipo de Investigación**

Es de tipo exploratorio descriptivo, ya que intenta recabar información sobre un tema actual y a la fecha, poco estudiado. Además, se basa en especificar las propiedades, peculiaridad y los perfiles de los individuos, comunidades, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, en este caso un grupo de adolescentes entre 12 y 16 años de edad (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

### **3.3 Unidades de Análisis u Objetos de Estudio**

#### **Área de estudio**

La investigación se realiza en adolescentes de 12 a 16 años de edad de la siguiente forma: en el caso de la única entrevista presencial se ejecuta en casa de habitación de la investigadora y las entrevistas de forma virtual los adolescentes se encuentran en su domicilio.

#### **3.3.1 Población**

Diez (10) adolescentes, que viven en el cantón de la Unión de la provincia de Cartago, tanto de sexo femenino como masculino en partes iguales, con un rango de edad entre los 12 y 16 años. La aprobación para la participación en las entrevistas y la seguridad respecto a la confidencialidad de los datos obtenidos se maneja a través de los documentos Consentimiento Informado (Ver Anexo #1) y el Asentimiento Informado (Ver Anexo #2), estos debidamente firmados por uno de los padres de familia y el adolescente en entrevistado.

### 3.3.2 Muestra

La investigación va a utilizar un muestreo no probabilístico, según Hernández, Fernández y Baptista (2010), este tipo de muestreo es un “subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación” (p.176).

Según el enfoque de investigación, la elección de los participantes es de manera intencional, los cuales podrían aportar al problema del estudio. Por tanto, para fines de esta investigación se aplica un instrumento que consiste en una entrevista de 22 preguntas mediante sesiones virtuales o presenciales con los adolescentes. Estos son hijos o hijas de personas conocidas.

### 3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

**Tabla 1**

*Criterios*

<b>Criterios de inclusión</b>	<b>Criterios de exclusión</b>
Adolescentes que se encuentren en un rango de edad de 12 a 16 años.	Adolescentes visiblemente bajo el efecto de las drogas o el alcohol en el momento de la entrevista.

---

Vivir en el cantón de la Unión de la provincia de Cartago.

Adolescentes hospitalizados o bien afectados en su salud física de una forma considerable en el momento de la entrevista.

---

Los adolescentes deben utilizar al menos 1 red social.

---

Fuente: Leiva, elaboración propia, 2020

---

### **3.4 Instrumentos para la Recolección de la Información**

Se utiliza un instrumento formato entrevista semiestructurada de elaboración propia, con preguntas basadas en categorías previamente establecidas. Díaz, Torruco, Martínez, Varela (2013) mencionan que este tipo de entrevista “un grado de flexibilidad aceptable, a la vez que mantienen la suficiente uniformidad para alcanzar interpretaciones acordes con los propósitos del estudio” (p.163).

Este tipo de entrevista contribuye a la investigación una extensión en la respuesta de los participantes, ya que está compuesta por preguntas abiertas, confiriendo una mayor recolección de información, permitiendo al participante mayor libertad para expresar su opinión y/o pensamientos. Esta contiene 22 items, 7 para evaluar la percepción de la propia estabilidad emocional, 6 para la percepción del uso de las redes sociales, 4 para conocer la influencia percibida de la pandemia en el uso de las redes sociales y por último 5 items para valorar la percepción sobre la influencia del uso de las redes sociales en la estabilidad emocional durante el tiempo de pandemia. (Ver Anexo #3).

### 3.4.1 Validez y confiabilidad de un cuestionario

El instrumento fue validado por medio del criterio de expertos, con dos profesionales en el área de psicología con experiencia en atención de adolescentes. Los rangos obtenidos mediante Kappa de Cohen presentan una validez y confiabilidad adecuados con un porcentaje del 100%, por tanto, las preguntas son aptas para su aplicación.

**Figura 2**

*Resultados Coeficiente kappa de Cohen entre expertos*

Objetivo — PSPPIRE Visor de resultados

Archivo Editar Ventanas Ayuda

► CROSSTABS      /STATISTICS=KAPPA  
/CELLS=ROW TOTAL EXPECTED.

Resumen.

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Var0001	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
Var0002						

Var0001 = Var0002 [fila %, total %, esperado].

Var0001	Var0002				Total
	1	2	3	4	
1	2.55 87.50% 31.82%	2.18 12.50% 4.55%	1.45 .00% .00%	1.82 .00% .00%	.00 100.00% 36.36%
2	2.23 .00% .00%	1.91 71.43% 22.73%	1.27 14.29% 4.55%	1.59 14.29% 4.55%	.00 100.00% 31.82%
3	.95 .00% .00%	.82 .00% .00%	.55 100.00% 13.64%	.68 .00% .00%	.00 100.00% 13.64%
4	1.27 .00% .00%	1.09 .00% .00%	.73 .00% .00%	.91 100.00% 18.18%	.00 100.00% 18.18%
Total	31.82% 31.82%	27.27% 27.27%	18.18% 18.18%	22.73% 22.73%	100.00% 100.00%

Medidas simétricas.

Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sign. Aproxim.
Medida de Acuerdo	Kappa	.81	.10	6.48	
N de casos		22			

Fuente: Acuña (2020)

### Figura 3

Resultados Coeficiente kappa de Cohen *experto 1*

Objetivo — PSPPIRE Visor de resultados

Archivo Editar Ventanas Ayuda

► CROSSTABS

CROSSTABS  
 /TABLES= Original BY Var0001  
 /FORMAT=AVALUE TABLES PIVOT  
 /STATISTICS=KAPPA  
 /CELLS=ROW TOTAL EXPECTED.

Resumen.

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Original *	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
Var0001						

Original \* Var0001 [fila %, total %, esperado].

Original	Var0001				Total
	1	2	3	4	
1	2.55 100.00% 31.82%	2.23 .00% .00%	.95 .00% .00%	1.27 .00% .00%	.00 100.00% 31.82%
2	2.18 16.67% 4.55%	1.91 83.33% 22.73%	.82 .00% .00%	1.09 .00% .00%	.00 100.00% 27.27%
3	1.45 .00% .00%	1.27 25.00% 4.55%	.55 75.00% 13.64%	.73 .00% .00%	.00 100.00% 18.18%
4	1.82 .00% .00%	1.59 20.00% 4.55%	.68 .00% .00%	.91 80.00% 18.18%	.00 100.00% 22.73%
Total	36.36% 36.36%	31.82% 31.82%	13.64% 13.64%	18.18% 18.18%	100.00% 100.00%

Medidas simétricas.

Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sign. Aproxim.
Medida de	Kappa	.81	.10	6.48	

Fuente: Acuña (2020)

### Figura 4

Resultados Coeficiente kappa de Cohen *entre experto 2*

Objetivo — PSPPIRE Visor de resultados

Archivo Editar Ventanas Ayuda

► CROSSTABS /STATISTICS=KAPPA  
/CELLS=ROW TOTAL EXPECTED.

Resumen.

	Casos					
	Válido		Perdidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Original *	22	100.0%	0	0.0%	22	100.0%
Var0002						

Original \* Var0002 [fila %, total %, esperado].

Original	Var0002				Total
	1	2	3	4	
1	2.23 100.00% 31.82%	1.91 .00% .00%	1.27 .00% .00%	1.59 .00% .00%	.00 100.00% 31.82%
2	1.91 .00% .00%	1.64 100.00% 27.27%	1.09 .00% .00%	1.36 .00% .00%	.00 100.00% 27.27%
3	1.27 .00% .00%	1.09 .00% .00%	.73 100.00% 18.18%	.91 .00% .00%	.00 100.00% 18.18%
4	1.59 .00% .00%	1.36 .00% .00%	.91 .00% .00%	1.14 100.00% 22.73%	.00 100.00% 22.73%
Total	31.82% 31.82%	27.27% 27.27%	18.18% 18.18%	22.73% 22.73%	100.00% 100.00%

Medidas simétricas.

Categoría	Estadístico	Valor	Err. Est. Asint.	T Aproxim.	Sign. Aproxim.
Medida de Acuerdo N de casos válidos	Kappa	1.00 22	.00	8.01	

Fuente: Acuña (2020)

### 3.5 Diseño de la Investigación

El trabajo corresponde a un diseño no experimental, transversal y fenomenológico. Se analizan las respuestas dadas por los participantes en un único momento. Hernández, Fernández y Baptista (2010) nos dicen: "Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Es decir, se trata de estudios donde no hacemos variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables" (p.149).

Es de carácter transversal, se realiza en único momento dado. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) "recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su

propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado"(p.151).

### 3.6 Categorías de análisis del Instrumento

**Estabilidad emocional:** La estabilidad emocional se describe como la habilidad para mantenerse estable y equilibrado y experimentar emociones positivas fácilmente. Es un rasgo de la personalidad que se observa en personas calmadas, racionales, con autocontrol y seguridad en sí mismas. La estabilidad emocional es un rasgo positivo de la personalidad que contribuye al bienestar psicológico (Muñoz, 2019). Esta categoría pretende evaluar la estabilidad emocional antes y durante la pandemia.

1. ¿Antes de la pandemia, sentía que tenía cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enojaba con facilidad, lloraba muy frecuentemente sin ninguno motivo, etc.
2. ¿Durante la pandemia experimentó cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enoja con facilidad, llora muy frecuentemente sin ninguno motivo, se ha sentido contantemente triste, etc.
3. Antes y durante la pandemia ¿Considera que experimenta emociones agradables fácilmente? Por ejemplo: Alegría, gratitud, esperanza

4. ¿Considera que tanto antes como durante la pandemia usted logra ser consciente de sus emociones y reacciones?
5. ¿Antes y durante la pandemia, cuáles son las emociones que experimenta con mayor frecuencia?
6. ¿Tanto antes como durante la pandemia, considera que logra reprimir sus impulsos y pensar antes de actuar?
7. Antes y durante la pandemia ¿se considera una persona estable y que logra ver lo positivo en las diferentes situaciones de la vida?

**Uso de redes sociales:** Las redes sociales en Internet son comunidades virtuales que funcionan como una plataforma de comunicaciones y formas de interacción social, definidas como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones (Luengo, 2004). El acceso a ellas se da a través del Internet, denominado red de redes, que involucra la virtualidad.

1. ¿Considera usted que prácticamente solo utiliza internet para redes sociales?
2. ¿Considera que más de la mitad de su tiempo durante el día lo dedica a las redes sociales?
3. ¿Cuáles son las redes sociales que más utiliza?

4. ¿Cuál es la principal razón por la que utiliza las redes sociales?
5. De todas las redes sociales, ¿cuál es la que más te gusta? Explica el motivo
6. ¿Suele desconectarse completamente de redes sociales por varios días (mínimo 2 días)?

**Cambio en el uso de redes sociales:** Un comportamiento esperado durante la pandemia de COVID-19 es el aumento en el acceso y uso de las redes sociales por parte de todos los grupos de edad y segmentos de la sociedad (Organización Panamericana de la Salud, 2020) entre ellos los adolescentes. Esta categoría se centra específicamente en el cambio del uso durante el tiempo de pandemia.

1. ¿Considera que durante la pandemia ha utilizado las redes sociales por tiempos más prolongados que antes?
2. ¿En el tiempo de pandemia, cree que la utilidad de redes sociales cambió? ¿Le son igual, más o menos útiles que antes?
3. ¿Específicamente durante la pandemia, ha cambiado de red social favorita, o es la misma de antes? Mencione cual es.
4. Específicamente durante la pandemia, ¿siente que ha cambiado el uso que le da a las redes sociales o se mantiene igual que antes?

**Efectos emocionales del uso de redes:** El aumento en el uso de las redes sociales debido al confinamiento por la pandemia puede influenciar tanto positiva como negativamente el estado emocional de los adolescentes. Al ser una herramienta y forma de comunicación con sus pares, las redes sociales han tomado un valor importante que puede mejorar el proceso de acoplamiento a la nueva normalidad o dificultar el mismo (Fernández y Bravo, 2020). Esta categoría se centra específicamente en los efectos del uso durante el tiempo de pandemia.

1. Específicamente en el tiempo de pandemia: ¿Considera que las redes sociales han influido positiva o negativamente en su estado emocional? Explique
2. Específicamente en el tiempo de pandemia considera que las redes sociales le proveen información que lo hacen sentir emociones desagradables: ¿miedo, tristeza, ansiedad? Especifique cuales
3. ¿En tiempo de pandemia, le ha sucedido que el uso de redes sociales le ayuda a mejorar su estado de ánimo? Explique porqué
4. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿Explique cómo le ha ayudado el uso de redes sociales a su bienestar emocional?
5. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿considera que, si no está conectado a una red social se siente solo, triste, ansioso?

### **3.7 Procedimientos de Recolección de Datos**

Se recolectan los datos de forma individual, a cada adolescente se le realiza la entrevista que consta de veintidós (22) interrogantes en total, una (1) de las entrevistas se realizó de forma presencial y nueve (9) de forma virtual utilizando la plataforma Zoom.

### **3.8 Organización de Datos**

En la presente investigación se realizaron transcripciones de las entrevistas realizadas mediante las sesiones virtuales y presenciales, así mismo, se identifica con un número cada participante, que va desde el #1 al #10, quedando como transcripción entrevista participante #1, transcripción entrevista participante #2 y así sucesivamente con los 10 adolescentes. La información obtenida de todos los entrevistados se agrupa por las preguntas correspondientes a cada categoría para contar con mayor facilidad al momento del análisis.

### **3.9 Análisis de Datos**

Se analiza la información obtenida tomando en consideración las categorías establecidas previamente. Todas las entrevistas son transcritas y ordenadas, de forma que se ordenan los participantes desde el participante #1 hasta el participante #10.

**CAPÍTULO IV**  
**PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

## 4.1 Resultados

En este apartado se muestran los resultados de la investigación que se tomaron a partir de las respuestas de los 10 participantes entrevistados con 22 preguntas distribuidas en 4 categorías planteadas en el instrumento llamado “Guía de Entrevista” (Anexo #5), cada una de estas categorías responde a los objetivos específicos planteados en el estudio actual.

En cuanto al objetivo número 1 acerca de la percepción de la propia estabilidad emocional de un grupo de adolescentes de 12 a 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago antes y durante pandemia se encuentran los siguientes resultados dentro la categoría de Estabilidad Emocional.

### **Estabilidad Emocional**

Respecto a cambios importantes en el estado de ánimo previo a la pandemia, en general la mayoría de entrevistados no percibieron que tuvieran variantes importantes o haber experimentado emociones como enojarse con facilidad, llorar sin motivo, etc. Otros, en menor cantidad, si dijeron presentar algún tipo de variación emocional, entre las principales emociones mencionadas se encuentran: irritación, enojo, estrés o inclusive episodios de llanto. Una de las participantes afirma el cambio en su estado de ánimo ha sido “masomenos” (Anexo #6). En la tabla N°2 se pueden observar las principales respuestas obtenidas por parte de los entrevistados.

## Tabla N°2

---

“La verdad no sería cuando ya comenzó la pandemia” (Participante #1)

“No no mucho, era digamos que era un poco más diferente y era más libre por decirlo así”  
(Participante #2)

“Ok antes de la pandemia no tuve ninguna de esas cosas, gracias a Dios, este lo que si me costó un poco fue en a principios de año que tuve que estudiar para la convocatoria de español, pero en fuera de eso no tuve estrés” (Participante #9)

---

Contrario a lo anterior, las respuestas de los entrevistados hacen alusión a que durante el tiempo de pandemia si han experimentado cambios importantes, entre los que destacan ansiedad, sentimientos de soledad, enojo, estrés, etc. Inclusive en alguno de los casos se externa la ambivalencia entre los estados de ánimo como enojo, tristeza y felicidad. Ver tabla N°3.

## Tabla N°3

---

“Si, también, me suelo irritar muy fácil y tengo más ansiedad de la que tenía antes”  
(Participante #4)

“Si en este tiempo sí, he tenido mucho cambio fue como más que todo enojado, estresado a veces como triste, solo muchas cosas fueron así, entonces si tuve ese cambio” (Participante #5)

“Si, más que ahora diay no veo a mis amigos, entonces me siento como más sola, más metida en la casa, mi papa sale a trabajar entonces literal estoy sola, me da a veces que estoy metida en internet, este y salen como cosas que a mí me hacen sentir mal entonces también”  
(Participante #6)

---

En cuanto a las emociones agradables, se logra encontrar congruencia en lo que respecta a la percepción de los adolescentes sobre la experimentación de las mismas, algunos externan que las emociones son la felicidad y/o alegría, gratitud y esperanza; mientras que dos de los participantes coinciden en el criterio de que antes de pandemia pasaban felices, pero durante ya no se sienten así. Ver tabla N°4.

#### **Tabla N°4**

---

“Si, felicidad y gratitud” (Participante #1)

“No en la pandemia no he sentido alegría, antes sí, pero ahora no” (Participante #6)

“Vieras que si porque antes de la pandemia igual me sentía feliz por di por toda ósea verdad que de que ya iba para el cole que me gradué de la escuela y así, y durante la pandemia también más ahora que diay que me está yendo muy bien con las notas que diay ya me las están dando” (Participante #7)

---

En relación con la conciencia que tienen los adolescentes respecto a sus emociones y reacciones, la mayoría responden de forma positiva, solamente uno indica que durante pandemia no logra ser consciente de sus emociones. Ver tabla N°5.

#### **Tabla N°5**

---

“Si, si logro ser consciente antes y actualmente de la pandemia durante todo este tiempo” (Participante #3)

“Si” (Participante #8)

“Si” (Participante #9)

---

Es importante destacar que la información recolectada muestra que algunos de los adolescentes presentan ambivalencia entre los estados de ánimo ya sea antes o durante la pandemia, de forma que antes experimentaban entre tristeza, felicidad, estrés y enojo; y durante cambiaban sus emociones entre felicidad, tristeza, aburrimiento, enojo, estrés, agradecimiento y esperanza. Otros presentan emociones similares en los dos tiempos como la alegría y la tranquilidad o bien una emoción antes como el estrés y tranquilidad durante. A continuación, en la tabla N°6 se pueden apreciar algunas de las respuestas alusivas a esta ambivalencia.

#### **Tabla N°6**

---

“Antes de la pandemia yo estaba feliz, estaba este feliz y este ahora paso triste y aburrida”

(Participante #6)

“Antes de la pandemia tristeza y felicidad, porque como le decía en noviembre y así comenzando diciembre fue algo terrible ósea yo siempre lloraba y después e durante la pandemia siento que enojo y estrés” (Participante #7)

“Antes de la pandemia, podría ser como hay 3 en específico que pueden ser como las emociones positivas la felicidad, el enojo y el estrés y durante la pandemia sería como o hay un poco estrés” (Participante #10)

---

En referencia, a si consideran si logran reprimir sus impulsos y pensar antes de actuar, unos externan que si lo logran, pero otros afirman que antes se podían controlar más que

durante el tiempo de pandemia; dos de las participantes coinciden que siempre han sido igual en los dos tiempos, una femenina señala que nunca piensa antes de actuar y un masculino menciona que pocas veces. Ver tabla N°7 con algunos de los comentarios.

### **Tabla N°7**

---

“Normalmente sí, yo si pienso 2 veces antes de hacerlo, pero a veces como me enojo mucho y no pienso y exploto, siempre ha sido igual” (Participante #1)

“Si normalmente si, digo tendría que enojarme mucho como para hacer algo impulsivo, pero normalmente sí” (Participante #4)

“Antes creo que sí, bueno si antes si antes yo pensaba antes decir las cosas, si estaba muy enojado yo pensaba para no afectar a alguien, pero cuando empezó la pandemia o tal vez el mismo estrés o impulso hubo un tiempo que no pensé lo que decía y simplemente si estaba enojado me valía a quien lastimaba y a quien no” (Participante #5)

---

Al preguntarles si se consideran personas estables, que logran ver lo positivo en las diferentes situaciones de la vida, la mayoría de los entrevistados externan que sí, tanto antes como durante pandemia y el resto se diferencian, ya que un masculino dice que antes si lo lograba, pero durante no; una femenina externa lo contrario a este último y una femenina indica que a veces lo logra. En la tabla N°8 se pueden observar algunos de los comentarios.

### **Tabla N°8**

---

“Este siempre en cualquier decisión o situación difícil que había en mi casa, tanto aquí como en la de mi papá, este siempre trato como de hacerles ver lo positivo de cualquier situación de sea de alguna enfermedad, que se hayan quedado sin trabajo o cosas así” (Participante #6)

---

---

“Si, a veces antes si le veía lo positivo porque diay lloraba lloraba mucho antes y digo pero me voy a graduar entonces verdad entonces le veo eso lo positivo, y durante la pandemia también porque diay si estoy en la casa y me estoy cuidando diay no quiero que a mí a mi o a mi o a mi familia diay vaya a contagiarse del COVID entonces si siento que sí” (Participante #7)

“Si” (Participante #9)

---

En respuesta al objetivo número 2 donde se espera describir la percepción del uso de las redes sociales de un grupo de adolescentes de 12 a 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago antes y durante la pandemia se aborda con la siguiente categoría Uso de redes sociales.

### **Uso de redes sociales**

Las respuestas sobre el uso de redes sociales se enfocan principalmente en que utilizan el internet prácticamente para el uso de estas, aunque también algunos mencionan que también lo usan para juegos, trabajos e investigar. Ver tabla N°9.

### **Tabla N°9**

---

“Si, lo utilizo más como para eso” (Participante #3)

“Si si, si de hecho sí” (Participante #5)

“Eee diay por ahora he estado utilizado el internet para estudio, pero si mayormente para redes sociales. Porque si digamos el estudio, pero mientras estaba en horario de estudio no sé veía las

---

---

redes sociales las notificaciones y así, entonces si prácticamente ha llegado a pasar la vida mucho a redes sociales” (Participante #10)

---

En relación a si los adolescentes dedican más de la mitad de su tiempo en el día a las redes sociales la mayoría responde que sí, en igual proporción tanto mujeres como hombres y solo unos pocos señalan que depende de lo que se haga en el día o bien que dedican igual tiempo a las tareas y/o el estudio. Se aprecian los comentarios en la tabla N°10.

### **Tabla N°10**

---

“Si, la mayoría de tiempo” (Participante #3)

“Si, bastante tiempo” (Participante #9)

“Si, mucho tiempo dedico a las redes sociales” (Participante #10)

---

Las redes más utilizadas que mencionan los adolescentes son WhatsApp, Instagram, Tik Tok, Facebook, Twitter, Twitch, Snapch, Youtube, Spotify y hasta juegos como el Freefire, sin embargo, en la que más coinciden son Instagram utilizada por todos los entrevistados, seguida de WhatsApp utilizada por nueve, Tik Tok tomando el tercer lugar mencionado por siete adolescentes, Twitter y Facebook en cuarto lugar señalado por dos. Ver tabla N°11 donde hacen mención a dichas redes.

### **Tabla N°11**

---

“Este Instagram, WhatsApp, tik tok y twitter” (Participante #6)

---

---

“Tengo 3 Tik tok, Instagram, WhatsApp esas son como las que más, así es como Tik tok, Instagram, WhatsApp en ese orden” (Participante #7)

“Instagram, Tik tok, Facebook, WhatsApp” (Participante #9)

---

Una vez mencionadas las redes sociales más utilizadas, los adolescentes señalan que la principal razón de uso es para comunicarse con amigos, familiares e inclusive conocer gente, además, como entretenimiento y distracción. A continuación, algunos comentarios en tabla N°12.

### **Tabla N°12**

---

“Instagram por hacer amigos y WhatsApp por hablar con gente que conozco” (Participante #1)

“Digamos porque me distraen más y porque me siento mejor cuando las uso” (Participante #2)

“Normalmente es por entretenimiento” (Participante #4)

“Para distraerme más que todo, ya para no pensar mucho en lo que está pasando se puede decir” (Participante #5)

“Para comunicarme con mis amigos y este familia...” (Participante #6)

“Por entretenimiento, por aburrimiento a no hacer nada” (Participante #7)

---

Los adolescentes externan cuales son las redes sociales que más les gusta y el motivo, en el caso de Tik Tok por los videos, la distracción y porque tiene más variedad que las demás redes sociales, Instagram porque pueden hablar con su familia amigos por mensajes y video llamadas, ver imágenes, subir historias y ver videos, entre otras palabras tiene contenido muy variado. Y en tercer lugar el WhatsApp porque pueden comunicarse con amigos y familiares. Ver tabla N°13.

### Tabla N°13

---

“Este WhatsApp porque es donde me comunico con mis amigos, con mis familiares y mis papás”

(Participante #1)

“Yo creo que Instagram, porque tiene contenido muy variado y según las cosas que ve constantemente suelen recomendar más cosas...” (Participante #4)

“Este Instagram, porque tiene todo lo que tiene como las otras redes sociales junto, usted ahí puede ver estas imágenes, este puede ver a la gente puede hacer video llamadas, puede hablar por mensaje, puede subir historias, puede ver videos” (Participante #6)

“La que más me gusta tik tok porque tiene mucha más variedad de cosas que Instagram, que Facebook y que WhatsApp” (Participante #9)

---

Se logra identificar que la mayoría de los adolescentes no logra desconectarse completamente de las redes sociales por varios días, inclusive al preguntar si mínimo por dos días. Los participantes restantes varían en la cantidad de días de desconexión, una femenina dos días máximo, seguida de una femenina con dos o tres días, un masculino por tres o cuatro días y otro masculino hasta cinco días. En la siguiente tabla N°14 se aprecian los comentarios.

### Tabla N°14

---

“No lo hago” (Participante #3)

“No, no. De hecho, le dije a papi que no lo iba a usar durante 1 día y le tuve que decir que si me lo dejaba usar un rato porque no pude” (Participante #7)

“No” (Participante #9)

“No, no no yo pensaría que no, tal vez, así como de la única que me puedo desconectarme un poco es de tik tok, pero no yo así totalmente yo diría que no, diariamente si estoy como en redes sociales” (Participante #10)

---

El objetivo específico número 3 en relación con la influencia percibida de la pandemia en el uso de redes sociales de un grupo de adolescentes de 12 a 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago se delibera con la categoría a continuación.

### **Cambio en el uso de redes sociales**

Todos los adolescentes entrevistados concuerdan en que utilizan las redes sociales por tiempos más prolongados durante la pandemia que antes de la misma. Esto se evidencia en la siguiente tabla N°15.

#### **Tabla N°15**

---

“Si las utilizo más ahorita” (Participante #3)

“Si. Diría que mucho la verdad, diría que mucho mucho tiempo más, mucho, mucho, demasiado” (Participante #5)

“Si, es que antes me distraía más, ahora que paso en la casa, diay he pasado, no no me despego” (Participante #6)

“Si, demasiado. Porque antes como que no tenía tanto tiempo para para utilizar por las tareas y así, pero ahora como ya está más bajo el el estrés del cole antes si porque íbamos comenzando, pero ya no, ahora si todo el día” (Participante #7)

---

Los participantes concuerdan que las redes sociales son más útiles que antes para contactarse con amigos, conocer más gente, para entretenimiento, para las clases virtuales y trabajos, mientras que otros indican que son menos útiles porque prefieren estar más en el teléfono que hacer las tareas, adicional, por el contenido que se muestra con respecto a

COVID, virus, muertes, violencia, denuncias y porque las redes se han sexualizado. Y solamente un participante indicó que siempre las ha usado igual. Ver tabla N°16.

### **Tabla N°16**

---

“Pues ahora son más útiles en el sentido que me suelen entretener más que antes” (Participante #4)

“No diría que menos útiles la verdad, es que como le digo, antes uno veía estas cosas positivas, digo yo en mi parecer yo veía cosas positivas y decía di que bueno, pero ahorita siempre son cosas de COVID, de virus de muertes, entonces yo no lo veo como positivo, entonces yo siento que se han hecho menos útiles la verdad” (Participante #5)

“Creo que son más útiles, al cambio de que estamos en clases virtuales, entonces siento que son más útiles en ese sentido, pero si me lo ponés en otro sentido de que los adolescentes pasamos todo el día con el teléfono no” (Participante #7)

---

Una parte de los adolescentes entrevistados coinciden en que no han cambiado su red social favorita entre antes y durante pandemia, especificando que es Instagram la que se mantiene, en otros casos el WhatsApp y Snapchat. Por otro lado, algunos si modificaron el interés en su red favorita, pasando de Instagram a Tik Tok, de WhatsApp a Tik Tok y de Facebook a WhatsApp e Instagram. Para referencia ver tabla N°17.

### **Tabla N°17**

---

“No siempre ha sido las mismas WhatsApp y Instagram” (Participante #1)

“He cambiado de red de social favorita la de antes era Instagram y la de ahorita pues tick tok es la que más uso” (Participante #3)

---

---

“Antes mi favorita se puede decir que era Facebook, siempre pasaba metido en Facebook en Facebook, pero no ahora, ahora cambié por WhatsApp o por el mismo Instagram”

(Participante #5)

---

En cuanto al uso que les dan los adolescentes a las redes sociales durante pandemia a diferencia de antes, consideran que se mantiene, algunos detallando que es para entretenimiento, ver videos motivacionales y hablar con amigos; mientras que los otros cuatro señalan que si ha cambiado el uso ya sea porque antes lo utilizaban para la escuela y ahora para juegos, por la forma de relacionarse o simplemente por la cantidad de uso que le dan más ahora que antes. Solo uno de dio a entender que dependía porque por un lado indicó que antes las usaba para conversar con amigos y ahora para estudio y grupos de cole, mientras que también mencionó que Instagram lo usaba para lo mismo. En la siguiente tabla N°18 se muestran comentarios.

### **Tabla N°18**

---

“WhatsApp antes la usaba para hablar con amigos, ahora la uso para el estudio y para los grupos del colegio Instagram siempre ha sido lo mismo” (Participante #1)

“E digamos que Igual que antes, porque antes hablaba y hablaba más de, antes hablaba un poco más de la escuela, pero ahora es como es aquí en la casa que uno está en la casa entonces hablo más con mis compañeros de juegos de niveles o algo así y cosas así” (Participante #2)

“Mmm no creo que siempre las ha usado para entretenerme, porque la que uso para comunicarme con las demás personas es WhatsApp entonces” (Participante #4)

“Cambió totalmente, porque ahora si lo uso mucho mucho más como antes” (Participante #7)

---

Para indagar la percepción de los adolescentes sobre la influencia del uso de las redes sociales en su estabilidad emocional durante el tiempo de pandemia según se plantea en el objetivo específico número 4, se trabaja con la siguiente categoría.

## **Efectos emocionales del uso de redes**

Al interrogante si las redes sociales han influenciado de forma positiva o negativa en su estado emocional durante la pandemia, los participantes responden que de forma positiva porque les sube el estado ánimo, hablan con amigos, se ríen, se dan cuenta de cosas que no sabían antes y han ayudado en el colegio. La minoría señala que la influencia es tanto negativa como positiva y que el uso es malo pero que también depende de la autoestima y la estabilidad emocional. Ver tabla N°19.

### **Tabla N°19**

---

“Positivamente porque a veces me he sentido triste y he hablado con amigos que a veces me suben el ánimo o a veces hablo con personas muy especiales” (Participante #1)

“Pues positivamente, si me ha ayudado mucho” (Participante #3)

“Yo creo que la mayoría de casos positivamente, porque me he dado cuenta de cosas que no sabía antes mediante las redes sociales y lo negativo es casi que nunca” (Participante #4)

“En el tiempo de pandemia negativo porque ahora es casi imposible de que no pueda, pueda pasar más de 2 días este sin meterme a redes sociales ya el segundo día me agarra como ansiedad por agarrar el celular y positivo porque así me puedo comunicar con mis amigos y no extrañarlos tanto” (Participante #6)

“Yo creo que más positivamente, porque también veo muchas cosas que dan risa” (Participante #9)

---

---

“Yo pensaría que las redes sociales ee como todo tienen un uso malo, pero más que todo es como si vos estás con una autoestima fuerte que por una palabra que te diga una persona que talvez piensas que era tu amigo pero te la dice por una red social que no te la va a decir físicamente o en persona, yo pienso que ya es estabilidad emocional lo que uno tiene que manejar ahí...” (Participante #10)

---

La mayoría de los adolescentes entrevistados aluden que la información que proveen las redes sociales los hace sentir emociones desagradables como Miedo, Enojo, Tristeza, Preocupación y Estrés; y hacen mención de la información como tal, refiriéndose al huracán, a las manifestaciones, a los asesinatos, a lo que pasa este año y a algunos videos donde muchachos andan en túneles generando el suspenso. Ver tabla N°20 donde hacen mención.

#### **Tabla N°20**

---

A veces, pues tal vez pues enojo o si como estrés puede ser de algunas cosas Investigadora: ¿Y podrías explicar por qué? Entrevistado: Pues Instagram fue o YouTube por a veces información de lo que está pasando durante este año que a veces aparece, no me interesa mucho que digamos, pero la verdad que si como que me estreso me enojo por comentarios o cosas.” (Participante #3)

“Si evidentemente si por ejemplo con todo esto que está pasando ahorita con el huracán, Perú y Chile y Honduras y Nicaragua o hace meses con las manifestaciones y cosas, así como asesinatos y cosas así si, si fue muy triste” (Participante #4)

“Si la verdad si y la mayoría del tiempo salen como cosas que no no son positivas y no lo hacen sentir bien, más bien hacen sentir como miedo preocupado” (Participante #5)

---

Los entrevistados coinciden que el uso de las redes sociales les ha ayudado a mejorar su estado de ánimo, porque se contactan con personas, se desarrollan mejor mentalmente,

aprenden cosas al ver, escuchar y leer; se distraen, entretienen y se sienten mejor con la música, fotos, videos y frases. Ver tabla N°21.

### **Tabla N°21**

---

“Si, digamos que por decirlo así conozco más cosas que no sabía antes digamos que me desarrollo mejor porque mentalmente aprendo más cosas, al ver y al leer y al escuchar”  
(Participante #2)

“Si si en algún momento me siento mal me pongo a escuchar música o ver publicaciones que me gustan o cosas así” (Participante #4)

“Este si porque ee, emm mm porque cuando me siento mal este talvez me meto a Instagram o WhatsApp o lo que sea y talvez mis amigos saben y me dicen cosas buenas o talvez en Instagram sale alguna frase o algo así que me hace sentir mejor” (Participante # 6)

“Yo pensaría que sí, si me ha ayudado bastante porque puedo entretenerme con más cosas, es un entretenimiento amplio y donde puedo ver puedo buscar solo cosas que me hacen sentir bien”  
(Participante #10)

---

Todos los participantes externan que en el tiempo de pandemia el uso de las redes sociales les ha ayudado a su bienestar emocional, haciendo énfasis en la felicidad, el ejercicio, en la distracción y comunicación con amigos. A continuación, ver estos comentarios en tabla N°22.

### **Tabla N°22**

---

“Tal vez comunicarse con amigos, distraerme con gente que yo sigo, se puede decir, así como ídolos, famosos y cosas así” (Participante #3)

---

---

“Si cuando estoy aburrida, normalmente si me pongo mucho a revisar las redes sociales o cuando me siento mal y así me pongo ver videos como que me ayudan mucho bastante” (Participante #4)

“Hablar con mis amigos” (Participante #6)

“Hace una semana o dos semanas empecé hacer ejercicio con Jimena” (Participante #8)

---

Al interrogante si consideran sentirse solos, tristes o ansiosos cuando no están conectados a una red social, hay variedad de respuestas, donde algunos coinciden que a veces, porque hay aburrimiento, ansiedad y dependiendo del estado emocional, a diferencia de otros que afirman, ya sea, no o sí. En la siguiente tabla se aprecian algunas acotaciones.

### **Tabla N°23**

---

“Hay veces que si me siento como aburrido cuando no estoy conectado, pero después se me pasa porque digamos que como cuando no estoy conectado es cuando vengo donde mi abuela, entonces puedo convivir más con mi familia” (Participante #2)

“Me siento, si ahora si me pasa porque me siento a veces ansioso, para, ansioso por saber que es lo que está pasando, que publican, o que veo o que están haciendo mis amigos, entonces si como muy ansioso, aunque a veces me da igual, aunque a veces no me afecta para nada” (Participante #5)

“No, puedo hacer otras cosas que, si me hacen sentir igual a las redes sociales, solo que a veces es más adictivo las redes sociales que hacer otras cosas” (Participante #7)

“No” (Participante #8)

---

**CAPÍTULO V**  
**DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

## 5.1 Discusión e Interpretación o Explicación de los Resultados

Respecto a la categoría de estabilidad emocional y el objetivo específico número 1 percepción de la propia de estabilidad emocional de un grupo de adolescentes de 12 a 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago antes y durante pandemia, se logra evidenciar, según los datos obtenidos, que hubo cambios importantes en el estado de ánimo de los adolescentes al compararse los periodos antes y durante, principalmente al corroborar que experimentaron emociones desagradables en mayor frecuencia durante el tiempo de pandemia, Lo anterior es esperable de acuerdo con el planteamiento de autores como Sánchez (2017) quien afirma que algún suceso de carácter social vuelve más vulnerable al adolescente y convierte los eventos en causas de estrés generando conflictos emocionales, miedo, entre otros. (Además, que factores como el confinamiento a largo plazo, temor a contraer el virus, la frustración, aburrimiento, la falta de contacto con sus pares y educadores entre otros tiene una repercusión en los adolescentes (Palacio et al, 2020).

La capacidad de experimentar emociones agradables entendida como una de las características de la estabilidad emocional (Gaete, 2015) indica que pese a la situación actual de crisis vivida a nivel mundial los adolescentes han sido capaces de experimentar emociones como tranquilidad y felicidad; además logran ser conscientes de cómo se sienten, cuáles son las reacciones y como trabajar en ser optimistas ante las situaciones, de esta forma se puede afirmar que pese a la situación los adolescentes cuentan con uno de los factores protectores y herramientas de adquisición propias del desarrollo de competencias emocionales relacionadas con manejar o autorregular las emociones (Gaete, 2015).

Para la segunda categoría en investigación uso de redes sociales asociado al objetivo específico número 2 la percepción del uso de redes sociales de un grupo de adolescentes de 12 a 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago antes y durante la pandemia se discuten los resultados mediante los 4 párrafos a continuación.

El uso de internet y redes sociales, de acuerdo con (UNICEF 2017) es usual entre las personas menores de 18 años, la presente investigación logra corroborar que la totalidad de la población entrevistada utiliza internet para conectarse a las redes sociales sin embargo contrario a lo que afirman Malo et al. (2018) sobre la mayor prevalencia de mujeres en el grupo de uso excesivo de tecnologías, en el presente trabajo se afirma que tanto mujeres como hombres dedican más de la mitad de su tiempo a las redes sociales.

También es importante rescatar que entre algunos de los participantes existe un parentesco, específicamente entre el Participante #1 y Participante #2 que son hermanos, y el Participante #9 y Participante #10 que son primos, conviven a diario, ya que habitan en el mismo lote. Lo anterior se detalla ya que (Malo et al., 2018) señala que “los adolescentes que utilizan más las redes sociales perciben que sus madres y hermanos/as también hacen un uso intensivo de estas tecnologías”, sin embargo, entre el Participante #1 y Participante #2 existe un periodo de tiempo diferente de dedicación a las redes sociales, donde el #1 externa que le dedica más tiempo al estudio y el #2 señala que si dedica más de la mitad de su tiempo a las redes. Por el contrario, en el caso de los primos Participante #9 y Participante #10 los dos coinciden que utilizan las redes sociales bastante o mucho tiempo.

En algunos estudios se afirma que las redes sociales más usadas entre 17 y 25 años son Facebook, Tuenti, Twitter, WhatsApp (Paz, Gutiérrez y Castañeda 2015) y los participantes de la presente investigación suelen utilizar Tik Tok, Instagram, Twitter, Twitch, Snapch, Youtube, Spotify, juegos como Freefire, además, estos estudios coinciden con la red Facebook, Whatsap y Twitter. Adicional, se concuerda que las redes las utilizan para aspectos lúdicos, de ocio y comunicación.

La presente investigación coincide en cuatro plataformas más utilizadas con el estudio realizado en julio del presente año por We Are Social (2020), donde se mencionan que son Facebook, YouTube, WhatsApp, Fb Messenger, Instagram, Tik tok y QQ.

Para la categoría 3 cambio en el uso de redes sociales asociado al objetivo específico número 3 influencia percibida de la pandemia en el uso de redes sociales de un grupo de adolescentes de 12 a 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago, no se muestran estudios recientes respecto los cambios en el uso de las redes durante la pandemia COVID-19; pero en la información obtenida de las entrevistas se afirma que los adolescentes perciben que efectivamente han utilizado por mayor tiempo las redes sociales y con respecto a la utilidad se denota que estas han sido de gran relevancia, tanto para el estudio, como para entretenimiento y comunicación, sin embargo, también mencionan que al estar tanto tiempo conectado no se toman en cuenta algunas responsabilidades y mucho del contenido de dichas redes no lo encuentran útil.

Además, de acuerdo con los resultados obtenidos en las entrevistas ejecutadas, las redes sociales durante el tiempo de pandemia han sido las aliadas de los adolescentes para poder

enfrentar dicha situación, ya que estas les ayuda a comunicarse con sus pares y familiares para no perder el contacto y continuar socializando, inclusive conocer gente; distraerse y/o entretenerse para afrontar el aburrimiento, además de ser útil para continuar con el curso lectivo. Esto, va en línea con el estudio realizado por Agüero (2016) donde se revela que el tiempo reincidente en el uso de las redes sociales no afecta las habilidades sociales.

A partir de los siguientes párrafos se pone en discusión la categoría 4 efectos emocionales del uso de redes y/o el objetivo específico número 4 en referencia a la percepción de los adolescentes sobre la influencia del uso de las redes sociales en su estabilidad emocional durante el tiempo de pandemia.

Por tanto, es importante destacar que los adolescentes entrevistados perciben el uso de las redes más de una forma positiva que negativa, dejándoles como resultado el sentirse mejor y subir su estado de ánimo, de tal forma que los impulsa hasta realizar actividades nuevas como lo es el ejercicio físico, por lo que la influencia del uso de las redes sociales en tiempos de pandemia se percibe en su mayoría como un aporte positivo a la estabilidad emocional Ver Anexo N°5 Guía de Entrevista.

Se logra evidenciar también lo expuesto por Trucco y Palma (2020) donde comentan que los adolescentes pueden presentar angustia o malestar por temas expuestos en la tecnología, como el suicidio, violencia, contenido sexual, entre otros. Adicional, parte de las razones por las cuales expresan lo negativo, sin asegurar específicamente las consecuencias, pero si hacen

conciencia que es mucho el tiempo que permanecen conectados. Durante las entrevistas se logra identificar que cuando los adolescentes se refieren a lo negativo, hace alusión principalmente a cierta información de acontecimientos durante el año 2020 publicados en las redes.

Según lo comentado por los adolescentes, se revela también que la familia o las personas que conviven con ellos toman un papel significativo tanto en la estabilidad emocional como en el uso de las redes, ya que la presencia de las figuras familiares importantes ayudan en la distracción, el acompañamiento y en hacerlos sentir bien, lo que las redes sociales hacen por ellos; o por el contrario en algunos casos es lo que hace que aumenten el uso de las redes ya que tienen la sensación de sentirse solos o al no estar ocupados la única alternativa que les queda es permanecer conectados. Esto había sido afirmado por Aponte et al. (2017), los adolescentes con disfunción familiar, que tienen inferiores niveles de cohesión, armonía, afectividad y comunicación, se encuentran más expuestos a la adicción del internet, en este caso a las redes sociales.

Es por esto que los adolescentes que tienen menos oportunidad de compartir con las personas que viven con ellos, pasan mayor tiempo conectados a las redes sociales, sin embargo, esto no afirma una afectación negativa a la estabilidad emocional, ya que con un buen manejo de dichas redes más bien pueden aportar al bienestar emocional.

**CAPÍTULO VI**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1 Conclusiones

Respondiendo al objetivo número 1 acerca de la percepción de la propia estabilidad emocional de un grupo de adolescentes de 12 a 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago antes y durante pandemia; entre las principales conclusiones se encuentra que la población entrevistada percibe tener estabilidad emocional antes de la pandemia, pero durante la pandemia esto cambia, pues los adolescentes efectivamente han experimentado cambios en sus emociones de un periodo a otro (antes y durante pandemia). Sin embargo, por las limitaciones de este trabajo, no se logra identificar el grado de gravedad en el cambio.

Las emociones negativas experimentadas durante este tiempo se perciben que se deben más a la situación de pandemia, al confinamiento, falta de interacción física e inclusive en algunos casos a las escasas redes de apoyo dentro de la familia o bien con los que conviven.

En cuanto al objetivo específico número 2 percepción del uso de las redes sociales de un grupo de adolescentes de 12 a 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago antes y durante la pandemia, y objetivo número 3 conforme a la influencia percibida de la pandemia en el uso de redes sociales del mismo grupo, perciben un aumento en el uso de estas, pero su percepción es positiva ya que ha permitido amortiguar los malestares manifestados durante el tiempo de crisis.

En relación con el objetivo específico número 4 sobre la percepción de los adolescentes sobre la influencia del uso de las redes sociales en su estabilidad emocional durante el tiempo de pandemia, se concluye de acuerdo a la información brindada, que pasan una cantidad importante

de su tiempo conectados a las redes sociales, sin embargo, esto no necesariamente afecta su estabilidad emocional, ya que, con un buen manejo de acceso a la información e interacción de las redes sociales, estas son aliadas al bienestar emocional de los adolescentes.

Tomando en cuenta que los adolescentes se encuentran en una etapa de su desarrollo vital en la cual no perciben los riesgos con facilidad, impresiona que, si no hay una supervisión del uso de las redes sociales, pueden ser una ruta de exposición a peligros potenciales que no son detectadas por ellos ya que las mismas son utilizadas para la vinculación con pares, intercambio social y educativo.

Por tanto, la presente investigación deja como conclusión principal que la percepción de un grupo de adolescentes entre 12 y 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago en relación a su estabilidad emocional se puede ver afectada durante un periodo de pandemia y que el uso de las redes sociales pueden favorecer a su bienestar emocional y psicológico, o bien presentar un riesgo latente en su desarrollo, esto dependiendo del buen uso, de forma responsable y segura; agregando que la presencia, acompañamiento y/o supervisión de las figuras importantes de la familia pueden hacer la diferencia en cómo se sientan.

## 6.2 Recomendaciones

- ✓ Se recomienda a los adolescentes conversar con algún adulto de su confianza cuando sientan que se presenta alguna emoción desagradable.
- ✓ Se recomienda a la Universidad generar programas enfocados en la salud mental del adolescente específicamente para abordar las repercusiones de la pandemia.
- ✓ Se recomienda a partir de los datos generados en esta investigación tomar en cuenta casos de adolescentes para el CAPSI de la Universidad para la atención del cambio en la percepción de la estabilidad emocional debido a la pandemia.
- ✓ Para futuras investigaciones Se recomienda realizar entrevistas al menos a uno de los padres de familia o tutor a cargo del adolescente, para poder comparar e inclusive confirmar información brindada, ya que la obtenida por parte de los adolescentes puede ser subjetiva, escasa o manipulada.
- ✓ Realizar un estudio a nivel cuantitativo para contar con la información de más adolescentes y poder tener resultados más objetivos ya sea nivel de un cantón, de una provincia o área de elección.

- ✓ Se recomienda a la Universidad que en otra investigación se profundice, ya sea en la historia de vida o bien en otros factores de entorno del adolescente que puedan influenciar en el mal uso de las redes sociales durante una situación que interrumpa su vida rutinaria y, por ende, en su estabilidad emocional.

## Bibliografía

Agüero, M. (2016). Intensidad de uso de Facebook y habilidades sociales en adolescentes.

Universidad Iberoamericana. PsicoInnova, 1(1) 16-33

<https://www.unibe.ac.cr/ojs/index.php/psicoinnova/article/view/1/1>

Alianza para la Protección de la Niñez y Adolescencia en la Acción Humanitaria. (2019). Nota técnica: protección de la niñez y adolescencia durante la pandemia del coronavirus.

[https://www.unicef.org/media/66276/file/SPANISH\\_Technical%20Note:%20Protection%20of%20Children%20during%20the%20COVID-19%20Pandemic.pdf](https://www.unicef.org/media/66276/file/SPANISH_Technical%20Note:%20Protection%20of%20Children%20during%20the%20COVID-19%20Pandemic.pdf)

Álvarez, J.M., Bueno, G., Carnevale, A., Delgado, J., Esmer, M.C., March, S. y Suárez, V.

(2017). Cambios emocionales del adolescente. Infogen. México.

<https://infogen.org.mx/cambios-emocionales-del-adolescente/#indice-1>

Amparo, N. (2016). Inteligencia emocional y depresión en adolescentes víctimas y no víctimas

de violencia familiar. Universidad Nacional mayor de San Marcos. Facultad de

Psicología. Lima-Perú. <https://core.ac.uk/download/pdf/323351645.pdf>

Aponte, D., Castillo, P. y González, E. (2017). Prevalencia de adicción a internet y su relación

con disfunción familiar en adolescentes. Revista Clínica de Medicina de Familia vol 10

no.3. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-)

[695X2017000300179](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2017000300179)

Arab, E. y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos Positivos y negativos. *Revista Médica Clínica las Condes*.

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000048?token=5ED1D9E47A0519E61CD9EA6AE4D393A2B82CB20614FDD8C1BE6326961E60B5A916309273BC020EF602FC5DF3153ADB44>

Asociación Americana de Psiquiatría. Guía de Consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5. Arlington, VA, Asociación americana de Psiquiatría, 2013.

<http://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

Babarro, N. (2019). Qué es la impulsividad en psicología. *Psicología-Online*.

<https://www.psicologia-online.com/que-es-la-impulsividad-en-psicologia-4470.html>

Badia, A. (2019). Qué es el miedo en psicología. *Psicología-Online*. <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-miedo-en-psicologia-4406.html>

Cajal, M. (2017). Qué es una red social: Tipos de redes sociales y para qué sirven. *Marketing y Turismo Digital*. <https://www.mabelcajal.com/2017/06/que-es-una-red-social-tipos-redes-sociales-para-que-sirven.html/>

Tafur, J., Medina, I., y Del Toro, M. (2019). Salud y aprendizaje relacionado con las TICs en los adolescentes. XVIII Congreso de la Sociedad Cubana de Enfermería.

<http://enfermeria2019.sld.cu/index.php/enfermeria/2019/paper/viewFile/612/224>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2020).

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>

Cermeño, E., Marín A., Barrantes, V., Herrera, H., Rosales, R., Vindas, G. Beirute, L., Anglin,

[J., Jirón, N., Peña, A.G., Odio, B. y Morales, L. \(2016\). Dialoguemos en el cole manual del facilitador. Primera Edición. Ministerio de Justicia y Paz. San José, Costa Rica.](#)

<https://www.oeicostarica.org/uploads/files/microsites/2/3/Dialoguemos%20en%20el%20Cole>

Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica. (2019). Información general sobre el suicidio. Campaña Aquí Estoy. <https://aquiestoy.psicologiacr.com/aquiestoy>

Cordero, F. y Arias, A. (2020). Campaña “Aprendamos en casa” promueve una sana convivencia familiar. Patronato Nacional de la Infancia (PANI).

<https://pani.go.cr/publicaciones/noticias/1915-campana-aprendamos-en-casa-promueve-una-sana-convivencia-familiar>

Del Castillo, P. y Velasco, P. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. Revista de psiquiatría infanto-juvenil. Volumen 37.

<http://aepnya.eu/index.php/revistaepnya/article/view/355/293>

Díaz, Torruco, Martínez y Varela. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico.

*Investigación en Educación Médica.*

<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>

Dirinó, L. (2016). Adolescencia, Tiempo de Crisis y de Transiciones. Revista Ciencias de la Educación. Venezuela. Vol.26, Nro. 47.

<http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/47/art16.pdf>

Espada, J. P., Orgilés, M., Piqueras J. A., y Morales A. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. Clínica y Salud. Avance online.

[https://www.researchgate.net/profile/Jose\\_Espada/publication/340967589\\_Buenas\\_practicas\\_en\\_la\\_atencion\\_psicologica\\_infanto-juvenil\\_ante\\_el\\_COVID-19/links/5ea80d33a6fdcccf72690c17/Buenas-practicas-en-la-atencion-psicologica-infanto-juvenil-ante-el-COVID-19.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose_Espada/publication/340967589_Buenas_practicas_en_la_atencion_psicologica_infanto-juvenil_ante_el_COVID-19/links/5ea80d33a6fdcccf72690c17/Buenas-practicas-en-la-atencion-psicologica-infanto-juvenil-ante-el-COVID-19.pdf)

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. Revista Chilena de Pediatría.

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v86n6/art10.pdf>

Gongala, S. (2020). Coping With Emotional Changes During Puberty. MomJuntion.

[https://www.momjunction.com/articles/emotional-changes-during-puberty-for-boys-and-girls\\_00379793/#gref](https://www.momjunction.com/articles/emotional-changes-during-puberty-for-boys-and-girls_00379793/#gref)

González, S., Pineda, A. y Gaxiola, J.C. (2018). Depresión adolescente: factores de riesgo y apoyo social como factor protector. *Universitas Psychologica*. V.17.

<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v17n3/1657-9267-rups-17-03-00063.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (Quinta edición ed.). México : McGRAW-HILL.

[https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf)

Liquete, L. (2015). Impulsividad, funcionalidad y dinámicas familiares en adolescentes de Castilla y León. Universidad de Valladolid.

<https://www.adolescenciasema.org/ficheros/TESIS%20DOCTORALES/TESIS%20DOCTORAL%20Leonor%20Liquete%20Arauzo.pdf>

León, K. (2018). Niños y Adolescentes usan la tecnología de forma compulsiva. Crhoy.com.

<https://www.crhoy.com/tecnologia/ninos-y-adolescentes-usan-la-tecnologia-de-forma-compulsiva/>

Fernández, L. y Bravo, P. (2020). Expertos y redes sociales: ¿Cómo comunicarnos en tiempos de pandemia? <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v148n4/0717-6163-rmc-148-04-0560.pdf>

Luengo, A (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual, 2, 22- 52.

<http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf>

Lyness, D. (2017). Estrés. TeensHealth. <https://kidshealth.org/es/teens/stress-esp.html>

Mairena, J. (2020). CCSS en alerta por posibles cuadros de ansiedad severos en adolescentes debido al confinamiento. Caja Costarricense del Seguro Social. Costa Rica.

<https://www.ccss.sa.cr/noticias/general?ccss-en-alerta-por-posibles-cuadros-de-ansiedad-severos-en-adolescentes-debido-al-confinamiento>

Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M. y Viñas-Poch, Ferran (2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. Comunicar, vol. XXVI, núm. 56.

<https://doi.org/10.3916/C56-2018-10>

Mejía, S. (2015). Constructos teóricos sobre la atención en crisis. Escuela de Humanidades. Universidad EAFIT. Colombia.

[https://repository.eafit.edu.co/xmlui/bitstream/handle/10784/8231/Susana\\_MejiaRivera\\_2015.pdf?sequence=2](https://repository.eafit.edu.co/xmlui/bitstream/handle/10784/8231/Susana_MejiaRivera_2015.pdf?sequence=2)

Min, Y. (2020). COVID-19 social media y redes sociales en el mundo (JULIO 2020). Social Media, Marketing, SEO, Marca Personal. Estudios del Consumidor.

<https://yiminshum.com/redes-sociales-covid-19-social-media/>

Min, Y. (2020). Situación digital, internet y redes sociales Costa Rica 2020. Social Media, Marketing, SEO, Marca Personal. Estudios del Consumidor.

<https://yiminshum.com/social-media-costa-rica-2020/>

Ministerio de Salud (2018). Política Nacional de Salud Mental 2012-2021. San José, Costa Rica.

[https://www.siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit\\_accion\\_files/siteal\\_costa\\_rica\\_0712.pdf](https://www.siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/siteal_costa_rica_0712.pdf)

Muñoz, A. (2019). Las cinco grandes dimensiones de la personalidad.

<https://www.aboutespanol.com/las-cinco-grandes-dimensiones-de-la-personalidad-2396381>

Muñoz, A. (2019). Los 5 rasgos de la personalidad: Apertura a la experiencia.

<https://www.aboutespanol.com/los-5-rasgos-de-la-personalidad-apertura-a-la-experiencia-2396167>

Muñoz, A. (2019). ¿Qué es la estabilidad emocional?. <https://www.aboutespanol.com/que-es-la-estabilidad-emocional-2396374>

Muñoz, N. y Ramírez, S. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes.

PsicoEducativa: reflexiones y propuestas Vol.2 Núm 4.

<https://psicoeducativa.edusol.info/index.php/rpsicoedu/article/view/32>

Nania, R. (2020). Más expertos prefieren el distanciamiento físico al distanciamiento social.

<https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/distanciamiento-social-fisico-coronavirus.html>

Organización Mundial de la Salud (2020). Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020.

<https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

Organización Mundial de la Salud (2020). Depresión.

[https://www.who.int/mental\\_health/management/depression/es/](https://www.who.int/mental_health/management/depression/es/)

Organización Mundial de la Salud (2020). Preguntas frecuentes sobre el coronavirus.

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Organización Mundial de la Salud (2020). Preguntas frecuentes sobre el coronavirus.

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses#:~:text=La%20COVID%2D19%20es,en%20diciembre%20de%202019.>

Organización Mundial de la Salud (2010). ¿Qué es una pandemia?

[https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)

Organización Mundial de la Salud (2019). Salud mental del adolescente.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Panamericana de la Salud (2020). Las redes sociales y COVID-19: la contribución de BIREME.

[https://www.paho.org/bireme/index.php?option=com\\_content&view=article&id=479:red-es-sociais-e-covid-19-a-contribuicao-da-bireme&Itemid=183&lang=es](https://www.paho.org/bireme/index.php?option=com_content&view=article&id=479:red-es-sociais-e-covid-19-a-contribuicao-da-bireme&Itemid=183&lang=es)

Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Francisco, R., Mazzeschi, C., Pedro, M., & Espada, J.

P. (2020). Coping behaviors and psychological disturbances in youth affected by the COVID-19 health crisis. <https://doi.org/10.31234/osf.io/2gnxb>

Orjuela, L. (2020). Autoridades muestran preocupación por aumento de ciberbullying.

Teletica.com. [https://www.teletica.com/nacional/autoridades-muestran-preocupacion-por-aumento-de-ciberbullying\\_262029](https://www.teletica.com/nacional/autoridades-muestran-preocupacion-por-aumento-de-ciberbullying_262029)

Palacio, J.D., Londoño, J.P., Nanclares, A., Robledo, P. y Quintero, C. (2020). Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19.

Revista Colombiana de Psiquiatría. [https://www.researchgate.net/profile/Juan\\_Palacio-Ortiz/publication/343015567\\_Trastornos\\_psiquiaticos\\_en\\_los\\_ninos\\_y\\_adolescentes\\_en\\_tiempo\\_de\\_la\\_pandemia\\_por\\_COVID-19/links/5f2458bd458515b729f8a8a4/Trastornos-psiquiaticos-en-los-ninos-y-adolescentes-en-tiempo-de-la-pandemia-por-COVID-19.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Juan_Palacio-Ortiz/publication/343015567_Trastornos_psiquiaticos_en_los_ninos_y_adolescentes_en_tiempo_de_la_pandemia_por_COVID-19/links/5f2458bd458515b729f8a8a4/Trastornos-psiquiaticos-en-los-ninos-y-adolescentes-en-tiempo-de-la-pandemia-por-COVID-19.pdf)

Panelli, G. (2018). Rasgos de personalidad de los terapeutas ABA. Psyciencia.

<https://www.psyciencia.com/rasgos-de-personalidad-de-los-terapeutas-aba/>

Paz, M., Gutiérrez, I., y Castañeda, L. (2015). Perfiles de uso de redes sociales: estudio descriptivo con alumnado de la Universidad de Murcia. *Revista Complutense de Educación Vol. 26 Núm. Especial, 175-195.*

<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/49332/1/2015complutense.pdf>

Pease, De la Torre, Guillén, Urbano, Aranibar y Rengifo (2019). Ser adolescente en el Perú. UNICEF.

<https://www.unicef.org/peru/media/7901/file/Acompa%C3%B1ar%20adolescentes%20en%20medio%20de%20una%20pandemia.pdf>

Peña, S. (2020). MEP: clases virtuales no han frenado “bullying entre estudiantes. Teletica.com.

[https://www.teletica.com/nacional/mep-clases-virtuales-no-han-frenado-bullying-entre-estudiantes\\_260208](https://www.teletica.com/nacional/mep-clases-virtuales-no-han-frenado-bullying-entre-estudiantes_260208)

Pullido, S. (2020). ¿Cuál es la diferencia entre brote, epidemia y pandemia? Gaceta Médica.

<https://gacetamedica.com/investigacion/cual-es-la-diferencia-entre-brote-epidemia-y-pandemia/>

Reina, C. y Oliva, A. (2015). De la competencia emocional a la autoestima y satisfacción vital en adolescentes. Vol. 23 N°2. Universidad de Sevilla (España).

[https://www.researchgate.net/profile/Alfredo\\_Oliva/publication/285199595\\_De\\_la\\_comp etencia\\_emocional\\_a\\_la\\_autoestima\\_y\\_satisfaccion\\_vital\\_en\\_adolescentes/links/56e1633708ae40dc0abdb384/De-la-competencia-emocional-a-la-autoestima-y-satisfaccion-vital-en-adolescentes.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Alfredo_Oliva/publication/285199595_De_la_comp etencia_emocional_a_la_autoestima_y_satisfaccion_vital_en_adolescentes/links/56e1633708ae40dc0abdb384/De-la-competencia-emocional-a-la-autoestima-y-satisfaccion-vital-en-adolescentes.pdf)

Riaño, D., Guillén, A. y Buela, G. (2015). Conceptualización y evaluación de la impulsividad en adolescentes una revisión sistemática. *Universitas Psychologica*. V.14, No. 3.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v14n3/v14n3a24.pdf>

Rich, M. (2020). Cómo los adolescentes pueden proteger su salud mental durante el coronavirus (COVID-19). UNICEF Costa Rica. <https://www.unicef.org/costarica/historias/salud-mental-adolescentes-covid19>

Rodríguez, E. (2020). ¿Qué es la frustración y cómo afecta a nuestra vida?. *Psicología y Mente*.  
<https://psicologiaymente.com/psicologia/frustracion>

Russián, G. C., Rodríguez, L. M. (2008). Influencia de la satisfacción de sí mismo y la autorregulación emocional, en cuanto a la tolerancia a la frustración, control de impulsos y flexibilidad del yo, sobre las actitudes prosociales ante situaciones de agravio en adolescentes. Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina, Facultad de Humanidades. Argentina. <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/tesis/influencia-satisfaccion-autorregulacion-emocional.pdf>

Sánchez, H. (2017). Sucesos de vida estresantes y su relación con los conflictos emocionales en adolescentes de la Fundación Proyecto don Bosco. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1855/1/76358.pdf>

Sánchez, J. (2008). El proceso innovador tecnológico: Estrategias y apoyo público. Editorial

Ntebiblo. <https://books.google.co.cr/books?id=pz1vRJ->

[mhVEC&pg=PA1&dq=La+Tecnolog%C3%ADa+%2B+Definici%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwikvc72osLtAhUK8KQKHYreAQsQ6AEwBnoEAcQA#v=onepage&q=La%20Tecnolog%C3%ADa%20%2B%20Definici%C3%B3n&f=false](https://books.google.co.cr/books?id=pz1vRJ-mhVEC&pg=PA1&dq=La+Tecnolog%C3%ADa+%2B+Definici%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwikvc72osLtAhUK8KQKHYreAQsQ6AEwBnoEAcQA#v=onepage&q=La%20Tecnolog%C3%ADa%20%2B%20Definici%C3%B3n&f=false)

Sancho, M. (2018). Jóvenes de Zona Norte son los menos activos en uso de internet. Crhoy.com.

<https://www.crhoy.com/tecnologia/jovenes-de-zona-norte-son-los-menos-activos-en-uso-de-internet/>

Sierra, J.C, Ortega, Virgilio y Zubeidat, Ihab. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Revista Mal-estar E Subjetividade, vol 3. Brasil.

<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Silva, I. y Mejía, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. Revista Electrónica

[Educare. Vol.19. México.](#)

<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/6367/16327>

Kemp, S. (2020). Digital 2020:3.8 billion people use social media. We are social.

<https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>

Tabbia, C. (2018). El aburrimiento del adolescente y del analista. Controversias en

Psicoanálisis de Niños y Adolescentes, N°23.

<https://www.controversiasonline.org.ar/wp-content/uploads/2018/11/23-TABBIA-ES.pdf>

Tresáncoras, A., García, C. y Piqueras, J. (2017). Relación del uso problemático de Whatsapp con la personalidad y la ansiedad en adolescentes. Health and Addictions Vol.17,

No.1,27-36 <https://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/272>

Trucco, D. y Palma, A. (2020). Infancia y Adolescencia en la era digital: un informe comparativo de los estudios de Kids Online del Brasil, Chile, Costa Rica y el Uruguay. Santiago.

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

[https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45212/S2000334\\_es.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45212/S2000334_es.pdf?sequence=7&isAllowed=y)

Unicef. (2017). Niños en un mundo digital. Estado Mundial de la Infancia.

<https://www.unicef.org/media/48611/file>

Valerio, M. (2020). Ciberbullying: el mal que aqueja a niños y jóvenes en tiempos de pandemia.

SINART Costa Rica Medios. <https://costaricamedios.cr/2020/07/16/ciberbullying-el-mal-que-aqueja-a-ninos-y-jovenes-en-tiempos-de-pandemia/>

Waisgrais, S., Aulicino, C., Paredes, F., Berho, F., Beccaria, A., Hoszowski, A. y Argentina, K.

(2020). Encuesta de Percepción y Actitudes de la Población. Impacto de la pandemia COVID-19 y las medidas adoptadas por el gobierno sobre la vida cotidiana. Primera edición. UNICEF Argentina.

[https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2020-06/EncuestaCOVID\\_GENERAL.pdf](https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2020-06/EncuestaCOVID_GENERAL.pdf)

## Anexos

### Anexo #1: Consentimiento Informado



UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN  
Teléfono:(506) 2256-8197

# CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la Investigación: **Estabilidad emocional en adolescentes de 12 a 18 años de edad del cantón de La Unión de Cartago y su relación con el uso de las redes sociales en tiempos de pandemia.**

Nombre del Investigador (a) Principal: **Karla Vanessa Leiva Conejo**

Nombre del Tutor (a) en caso de Trabajos de Graduación: **Yendry Acuña Padilla**

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

#### **A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN:**

Como parte del proyecto de graduación de Licenciatura en Psicología, yo Karla Vanessa Leiva Conejo de la Universidad Hispanoamericana realizaré mi tesis bajo el tema **Estabilidad emocional en adolescentes de 12 a 18 años de edad del cantón de La Unión de Cartago y su relación con el uso de las redes sociales en tiempos de pandemia**, realizada mediante entrevistas, ya sea en sesiones virtuales o presenciales, en estas últimas tomando a consideración los protocolos de distanciamiento y desinfección, con una duración de 1 hora cada una aproximadamente. El propósito de la tesis es identificar en los adolescentes del cantón de la Unión, la relación entre su estabilidad emocional, la pandemia COVID-19 y el uso de las redes sociales.

**B. ¿QUÉ SE HARÁ?:**

Describa de forma detallada los siguientes puntos:

1. Los adolescentes serán sometidos a una sesión virtual o presencial grabada en donde se les realizará una entrevista con preguntas acerca de la pandemia COVID-19, el uso de las redes sociales durante este tiempo y la percepción de la influencia que ha tenido esto en su salud mental y emocional.
2. Los adolescentes deben tener una edad entre 12 y 18 años de edad y al menos deben utilizar una red social.
3. El encargado del menor da la autorización para la participación del este.
4. El tiempo de participación es de 1 hora aproximadamente.

**C. RIESGOS:**

1. No hay ningún riesgo para los participantes y las sesiones no tiene ningún costo.

**D. BENEFICIOS:**

**Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, será posible que los investigadores aprendan más acerca de la Estabilidad emocional en adolescentes de 12 a 18 años de edad del cantón de La Unión de Cartago y su relación con el uso de las redes sociales en tiempos de pandemia y este conocimiento beneficiará a otras personas en el futuro.**

**E.** Antes de dar su autorización para este estudio usted debe haber hablado con la investigadora **Karla Vanessa Leiva Conejo** quien debió haber contestado de forma satisfactoria todas sus preguntas. Si quisiera mayor información más adelante, puede obtenerla llamando a la investigadora a cargo al teléfono **8348-4693** en el horario de lunes a viernes de 6 pm a 9 pm. Cualquier consulta adicional puede comunicarse a la Universidad Hispanoamericana **al teléfono 2256-8197**, de lunes a viernes en el horario de 8 am a 5 pm, con Dirección de Carrera de Psicología.

**F.** Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

**G.** La participación de su hijo (a) en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho **de negarse a participar o a interrumpir** su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte la calidad de la atención médica o de otra índole que requiera.

- H. Su participación en este estudio es confidencial por lo que en caso de publicarse los resultados de esta investigación o divulgarse en una reunión científica, se garantiza estrictamente el anonimato de todas las personas participantes en el estudio.
- I. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

## CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de estudio en esta investigación.

---

Nombre, cédula y firma del participante (niños mayores de 12 años y adultos)

Fecha:

---

Nombre, cédula y firma del testigo (puede ser tutor (a) en caso de trabajos de graduación)

Fecha:

---

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento (estudiante en caso de trabajos de graduación)

Fecha:

---

Nombre, cédula y firma del padre/madre/representante legal (menores de edad)

Fecha:

NOTA: Si el participante es un menor de 12 años, se le debe explicar con particular cuidado en qué consiste lo que se le va a hacer.

**Se le recuerda que, si va a trabajar con adolescentes de edades entre 12 y 18 años, debe elaborar fórmula de asentimiento informado.**

## Anexo #2: Asentimiento Informado

### ASENTIMIENTO INFORMADO



Yo, Naomi Alvarado Castro, libre y voluntariamente acepto actuar como participante en la investigación de la tesis a cargo de Karla Vanessa Leiva Conejo.

He recibido una explicación clara y completa sobre el carácter general y los propósitos del proyecto de tesis que se encuentra desarrollando sobre el tema **“Estabilidad emocional en adolescentes de 12 a 18 años de edad del cantón de la Unión de Cartago y su relación con las redes sociales en tiempos de pandemia”** y de las razones por las que se requiere en la investigación. Además, he sido informado de los tipos de instrumentos y procedimientos que se aplicarán, así como de la manera en que se utilizarán los resultados.

También entiendo que puedo poner fin a mi participación en cualquier momento. Asimismo, comprendo que los resultados serán solamente entregados a los profesionales involucrados de la evaluación a cargo de la tesis y estos no serán entregados a nadie más sin mi autorización.

Acepto participar voluntariamente en la entrevista para el desarrollo de la investigación.

---

**Firma del menor**

---

**Firma del padre o madre del menor**

---

**Firma del investigador**

---

**Firma del Tutor a cargo**

Fecha:

### **Anexo#3: Guía de Entrevista**

#### **Guía de Entrevista**

##### **Categorías y Preguntas**

**Estabilidad emocional:** La estabilidad emocional se describe como la habilidad para mantenerse estable y equilibrado y experimentar emociones positivas fácilmente. Es un rasgo de la personalidad que se observa en personas calmadas, racionales, con autocontrol y seguridad en sí mismas. La estabilidad emocional es un rasgo positivo de la personalidad que contribuye al bienestar psicológico. Esta categoría pretende evaluar la estabilidad emocional antes y durante la pandemia

1. ¿Antes de la pandemia, sentía que tenía cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enojaba con facilidad, lloraba muy frecuentemente sin ninguno motivo, etc.
2. ¿Durante la pandemia experimentó cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enoja con facilidad, llora muy frecuentemente sin ninguno motivo, se ha sentido contantemente triste, etc.
3. Antes y durante la pandemia ¿Considera que experimenta emociones agradables fácilmente? Por ejemplo: Alegría, gratitud, esperanza

4. ¿Considera que tanto antes como durante la pandemia usted logra ser consciente de sus emociones y reacciones?
5. ¿Antes y durante la pandemia, cuáles son las emociones que experimenta con mayor frecuencia?
6. ¿Tanto antes como durante la pandemia, considera que logra reprimir sus impulsos y pensar antes de actuar?
7. Antes y durante la pandemia ¿se considera una persona estable y que logra ver lo positivo en las diferentes situaciones de la vida?

**Uso de redes sociales:** Las redes sociales en Internet son comunidades virtuales que funcionan como una plataforma de comunicaciones y formas de interacción social, definidas como un intercambio dinámico entre personas, grupos e instituciones. El acceso a ellas se da a través del Internet, denominado red de redes, que involucra la virtualidad

1. ¿Considera usted que prácticamente solo utiliza internet para redes sociales?
2. ¿Considera que más de la mitad de su tiempo durante el día lo dedica a las redes sociales?
3. ¿Cuáles son las redes sociales que más utiliza?
4. ¿Cuál es la principal razón por la que utiliza las redes sociales?
5. De todas las redes sociales, ¿cuál es la que más te gusta? Explica el motivo
6. ¿Suele desconectarse completamente de redes sociales por varios días (mínimo 2 días)?

**Cambio en el uso de redes sociales:** Un comportamiento esperado durante la pandemia de COVID-19 es el aumento en el acceso y uso de las redes sociales por parte de todos los grupos de

edad y segmentos de la sociedad, entre ellos los adolescentes. Esta categoría se centra específicamente en el cambio del uso durante el tiempo de pandemia

1. ¿Considera que durante la pandemia ha utilizado las redes sociales por tiempos más prolongados que antes?
2. ¿En el tiempo de pandemia, cree que la utilidad de redes sociales cambió? ¿Le son igual, más o menos útiles que antes?
3. ¿Específicamente durante la pandemia, ha cambiado de red social favorita, o es la misma de antes? Mencione cual es.
4. Específicamente durante la pandemia, ¿siente que ha cambiado el uso que le da a las redes sociales o se mantiene igual que antes?

**Efectos emocionales del uso de redes:** El aumento en el uso de las redes sociales debido al confinamiento por la pandemia puede influenciar tanto positiva como negativamente el estado emocional de los adolescentes. Al ser una herramienta y forma de comunicación con sus pares, las redes sociales han tomado un valor importante que puede mejorar el proceso de acoplamiento a la “nueva normalidad” o dificultar el mismo. Esta categoría se centra específicamente en los efectos del uso durante el tiempo de pandemia.

1. Específicamente en el tiempo de pandemia: ¿Considera que las redes sociales han influido positiva o negativamente en su estado emocional? Explique
2. Específicamente en el tiempo de pandemia considera que las redes sociales le proveen información que lo hacen sentir emociones desagradables: ¿miedo, tristeza, ansiedad? Especifique cuales
3. ¿En tiempo de pandemia, le ha sucedido que el uso de redes sociales le ayuda a mejorar su estado de ánimo? Explique porqué

4. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿Explique cómo le ha ayudado el uso de redes sociales a su bienestar emocional?
5. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿considera que, si no está conectado a una red social se siente solo, triste, ansioso?

#### **Anexo #4: Declaración Jurada**

##### **DECLARACIÓN JURADA**

Yo Karla Vanessa Leiva Conejo, cédula de identidad número 1 1260 0755, en condición de egresado de la carrera de Psicología de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y el perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA titulado “ Estabilidad emocional en adolescentes de 12 a 18 años de edad del cantón de La Unión de Cartago y su relación con las redes sociales en tiempos de pandemia” es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, Sede Aranjuez, el 22 de diciembre de 2020.



Karla Vanessa Leiva Conejo

## Anexo #5: Cartas de Aprobación

### Carta del tutor

#### CARTA DEL TUTOR

San José, 22 de Diciembre del 2020

*MSc. Aaron Ocampo Hernandez  
Director de Carrera, Psicología  
Universidad Hispanoamericana*

Estimado señor:

La estudiante Karla Vanessa Leiva Conejo, cédula de identidad número 1 1260 0755, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación, "Estabilidad emocional en adolescentes de 12 a 16 años de edad del cantón de la Unión de Cartago y su relación con las redes sociales en tiempos de pandemia el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura, en mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	10
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
C)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	29
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	16
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	20
TOTAL		100%	95

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,



Yendry Acuña Padilla  
Tutor

## Carta del lector

San José, 6 de marzo del 2021

Señor

Aarón Ocampo Hernández

Director

Escuela de Psicología

Universidad Hispanoamericana

Presente:

Por este medio, yo, Inti Alvarez Castro, y en mi calidad de lectora de la tesis titulada ***"ESTABILIDAD EMOCIONAL EN ADOLESCENTES DE 12 A 16 AÑOS DE EDAD DEL CANTÓN DE LA UNIÓN DE CARTAGO Y SU RELACIÓN CON LAS REDES SOCIALES EN TIEMPOS DE PANDEMIA.*** de la sustentante Karla Leiva Conejo.

Doy mi aval para la defensa

Sin más por el momento, se despide:



Inti Alvarez Castro

Cedula 111460718

Código 9361

## **Anexo #6: Transcripciones**

### **Transcripción Entrevista Participante #1**

1. ¿Antes de la pandemia, sentía que tenía cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enojaba con facilidad, lloraba muy frecuentemente sin ninguno motivo, etc.

La verdad no sería cuando ya comenzó la pandemia.

2. ¿Durante la pandemia experimentó cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enoja con facilidad, llora muy frecuentemente sin ninguno motivo, se ha sentido contantemente triste, etc.

Sí, durante la pandemia si, a veces enojado, a veces triste, a veces feliz.

3. Antes y durante la pandemia ¿Considera que experimenta emociones agradables fácilmente? Por ejemplo: Alegría, gratitud, esperanza

Si, felicidad y gratitud.

4. ¿Considera que tanto antes como durante la pandemia usted logra ser consciente de sus emociones y reacciones?

Si soy consciente de mis emociones.

5. ¿Antes y durante la pandemia, cuáles son las emociones que experimenta con mayor frecuencia?

Alegría y Enojo. Antes de la pandemia era como más alegre y ahora durante la pandemia es como un poco más enojado.

6. ¿Tanto antes como durante la pandemia, considera que logra reprimir sus impulsos y pensar antes de actuar?

Normalmente sí, yo si pienso 2 veces antes de hacerlo, pero a veces como me enojo mucho y no pienso y exploto, siempre ha sido igual.

7. Antes y durante la pandemia ¿se considera una persona estable y que logra ver lo positivo en las diferentes situaciones de la vida?

No si una persona estable, aunque a veces si me pasa de encerrame por lo menos 1 día en mi cuarto cuando estoy muy estresado, durante y antes de pandemia.

8. ¿Considera usted que prácticamente solo utiliza internet para redes sociales?

Si para redes sociales y juegos.

9. ¿Considera que más de la mitad de su tiempo durante el día lo dedica a las redes sociales?

No, al estudio. De 5 horas a 4 al estudio. Pero es como tipo 5 de la tarde cuando comienzo a usar el teléfono porque siempre paso ocupado en las tardes.

10. ¿Cuáles son las redes sociales que más utiliza?

WhatsApp y Instagram.

11. ¿Cuál es la principal razón por la que utiliza las redes sociales?

Instagram por hacer amigos y WhatsApp ´por hablar con gente que conozco.

12. De todas las redes sociales, ¿cuál es la que más te gusta? Explica el motivo

Este WhatsApp porque es donde me comunico con mis amigos, con mis familiares y mis papás.

13. ¿Suele desconectarse completamente de redes sociales por varios días (mínimo 2 días)?

E mínimo si puede ser, este no, no si lo he llegado hacer hasta 5 días.

14. ¿Considera que durante la pandemia ha utilizado las redes sociales por tiempos más prolongados que antes?

Si, la verdad si y aproximadamente como 6 horas, antes de pandemia 4 horas o 5 horas.

15. ¿En el tiempo de pandemia, cree que la utilidad de redes sociales cambió? ¿Le son igual, más o menos útiles que antes?

Algunas redes sociales cambiaron en el tipo de contactarse y o diferentes como la diferente función y también este son muy útiles porque usted se puede contactar por una emergencia o contactarse con amigos y es más útil que antes.

16. ¿Específicamente durante la pandemia, ha cambiado de red social favorita, o es la misma de antes? Mencione cual es.

No siempre ha sido las mismas WhatsApp y Instagram.

17. Específicamente durante la pandemia, ¿siente que ha cambiado el uso que le da a las redes sociales o se mantiene igual que antes?

WhatsApp antes la usaba para hablar con amigos, ahora la uso para el estudio y para los grupos del colegio Instagram siempre ha sido lo mismo.

18. Específicamente en el tiempo de pandemia: ¿Considera que las redes sociales han influido positiva o negativamente en su estado emocional? Explique

Positivamente porque a veces me he sentido triste y he hablado con amigos que a veces me suben el ánimo o a veces hablo con personas muy especiales.

19. Específicamente en el tiempo de pandemia considera que las redes sociales le proveen información que lo hacen sentir emociones desagradables: ¿miedo, tristeza, ansiedad? Especifique cuales

No la verdad no, porque no me meto como en esos temas.

20. ¿En tiempo de pandemia, le ha sucedido que el uso de redes sociales le ayuda a mejorar su estado de ánimo? Explique porqué

Si si me ha ayudado mucho a mejorar mi ánimo, y porque ósea en la aplicación que más uso es WhatsApp porque me contacto con las personas para cuando me siento mal o a veces no uso nada y me desconecto.

21. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿Explique cómo le ha ayudado el uso de redes sociales a su bienestar emocional?

Me han ayudado cuando me meto en juegos o me reúno con mis amigos, con mucha precaución obvio. **Investigadora:** ¿Y eso como te hace sentir? **Entrevistado:** Felicidad.

22. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿considera que, si no está conectado a una red social se siente solo, triste, ansioso?

Si cuando estoy conectado si me siento como triste y así. **investigadora:** ¿cuándo no estás conectado? **Entrevistado:** Ahh cuando no estoy conectado diay si cuando me siento muy triste y un poco deprimido.

### **Transcripción Entrevista Participante #2**

1. ¿Antes de la pandemia, sentía que tenía cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enojaba con facilidad, lloraba muy frecuentemente sin ninguno motivo, etc.

No no mucho, era digamos que era un poco más diferente y era más libre por decirlo así.

2. ¿Durante la pandemia experimentó cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enoja con facilidad, llora muy frecuentemente sin ninguno motivo, se ha sentido contantemente triste, etc.

**Entrevistado:** Como, como. **Investigadora:** en este año que hemos estado con este tema de la pandemia, que hemos estado en cuarentena, cuidándose, entonces en este tiempo como se ha sentido usted. **Entrevistado:** Si me enojo con facilidad y me siento un poco más estresado y también no no lloro con facilidad, pero si me siento que no quiero hablar con nadie.

3. Antes y durante la pandemia ¿Considera que experimenta emociones agradables fácilmente? Por ejemplo: Alegría, gratitud, esperanza

Antes de pandemia era que quería ser futbolista ya que había había como un no sé, como que ya, digamos como que antes no estaba esto verdad, entonces pero ahora es digamos que ahora puedo hacer más cosas que no hacía antes y ahora puedo estar más tiempo con mi familia.

**Investigadora:** Experimentabas emociones agradables ósea emociones bonitas antes y durante la pandemia. **Entrevistado:** si antes y después.

4. ¿Considera que tanto antes como durante la pandemia usted logra ser consciente de sus emociones y reacciones?

Si digamos, que cuando yo estoy me siento triste a veces me pongo a jugar video juegos o jugar bola y si no me voy a acostar, y o a veces cuando me siento feliz convivo más con mi familia o también ayudo más a mi mamá.

5. ¿Antes y durante la pandemia, cuáles son las emociones que experimenta con mayor frecuencia?

Ha sido como triste, feliz y enojado. **Investigadora:** ¿Y cuál de esas experimentas más seguido, entonces de esas a cuál le das el primer lugar? **Entrevistado:** sería la tristeza, no no la felicidad, perdón me equivoqué. **Investigadora:** ¿Esto sería antes de la pandemia o durante? Antes de la pandemia yo me sentía más feliz y podía convivir más con las personas y ahora de la pandemia me siento como más frustrado, triste y enojado.

6. ¿Tanto antes como durante la pandemia, considera que logra reprimir sus impulsos y pensar antes de actuar?

Si yo antes de digamos cuando estoy enojado antes de actuar yo pienso y digamos que solo me quedo cayado y me voy acostar o también cuando estoy feliz hablo más y/o cuando estoy triste solo me acuesto y no hablo.

7. Antes y durante la pandemia ¿se considera una persona estable y que logra ver lo positivo en las diferentes situaciones de la vida?

Sí, e, si hay veces que digamos como esto de la pandemia, antes que he sentido que que digamos que nunca se va acabar, pero a veces digo que como ya está terminando el año entonces es como una ventaja ya que está terminando, entonces es mejor así digamos como que esto es solo este año entonces el otro año va hacer como más libre.

8. ¿Considera usted que prácticamente solo utiliza internet para redes sociales?

E si lo uso también para buscar cosas, para también jugar, investigar que nunca he visto y más. **Investigadora:** Entonces piensas que no solo usa el internet para redes sociales. **Entrevistado:** No no no, no solo para eso también para otras cosas.

9. ¿Considera que más de la mitad de su tiempo durante el día lo dedica a las redes sociales? Sí, paso más tiempo con las redes sociales o jugando o así con el celular, e digamos saliendo afuera porque ya uno no puede y/o hablando con mi familia porque a veces no puede porque están trabajando o algo, en cambio di cuando estoy este no se así como le dedico más tiempo, entonces digamos que me meto más en eso.

10. ¿Cuáles son las redes sociales que más utiliza?

Son WhatsApp, Tik tok, Instagram y un juego llamado Freefire, online con personas de otro país.

**Investigadora:** ¿Ese juego tiene que ver con redes sociales, juegas con otras personas de otros lugares? **Entrevistado:** Aja si digamos es online, yo juego con amigos y juego con gente de otro país.

11. ¿Cuál es la principal razón por la que utiliza las redes sociales?

Digamos porque me distraen más y porque me siento mejor cuando las uso.

12. De todas las redes sociales, ¿cuál es la que más te gusta? Explica el motivo

Es Tik tok, porque ahí digamos salen videos que son hay algunos que son de tristeza o a veces son de felicidad o a veces son digamos como para reírse y así.

13. ¿Suele desconectarse completamente de redes sociales por varios días (mínimo 2 días)?

Si digamos que, hay veces que como por decirlo así no me conecto en WhatsApp o el juego o Feefire o en tiktok y así, o en digamos varias cosas aplicaciones. **Investigadora:** ¿Pero siempre te conectas al menos en una en el día? **Entrevistado:** aja, al menos digamos una vez y después ya se me olvida, porque lo dejo aparte. **Investigadora:** La pregunta va si usted del todo se desconecta completamente de todas las redes sociales. **Entrevistado:** Digamos que por todo el día no las uso. **Investigadora:** Todo un día no las usas. **Entrevistado:** aja todo 1 día. **Investigadora:** ¿Y cuántos días has durado como máximo de no usarlas? **Entrevistado:** como como 4 días o 3.

14. ¿Considera que durante la pandemia ha utilizado las redes sociales por tiempos más prolongados que antes?

Si, ahora digamos que uso más las aplicaciones que no usaba antes y digamos que es como a la vez bueno y a la vez malo, porque digamos a veces me meto mucho y a veces no mucho y así.

15. ¿En el tiempo de pandemia, cree que la utilidad de redes sociales cambió? ¿Le son igual, más o menos útiles que antes?

Digamos que si son ahora si son más útiles porque digamos por decirlo así cuando uno está haciendo un trabajo, tiene que buscar cosas como por decirlo así en las aplicaciones que son como crome, Google o internet. **Investigadora:** Ok en las de búsqueda pero en las redes sociales por ejemplo esas que usted me dice que usa, tik tok, WhatsApp, Instagram usted siente que la utilidad cambió o es igual que antes de pandemia, o son menos útiles o son más útiles **Entrevistado:** si ahora son más útiles digamos por decirlo así porque uno conoce más gente y ahora como uno no puede con la pandemia conoce más gente y ahora digamos que uno es como más por decirlo así más metido en eso.

16. ¿Específicamente durante la pandemia, ha cambiado de red social favorita, o es la misma de antes? Mencione cual es.

Es la misma de antes. Por decirlo así el que empecé a usar fue el juego de primero, después ya cuando tuve digamos que mi teléfono propio, porque digamos el que yo usaba era el de mi mamá porque no tenía y empecé a usar WhatsApp y ya cuando cuando ya ya fui conociendo más empecé a usar tik tok y Instagram. **Investigadora:** pero todas durante de pandemia o antes de pandemia **Entrevistado:** antes de pandemia, algunas si fueron en pandemia como por decirle tik Tok y Instagram.

17. Específicamente durante la pandemia, ¿siente que ha cambiado el uso que le da a las redes sociales o se mantiene igual que antes?

E digamos que Igual que antes, porque antes hablaba y hablaba más de, antes hablaba un poco más de la escuela, pero ahora es como es aquí en la casa que uno está en la casa entonces hablo más con mis compañeros de juegos de niveles o algo así y cosas así.

18. Específicamente en el tiempo de pandemia: ¿Considera que las redes sociales han influido positiva o negativamente en su estado emocional? Explique

Positivamente, porque hay algunas cosas digamos cuando con las aplicaciones que le dije por decirle así WhatsApp cuando hablo con mis amigos vacilamos y así uno se ríe y digamos que se pone más feliz también en tik tok uno se ríe en el juego a veces vacilo con mis compañeros y así.

19. Específicamente en el tiempo de pandemia considera que las redes sociales le proveen información que lo hacen sentir emociones desagradables: ¿miedo, tristeza, ansiedad? Especifique cuales

Digamos, que en el juego he sentido como emoción, felicidad. En tik tok si he sentido como como es que se dice esto como intensi no como es que no se cómo se dice esto, de cuando, como miedo, pero a la vez suspenso, por decirlo así, porque ahí algunos salen más videos de cosas así como cosas raras como malas, entonces son como que de terror. **Investigadora:** ¿Cómo cuáles? **Entrevistado:** Por decirlo, así como es que son como que muchachos que se meten en túneles o veces también los asustan.

20. ¿En tiempo de pandemia, le ha sucedido que el uso de redes sociales le ayuda a mejorar su estado de ánimo? Explique porqué

Si, digamos que por decirlo así conozco más cosas que no sabía antes digamos que me desarrollo mejor porque mentalmente aprendo más cosas, al ver y al leer y al escuchar.

21. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿Explique cómo le ha ayudado el uso de redes sociales a su bienestar emocional?

Digamos, como quiere decir la pregunta, es que no entiendo. **Investigadora:** ¿En el tiempo de pandemia como le ha ayudado a usted esas redes sociales ósea como WhatsApp, tik tok, el juego, Instagram, ¿cómo lo ha ayudado a usted para que se sienta bien? **Entrevistado:** digamos que me ha ayudado a sentir mejor, porque hay cosas que me hacen sentir como especial o mejor y también hay veces que también me siento como menos pero después me siento como normal y más y así normal que todos. **Investigadora:** Me dijiste también me siento menos pero después como normal, me puedes explicar eso. **Entrevistado:** menos en el sentido que alguien es como ósea no, menos en el sentido de que que no soy como muy metido en las cosas, que digamos que hago o algo así y hay gente que, si sabe más de eso, entonces yo me siento como que no se nada, entonces me siento

como menos por decirlo así como en hay veces en Instagram o también puede ser en YouTube o otras aplicaciones.

22. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿considera que, si no está conectado a una red social se siente solo, triste, ansioso?

Hay veces que si me siento como aburrido cuando no estoy conectado, pero después se me pasa porque digamos que como cuando no estoy conectado es cuando vengo donde mi abuela, entonces puedo convivir más con mi familia.

### **Transcripción Entrevista Participante #3**

1. ¿Antes de la pandemia, sentía que tenía cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enojaba con facilidad, lloraba muy frecuentemente sin ninguno motivo, etc.

Maso menos, se podría decir que si algunas, no todas, pero si algunas tenía.

2. ¿Durante la pandemia experimentó cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enoja con facilidad, llora muy frecuentemente sin ninguno motivo, se ha sentido contantemente triste, etc.

No, de eso no, no he tenido nada de esos cambios así.

3. Antes y durante la pandemia ¿Considera que experimenta emociones agradables fácilmente? Por ejemplo: Alegría, gratitud, esperanza

No muchas. **Investigadora:** ¿antes de la pandemia y durante la pandemia? **Entrevistada:** sí.

4. ¿Considera que tanto antes como durante la pandemia usted logra ser consciente de sus emociones y reacciones?

Si, si logro ser consciente antes y actualmente de la pandemia durante todo este tiempo.

5. ¿Antes y durante la pandemia, cuáles son las emociones que experimenta con mayor frecuencia?

Pues felicidad, estrés y enojo. **Investigadora:** ¿Tanto antes como durante? **Entrevistado:** Si.  
**Investigadora:** Solo esas o hay más. **Entrevistado:** si solo esas son las más frecuentes.

6. ¿Tanto antes como durante la pandemia, considera que logra reprimir sus impulsos y pensar antes de actuar?

A veces. **Investigadora:** ¿Ese a veces es antes y durante la pandemia? **Entrevistado:** Antes lo controlaba más pero ya ahora ya no tanto.

7. Antes y durante la pandemia ¿se considera una persona estable y que logra ver lo positivo en las diferentes situaciones de la vida?

Mmm más o menos. **Investigadora:** te repito la pregunta. **Entrevistado:** bueno si porque no entendí muy bien. **Investigadora:** Antes y durante la pandemia ¿se considera una persona estable y que logra ver lo positivo en las diferentes situaciones de la vida? **Entrevistado:** No.

**Investigadora:** ¿No logras ver lo positivo de la vida? **Entrevistado:** No tanto.

**Investigadora:** ¿Usted logra ver lo positivo de la vida, a veces, nunca, siempre?

**Entrevistado:** Si a veces un 50% a veces. **Investigadora:** antes y durante la pandemia o hay alguna diferencia. **Entrevistado:** No, Igual.

8. ¿Considera usted que prácticamente solo utiliza internet para redes sociales?

Si, lo utilizo más como para eso.

9. ¿Considera que más de la mitad de su tiempo durante el día lo dedica a las redes sociales?

Si, la mayoría de tiempo.

10. ¿Cuáles son las redes sociales que más utiliza?

Instagram, tik tok.

11. ¿Cuál es la principal razón por la que utiliza las redes sociales?

Porque me distraen, tal vez me entero de cosas que no sabía antes importantes.

12. De todas las redes sociales, ¿cuál es la que más te gusta? Explica el motivo

Tik tok, tal vez porque a veces es información muy interesante, es muy distrayente y porque ahí puedo seguir a las personas que me gustan o cosas así y veo videos chistosos, me distrae de muchas cosas y puedo ver lo que yo quiera.

13. ¿Suele desconectarse completamente de redes sociales por varios días (mínimo 2 días)?

No lo hago.

14. ¿Considera que durante la pandemia ha utilizado las redes sociales por tiempos más prolongados que antes?

Si las utilizo más ahorita.

15. ¿En el tiempo de pandemia, cree que la utilidad de redes sociales cambió? ¿Le son igual, más o menos útiles que antes?

Si ha habido un cambio pues en realidad antes no tenía redes sociales antes de la pandemia y ya después de la pandemia durante la pandemia ya he tenido mis redes sociales, mis contactos y todo.

16. ¿Específicamente durante la pandemia, ha cambiado de red social favorita, o es la misma de antes? Mencione cual es.

He cambiado de red de social favorita la de antes era Instagram y la de ahorita pues tick tok es la que más uso. Investigadora: ¿Cuándo usted dice antes era Instagram ese antes en qué momento fue? Entrevistado: Durante el año pasado y más o menos este año. Investigadora: Arriba me comentabas que antes pandemia no tenías redes sociales, pero aquí me indicas que antes de pandemia preferías Instagram y ahora tik tok. Entrevistado: Si es que yo no era la que la que tenía, ósea yo no era la que tenía esa red la que la tenía era mi mamá entonces yo utilizaba más esa red porque era por mi mamá y ahora que yo ya tengo lo mío y todo entonces ya obviamente ya tengo esa red y la favorita que más uso es tik tok usaba esa red era con mi mamá.

17. Específicamente durante la pandemia, ¿siente que ha cambiado el uso que le da a las redes sociales o se mantiene igual que antes.

No se mantiene igual, la uso exactamente para lo mismo.

18. Específicamente en el tiempo de pandemia: ¿Considera que las redes sociales han influido positiva o negativamente en su estado emocional? Explique

Pues positivamente, si me ha ayudado mucho.

19. Específicamente en el tiempo de pandemia considera que las redes sociales le proveen información que lo hacen sentir emociones desagradables: ¿miedo, tristeza, ansiedad? Especifique cuales

A veces, pues tal vez pues enojo o si como estrés puede ser de algunas cosas. **Investigadora:** ¿Y podrías explicar por qué? **Entrevistado:** Pues Instagram fue o YouTube por a veces información de lo que está pasando durante este año que a veces aparece, no me interesa mucho que digamos, pero la verdad que si como que me estreso me enojo por comentarios o cosas.

20. ¿En tiempo de pandemia, le ha sucedido que el uso de redes sociales le ayuda a mejorar su estado de ánimo? Explique porqué

Si, talvez porque me distraen, me gusta buscar cosas que me gusten, veo cosas que me gustan.

21. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿Explique cómo le ha ayudado el uso de redes sociales a su bienestar emocional?

Tal vez comunicarse con amigos, distraerme con gente que yo sigo, se puede decir, así como ídolos, famosos y cosas así.

22. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿considera que, si no está conectado a una red social se siente solo, triste, ansioso?

No siempre, a veces tal vez ocupo distraerme y me meto a una red social o simplemente no me meto en nada y me pongo hacer otras cosas o me la paso todo el día en la red social.

#### **Transcripción Entrevista Participante #4**

1. ¿Antes de la pandemia, sentía que tenía cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enojaba con facilidad, lloraba muy frecuentemente sin ninguno motivo, etc.

Sí me solía irritar muy fácil con todo.

2. ¿Durante la pandemia experimentó cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enoja con facilidad, llora muy frecuentemente sin ninguno motivo, se ha sentido contantemente triste, etc.

Si, también, me suelo irritar muy fácil y tengo más ansiedad de la que tenía antes.

3. Antes y durante la pandemia ¿Considera que experimenta emociones agradables fácilmente? Por ejemplo: Alegría, gratitud, esperanza

Antes de la pandemia si, normalmente en la escuela con mis amigos cuando bailaba y si no me irritaba tanto como me irrito ahora, ahora cuando como y duermo me relajo me siento tranquila.

4. ¿Considera que tanto antes como durante la pandemia usted logra ser consciente de sus emociones y reacciones?

Si ambas antes y durante, pero tal vez hay momentos en los que no logro entender bien como me siento.

5. ¿Antes y durante la pandemia, cuáles son las emociones que experimenta con mayor frecuencia?

Antes de la pandemia pues si dependía mucho de la situación por ejemplo en el cole normalmente siempre estaba con mis amigos entonces estaba tranquila y feliz o a menos que pasara algo raro y si me tuviera que enojarme o algo así, pero durante la pandemia como que la situación no cambió mucho entonces normalmente siempre estoy como tranquila.

6. ¿Tanto antes como durante la pandemia, considera que logra reprimir sus impulsos y pensar antes de actuar?

Si normalmente si, digo tendría que enojarme mucho como para hacer algo impulsivo, pero normalmente sí.

7. Antes y durante la pandemia ¿se considera una persona estable y que logra ver lo positivo en las diferentes situaciones de la vida?

La verdad es que si me considero una persona muy pesimista entonces creo que depende mucho de la situación tanto antes y durante.

8. ¿Considera usted que prácticamente solo utiliza internet para redes sociales?

Normalmente sí, digamos antes de la pandemia era básicamente para lo único que lo usaba, pero ahorita con todo esto de las clases virtuales y así tuve que usar mucho el internet para las tareas, cosas así. **Investigadora:** Aja pero las redes sociales como tal?, puede que utilices el internet como que se yo para buscar una investigación en Google, pero la pregunta es ¿Considera usted que prácticamente solo utiliza internet para redes sociales? **Entrevistado:** Si

9. ¿Considera que más de la mitad de su tiempo durante el día lo dedica a las redes sociales?

Pues no se si contara porque normalmente, la mayoría del día estoy afuera de mi casa bailando, pero escuchando música con YouTube entonces no se si eso contará como red social.

10. ¿Cuáles son las redes sociales que más utiliza?

Instagram la uso un montón y WhatsApp también la uso mucho.

11. ¿Cuál es la principal razón por la que utiliza las redes sociales?

Normalmente es por entretenimiento.

12. De todas las redes sociales, ¿cuál es la que más te gusta? Explica el motivo

Yo creo que Instagram, porque tiene contenido muy variado y según las cosas que ve constantemente suelen recomendar más cosas y así usted suele llegar a más cosas y así sucesivamente entonces usted se entretiene mientras lo usa.

13. ¿Suele desconectarse completamente de redes sociales por varios días (mínimo 2 días)?

Sin tener en cuenta que uso YouTube todos los días si a veces no me he metido en las redes sociales, si no creo que tanto, un día máximo.

14. ¿Considera que durante la pandemia ha utilizado las redes sociales por tiempos más prolongados que antes?

Si definitivamente si porque antes pasaba prácticamente que todo el día en el cole y ahora estoy todo el día en la casa entonces sí.

15. ¿En el tiempo de pandemia, cree que la utilidad de redes sociales cambió? ¿Le son igual, más o menos útiles que antes?

Pues ahora son más útiles en el sentido que me suelen entretener más que antes.

16. ¿Específicamente durante la pandemia, ha cambiado de red social favorita, o es la misma de antes? Mencione cual es.

No yo creo que siempre fue Instagram.

17. Específicamente durante la pandemia, ¿siente que ha cambiado el uso que le da a las redes sociales o se mantiene igual que antes?

Mmm no creo que siempre las ha usado para entretenerme, porque la que uso para comunicarme con las demás personas es WhatsApp entonces.

18. Específicamente en el tiempo de pandemia: ¿Considera que las redes sociales han influido positiva o negativamente en su estado emocional? Explique

Yo creo que la mayoría de casos positivamente, porque me he dado cuenta de cosas que no sabía antes mediante las redes sociales y lo negativo es casi que nunca.

19. Específicamente en el tiempo de pandemia considera que las redes sociales le proveen información que lo hacen sentir emociones desagradables: ¿miedo, tristeza, ansiedad? Especifique cuales

Si evidentemente si por ejemplo con todo esto que está pasando ahorita con el huracán, Perú y Chile y Honduras y Nicaragua o hace meses con las manifestaciones y cosas, así como asesinatos y cosas así si, si fue muy triste.

20. ¿En tiempo de pandemia, le ha sucedido que el uso de redes sociales le ayuda a mejorar su estado de ánimo? Explique porqué

Si si en algún momento me siento mal me pongo a escuchar música o ver publicaciones que me gustan o cosas así, por ejemplo, soy muy fan de una banda entonces cuando me siento mal lo que hago es que me pongo a escuchar música de esa banda o contenido y así. **Investigadora:** ¿En cuál

red te pones? **Entrevistado:** normalmente para la música suelo usar YouTube y para contenido como fotos y video suelo usar Instagram.

21. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿Explique cómo le ha ayudado el uso de redes sociales a su bienestar emocional?

Si cuando estoy aburrida, normalmente si me pongo mucho a revisar las redes sociales o cuando me siento mal y así me pongo ver videos como que me ayudan mucho bastante. Me gusta mucho leer normalmente el contenido me pongo a leer también. **Investigadora:** ¿Sobre qué temas? **Entrevistado:** Depende mucho si veo un libro que me gusta y empiezo a leerlo y ese libro como que me atrapa me empiezo a leerlo, pero si no es como que me guste un género en específico.

22. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿considera que, si no está conectado a una red social se siente solo, triste, ansioso?

No, normalmente si siento que cuando estoy aburrida o sin cosas que hacer o no estoy entretenida me ataca mucho la ansiedad y siento muchas ganas de comer por la ansiedad, pero normalmente no. **Investigadora:** Vamos a ver si te entendí, cuando yo te pregunté que si no pasabas conectada a una red social te sentías como triste y ansiosa, me pusiste que normalmente cuando está aburrida, digamos es cuando se conecta, pero me dijiste que también sentías como ansiedad y te daba muchas ganas de comer, digamos la ansiedad te da entonces cuando no estás conectada o por otra cosa. **Entrevistado:** No no no por ejemplo, cuando no tengo mi mente ocupada en algo, siento que le pongo más atención a la ansiedad no es que me de ansiedad no estar conectada.

### **Transcripción Entrevista Participante #5**

1. ¿Antes de la pandemia, sentía que tenía cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enojaba con facilidad, lloraba muy frecuentemente sin ninguno motivo, etc.

No pues creo que no, de verdad no, nunca tuve ningún cambio como de ánimo siempre fui el mismo.

2. ¿Durante la pandemia experimentó cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enoja con facilidad, llora muy frecuentemente sin ninguno motivo, se ha sentido contantemente triste, etc.

Si en este tiempo sí, he tenido mucho cambio fue como más que todo enojado, estresado a veces como triste, solo muchas cosas fueron así, entonces si tuve ese cambio.

3. Antes y durante la pandemia ¿Considera que experimenta emociones agradables fácilmente? Por ejemplo: Alegría, gratitud, esperanza

Antes de la pandemia si, antes de la pandemia yo pasaba como muy feliz y siempre tenía la esperanza de algo bueno iba a pasar, ya en el momento en que empezó la pandemia todo di pues cambió la verdad ya eran como pensamientos más negativos, como que nada iba a cambiar, entonces era como más vida. **Investigadora:** ¿Y al día de hoy todavía lo sentís y piensas eso?

**Entrevistado:** Si.

4. ¿Considera que tanto antes como durante la pandemia usted logra ser consciente de sus emociones y reacciones?

Antes antes de la pandemia si yo si sabía porque me sentía triste o porque me sentía feliz por ejemplo, pero ahorita hace poco me pasó que me sentía como como triste algo me faltaba y no sabía por qué, entonces si ya ese tiempo no sé porque sea.

5. ¿Antes y durante la pandemia, cuáles son las emociones que experimenta con mayor frecuencia?

Antes de la pandemia di pasaba muy feliz, siempre tenía una sonrisa, yo siempre era alegre y durante la pandemia al principio sí estaba feliz ya después más como un poco más bajoneado, a veces bien a veces feliz a veces triste a veces di como que no sabía que sentía ya.

**Investigadora:** Y si yo te pregunto ¿cuál es la que experimentas con más frecuencia, cuál es la que prevalece o la que ocupa el primer lugar? **Entrevistado:** siempre siempre ando feliz.

6. ¿Tanto antes como durante la pandemia, considera que logra reprimir sus impulsos y pensar antes de actuar?

Antes creo que sí, bueno si antes si antes yo pensaba antes decir las cosas, si estaba muy enojado yo pensaba para no afectar a alguien, pero cuando empezó la pandemia o tal vez el mismo estrés o impulso hubo un tiempo que no pensé lo que decía y simplemente si estaba enojado me valía a quien lastimaba y a quien no.

7. Antes y durante la pandemia ¿se considera una persona estable y que logra ver lo positivo en las diferentes situaciones de la vida?

Desde de la pandemia si es que sí, yo digo que antes de la pandemia di uno siempre veía lo positivo y uno decía si bien y uno intentaba verle el lado bueno a todo pero ya después diay no ya uno no no puede verle como el lado positivo a las cosas por todo lo que está pasando.

8. ¿Considera usted que prácticamente solo utiliza internet para redes sociales?

Si si, si de hecho sí.

9. ¿Considera que más de la mitad de su tiempo durante el día lo dedica a las redes sociales?

Sí, **Investigadora:** ¿Más o menos como cuánto tiempo le dedicas? **Entrevistado:** di es que prácticamente es todo el día, bueno es que no es que yo paso con el celular así pegado, si no es que este digamole lo uso, lo dejo, pero lo estoy viendo si muy seguido, pero no es que quedo pegado todo el día, pero si es que lo estoy usando muy seguido.

10. ¿Cuáles son las redes sociales que más utiliza?

Las que más uso son como Facebook, Instagram y WhatsApp.

11. ¿Cuál es la principal razón por la que utiliza las redes sociales?

Para distraerme más que todo, ya para no pensar mucho en lo que está pasando se puede decir.

12. De todas las redes sociales, ¿cuál es la que más te gusta? Explica el motivo

Creería que WhatsApp se puede decir si, porque bueno aparte que puedo con mi familia y con mis amigos puedo hablar con ellos y también puedo hacer video llamadas y verlos más que todo por todo esto que está pasando, sería por eso.

13. ¿Suele desconectarse completamente de redes sociales por varios días (mínimo 2 días)?  
No, de hecho, lo intentado y lo he querido hacer, porque igual para\_\_\_\_\_ mental porque di uno también se cansa de ver siempre lo mismo chismes otras cosas, pero como no hay nada que hacer en la casa, di entonces tengo que ver el celular.

14. ¿Considera que durante la pandemia ha utilizado las redes sociales por tiempos más prolongados que antes?  
Si. Diría que mucho la verdad, diría que mucho mucho tiempo más, mucho, mucho, demasiado.

15. ¿En el tiempo de pandemia, cree que la utilidad de redes sociales cambió? ¿Le son igual, más o menos útiles que antes?  
No diría que menos útiles la verdad, es que como le digo, antes uno veía este cosas positivas, digo yo en mi parecer yo veía cosas positivas y decía di que bueno, pero ahorita siempre son cosas de COVID, de virus de muertes, entonces yo no lo veo como positivo, entonces yo siento que se han hecho menos útiles la verdad.

16. ¿Específicamente durante la pandemia, ha cambiado de red social favorita, o es la misma de antes? Mencione cual es.  
Antes mi favorita se puede decir que era Facebook, siempre pasaba metido en Facebook en Facebook, pero no ahora, ahora cambié por WhatsApp o por el mismo Instagram.

17. Específicamente durante la pandemia, ¿siente que ha cambiado el uso que le da a las redes sociales o se mantiene igual que antes?  
Siento que que le doy el mismo uso, la verdad si le doy el mismo uso, digamole intento buscar di lo mismo, pero siento que si me he mantenido con el mismo uso que usado desde antes.  
**Investigadora:** ¿Para qué lo utilizas ahorita aparte de lo que me decías ahora de hablar con los amigos, hay algo más? **Entrevistado:** Yo yo en lo personal bueno a mí me gusta entrar a Facebook o a Instagram o a lo que sea a buscar videos motivacionales y cosas así que son cosas que a mi me llaman la atención estar viendo charlas motivadoras y todas esas cosas, mas que todo sería por eso, entonces me gusta buscarlo.

18. Específicamente en el tiempo de pandemia: ¿Considera que las redes sociales han influido positiva o negativamente en su estado emocional? Explique

Ambas, creo que ambas sí, al principio es que como le digo al principio de la pandemia este hubo un tiempo el que yo dije yo no quiero usar más redes sociales, porque hubo un transcurso que yo no me sentía como don o me sentía bien, viendo las redes sociales porque no me traía cosas que yo decía no me no me satisfacen verdad, no era algo bueno para mí. **Investigadora:** ¿Dices que al principio de la pandemia y en este momento siente que te influye positiva o negativamente? **Entrevistado:** A veces sí igual, a veces negativa y a veces positivamente, no es como siempre positivo ni siempre negativo, por cosas que uno ve entonces es como positivo, negativo ambas.

19. Específicamente en el tiempo de pandemia considera que las redes sociales le proveen información que lo hacen sentir emociones desagradables: ¿miedo, tristeza, ansiedad? Especifique cuales

Si la verdad sí y la mayoría del tiempo salen como cosas que no no son positivas y no lo hacen sentir bien, más bien hacen sentir como miedo preocupado. **Investigadora:** ¿En este caso cuáles son las redes que ponen más información que dice usted que le hacen sentir más preocupado o con miedo? **Entrevistado:** Cuando entro a Facebook, las pocas veces que entro a Facebook siempre me salen cosas muy negativas, entonces diría que Facebook.

20. ¿En tiempo de pandemia, le ha sucedido que el uso de redes sociales le ayuda a mejorar su estado de ánimo? Explique porqué

Cuando, sí, a veces sí, como cuando y como le digo como cuando buscaba bueno cuando busco los videos esos que me gusta ver montones de motivaciones todas esas cosas, entonces diría que sí.

21. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿Explique cómo le ha ayudado el uso de redes sociales a su bienestar emocional?

No sé cómo responderla es que no la entiendo. **Investigadora:** ¿Como anteriormente me decías que buscas charlas motivacionales cómo te ha hecho sentir, entonces como te han ayudado las redes sociales a que usted se sienta mejor, inclusive a su forma de pensar o actuar? **Entrevistado:** Sería igual lo mismo, sería como que sí me ayuda porque yo entro y veo cosas diferentes yo digo

que bueno porque si muchas cosas que a uno lo ponen a pensar y que bueno diay yo entraba a Facebook y yo he leído cosas que yo digo si tengo que cambiar y he cambiado mi forma de pensar mi forma de actuar, entonces yo creo que si la verdad igual con los videos, igual con los videos, es lo mismo.

22. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿considera que, si no está conectado a una red social se siente solo, triste, ansioso?

Me siento, si ahora si me pasa porque me siento a veces ansioso, para, ansioso por saber que es lo que está pasando, que publican, o que veo o que están haciendo mis amigos, entonces si como muy ansioso, aunque a veces me da igual, aunque a veces no me afecta para nada.

### **Transcripción Entrevista Participante #6 (Presencial)**

1. ¿Antes de la pandemia, sentía que tenía cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enojaba con facilidad, lloraba muy frecuentemente sin ninguno motivo, etc.

Si. **Investigadora:** ¿Mas o menos que sentías? **Entrevistado:** bueno es que yo siempre me he enojado por todo, digamos a mí la mínima cosa ya me enoja o cualquier cosa que digamos si usted me regaña como de mala manera por decirlo así, este yo lloro, ósea yo, no sé.

2. ¿Durante la pandemia experimentó cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enoja con facilidad, llora muy frecuentemente sin ninguno motivo, se ha sentido contantemente triste, etc.

Si, más que ahora diay no veo a mis amigos, entonces me siento como más sola, más metida en la casa, mi papa sale a trabajar entonces literal estoy sola, me da a veces que estoy metida en internet, este y salen como cosas que a mí me hacen sentir mal entonces también.

3. Antes y durante la pandemia ¿Considera que experimenta emociones agradables fácilmente? Por ejemplo: Alegría, gratitud, esperanza

Ahora quiero, ahora durante la pandemia este me ha dado como por siempre que veo a alguien en la calle, decirle a mi papa que cuando vemos alguien en la calle, que vayamos a comprar algo de

comida y le demos, este porque uno no sabe lo que le puede estar pasando más ahora en la pandemia. **Investigadora:** Adicional a eso que me estás diciendo, ¿ha experimentado alguna emoción como esas que yo le decía alegría, gratitud, gratitud es como cuando te sientes agradecida con algo o con alguien o esperanza, como cuando sueña con algo, entonces has sentido alguna emoción así durante la pandemia y antes de la pandemia? **Entrevistado:** No en la pandemia no he sentido alegría, antes sí, pero ahora no.

4. ¿Considera que tanto antes como durante la pandemia usted logra ser consciente de sus emociones y reacciones?

Bueno yo siempre este paso metida en el cuarto porque este o hago trabajos ahí, o veo tele pero no es porque este triste o porque no sé, es porque yo paso sola con mi abuelita y con mi tía, mi tía trabaja, y mi abuelita diay está ocupada que se hablando con las hermanas o está haciendo comida entonces yo a veces, a veces, salgo y le ayudo y pero casi siempre paso en el cuarto, pero si se identificar como mis emociones. **Investigadora:** ¿Y antes de pandemia sentías que también podías identificar tus emociones? **Entrevistado:** Si.

5. ¿Antes y durante la pandemia, cuáles son las emociones que experimenta con mayor frecuencia?

Antes de la pandemia yo estaba feliz, estaba este feliz y este ahora paso triste y aburrida.

6. ¿Tanto antes como durante la pandemia, considera que logra reprimir sus impulsos y pensar antes de actuar?

No, yo siempre actúo, nunca pienso, como como las, no sé como se dice, las consecuencias de lo que se vaya a decir. **Investigadora:** ¿Antes y durante la pandemia? **Entrevistado:** Si.

7. Antes y durante la pandemia ¿se considera una persona estable y que logra ver lo positivo en las diferentes situaciones de la vida?

Este siempre en cualquier decisión o situación difícil que había en mi casa, tanto aquí como en la de mi papá, este siempre trato como de hacerles ver lo positivo de cualquier situación de sea de alguna enfermedad, que se hayan quedado sin trabajo o cosas así.

8. ¿Considera usted que prácticamente solo utiliza internet para redes sociales?

Si yo lo utilizo como cuando estoy haciendo tareas, o sea cuando ocupo saber algo que me, a veces que hablo con mis amigos y me dicen de alguna cosa yo lo busco en internet, digamos que yo lo uso para todo. **Investigadora:** ¿La pregunta lo que está diciendo es si el internet lo utiliza más redes sociales que para lo otro que me estás diciendo, las tareas? **Entrevistado:** En realidad no por igual la verdad que sí.

9. ¿Considera que más de la mitad de su tiempo durante el día lo dedica a las redes sociales?

Si. **Investigadora:** ¿Mas o menos cómo cuántas horas o es muy intermitente? **Entrevistado:** paso todo el día pegada al celular sea en WhatsApp o no sé en cualquiera.

10. ¿Cuáles son las redes sociales que más utiliza?

Este Instagram, WhatsApp, tik tok y twitter.

11. ¿Cuál es la principal razón por la que utiliza las redes sociales?

Para comunicarme con mis amigos y este familia, y para, ay no sé como decir eso como para este ver cosas nuevas tal vez, como.

12. De todas las redes sociales, ¿cuál es la que más te gusta? Explica el motivo

Este Instagram, porque tiene todo lo que tiene como las otras redes sociales junto, usted ahí puede ver este imágenes, este puede ver a la gente puede hacer video llamadas, puede hablar por mensaje, puede subir historias, puede ver videos.

13. ¿Suele desconectarse completamente de redes sociales por varios días (mínimo 2 días)?

Si, a veces me da porque quiero no quiero hablar con nadie digamos quiero como no ver al celular más entonces lo apago y talvez a los 2 días ya lo prendo, yo de ahí no puedo vieras que rajado ya me da como como de agarrarlo ya, vieras que feo.

14. ¿Considera que durante la pandemia ha utilizado las redes sociales por tiempos más prolongados que antes?

Si, es que antes me distraía más, ahora que paso en la casa, díay he pasado, no no me despego.

15. ¿En el tiempo de pandemia, cree que la utilidad de redes sociales cambió? ¿Le son igual, más o menos útiles que antes?

No, siempre la he usado igual, nunca la he usado para algo negativo, digamos como hay gente que busca cosas de muerte algo así, nunca me he, me he metido en eso o esos como el anime que hace que usted, cuando usted se profundiza en eso es tan como tan triste que usted se deprime y llega al punto de que se mata, entonces en esta en esta pandemia tengo muchos este primos que se han querido matar por culpa de del anime. **Investigadora:** ¿Perdóneme la ignorancia, pero eso del anime es otra aplicación o así? **Entrevistado:** No es como una serie, es como dragón ball por decirlo así, ósea diferente, pero si usted se profundiza puede llegar a.

16. ¿Específicamente durante la pandemia, ha cambiado de red social favorita, o es la misma de antes? Mencione cual es.

Es la misma que antes, Instagram.

17. Específicamente durante la pandemia, ¿siente que ha cambiado el uso que le da a las redes sociales o se mantiene igual que antes?

Se mantiene igual que antes.

18. Específicamente en el tiempo de pandemia: ¿Considera que las redes sociales han influido positiva o negativamente en su estado emocional? Explique

Mmm de las 2 porque pues durante y después me dijiste verdad. **Investigadora:** Uju, a no perdón en el tiempo de pandemia, esta si es específica en el tiempo de pandemia. **Entrevistado:** en el tiempo de pandemia negativo porque ahora es casi imposible de que no pueda, pueda pasar más de 2 días este sin meterme a redes sociales ya el segundo día me agarra como ansiedad por agarrar el celular y positivo porque así me puedo comunicar con mis amigos y no extrañarlos tanto.

19. Específicamente en el tiempo de pandemia considera que las redes sociales le proveen información que lo hacen sentir emociones desagradables: ¿miedo, tristeza, ansiedad? Especifique cuales

Si, si, es que a veces la gente es muy tonta, como para publicar las cosas, no saben como que no es para publicar la vida como la vida personal, es como para divertirse de una forma buena.

20. ¿En tiempo de pandemia, le ha sucedido que el uso de redes sociales le ayuda a mejorar su estado de ánimo? Explique porqué

Este si porque ee, emm mm porque cuando me siento mal este talvez me meto a Instagram o WhatsApp o lo que sea y talvez mis amigos saben y me dicen cosas buenas o talvez en Instagram sale alguna frase o algo así que me hace sentir mejor.

21. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿Explique cómo le ha ayudado el uso de redes sociales a su bienestar emocional?

Hablar con mis amigos.

22. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿considera que, si no está conectado a una red social se siente solo, triste, ansioso?

Si, bueno menos triste no es tan digamos es como que me quiero conectarme es como eso que quiero conectarme no es como y tengo que ya es algo que tengo que hacer en mi día, ya es algo que no puede faltar, pero yo no se como se llama eso, pero triste no digamos.

### **Transcripción Entrevista Participante #7**

1. ¿Antes de la pandemia, sentía que tenía cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enojaba con facilidad, lloraba muy frecuentemente sin ninguno motivo, etc.

Si, de hecho como en noviembre del año pasado si me dio por llorar casi que todos los días no sé porque o en la mañana estaba feliz o a veces me ponía enojada muy rápido o en las noches lloraba mucho por alguna razón seguro como no sé que iba a graduarme o cosas así pero en este año enero febrero más casi no lloré tanto, si lloré porque me sentía como rara entrar al cole y nerviosa pero más que todo en noviembre si fue cuando me puse muy sentimental.

2. ¿Durante la pandemia experimentó cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enoja con facilidad, llora muy frecuentemente sin ninguno motivo, se ha sentido contantemente triste, etc.

Si, me pongo enojada muy rápido y a veces como que me da ansiedad y estrés más que todo por las cosas del cole, ansiedad porque diay uno como no puede salir entonces uno empieza a comer mucho, eso fue algo que me afectó demasiado y eso que como que uno se estresa por comer mucho, entonces como que yo quiero siempre comer pero obvio que yo no le hago caso a mi cuerpo, porque no jamás puede pasar comiendo todo, entonces si como que fue tristeza no tanto porque se como que me acostumbré, entonces fue como más estrés, ansiedad y me enojaba muy bueno me enoja muy rápido.

3. Antes y durante la pandemia ¿Considera que experimenta emociones agradables fácilmente? Por ejemplo: Alegría, gratitud, esperanza

Vieras que si porque antes de la pandemia igual me sentía feliz por di por toda ósea verdad que de que ya iba para el cole que me gradué de la escuela y así, y durante la pandemia también más ahora que diay que me está yendo muy bien con las notas que diay ya me las están dando.

**Investigadora:** A que bien, ya salieron entonces, ¿ya entregaron todo? **Entrevistado:** Ya entregamos todo, pero nada más falta que los profes nos den todo a nosotros ósea las notas y todo eso. **Investigadora:** Que bien, que alivio.

4. ¿Considera que tanto antes como durante la pandemia usted logra ser consciente de sus emociones y reacciones?

Si, a veces yo me enoja con mi hermano así un pronto a otro, porque a veces uno como que no tiene ganas de hacer nada, entonces yo a veces digo si di mi hermano a veces di es aburrido estar en la casa entonces yo digo que sí.

5. ¿Antes y durante la pandemia, cuáles son las emociones que experimenta con mayor frecuencia?

Antes de la pandemia tristeza y felicidad, porque como le decía en noviembre y así comenzando diciembre fue algo terrible ósea yo siempre lloraba y después e durante la pandemia siento que enojo y estrés.

6. ¿Tanto antes como durante la pandemia, considera que logra reprimir sus impulsos y pensar antes de actuar?

Si vieras de que si, yo en esta pandemia por todo lo que está pasando siento que he recapitado más, antes si como que actuaba sin pensar pero ahora como que actúo digo ahh tengo que decir eso, entonces mejor no lo digo si sueño grosera o no, antes era como más más uushh más agresiva era como que decía sin pensar las cosas a mí no me importaba si lastimaba esa persona o no.

7. Antes y durante la pandemia ¿se considera una persona estable y que logra ver lo positivo en las diferentes situaciones de la vida?

Si, a veces antes si le veía lo positivo porque diay lloraba lloraba mucho antes y digo pero me voy a graduar entonces verdad entonces le veo eso lo positivo, y durante la pandemia también porque diay si estoy en la casa y me estoy cuidando diay no quiero que a mí a mi o a mi o a mi familia diay vaya a contagiarse del COVID entonces si siento que sí.

8. ¿Considera usted que prácticamente solo utiliza internet para redes sociales?

Si.

9. ¿Considera que más de la mitad de su tiempo durante el día lo dedica a las redes sociales?

Si. **Investigadora:** Más o menos como un aproximado de horas **Entrevistado:** Es que depende lo que haga en el día, digamole hoy hoy este le ayudé a mi abuelo hacer cosas de aquí de la casa, o e que a veces a mí me gusta mucho peinar entonces agarro las muñecas que tengo que no las he regalado todavía entonces las comienzo a peinar o algo así, entonces depende de lo que haga, digamole esta semana no tengo nada que hacer porque di ya entregamos todo lo del cole entonces no no sé qué hacer, entonces esta semana literal lo use todo el día pasé acostada todo el día en mi cama, ayer nada más fue que ordené mi cuarto entonces ayer casi no no pasé con el teléfono, entonces como depende lo que haga en el día, en esta semana literal lo use casi que todo el día desde que me levanté hasta que me dormí, es como verdad depende del día o de lo que se me ocurra hacer pero casi siempre paso unas 8 o 9 horas por ahí.

10. ¿Cuáles son las redes sociales que más utiliza?

Tengo 3 Tik tok, Instagram, WhatsApp esas son como las que más, así es como Tik tok, Instagram, WhatsApp en ese orden.

11. ¿Cuál es la principal razón por la que utiliza las redes sociales?

Por entretenimiento, por aburrimiento a no hacer nada.

12. De todas las redes sociales, ¿cuál es la que más te gusta? Explica el motivo

Tik tok, Tik tok porque es que no sé porque es el motivo, pero es como muy atrayente, así como ósea no tiene nada en especial, pero gusta ósea atrae.

13. ¿Suele desconectarse completamente de redes sociales por varios días (mínimo 2 días)?

No, no. De hecho, le dije a papi que no lo iba a usar durante 1 día y le tuve que decir que si me lo dejaba usar un rato porque no pude.

14. ¿Considera que durante la pandemia ha utilizado las redes sociales por tiempos más prolongados que antes?

Si, demasiado. Porque antes como que no tenía tanto tiempo para para utilizar por las tareas y así, pero ahora como ya está más bajo el el estrés del cole antes si porque íbamos comenzando, pero ya no, ahora si todo el día.

15. ¿En el tiempo de pandemia, cree que la utilidad de redes sociales cambió? ¿Le son igual, más o menos útiles que antes?

Creo que son más útiles, al al cambio de que estamos en clases virtuales, entonces siento que son más útiles en ese sentido, pero si me lo ponés en otro sentido de que los adolescentes pasamos todo el día con el teléfono no.

16. ¿Específicamente durante la pandemia, ha cambiado de red social favorita, o es la misma de antes? Mencione cual es.

Siento que, si la cambié, porque antes me gustaba más Instagram que Tik tok, entonces si siento que antes era Instagram y ahora es Tik tok.

17. Específicamente durante la pandemia, ¿siente que ha cambiado el uso que le da a las redes sociales o se mantiene igual que antes?

Cambió totalmente, porque ahora si lo uso mucho mucho más como antes.

18. Específicamente en el tiempo de pandemia: ¿Considera que las redes sociales han influido positiva o negativamente en su estado emocional? Explique

Tengo 2 razones en la positiva siento que si porque me ha ayudado con el colegio, en la negativa no ósea no me ha ayudado en nada porque siento que no sé que no haga nada, ósea en el día no hago nada ósea si no me dicen que haga algo yo no lo hago y así entonces siento que si y no.

19. Específicamente en el tiempo de pandemia considera que las redes sociales le proveen información que lo hacen sentir emociones desagradables: ¿miedo, tristeza, ansiedad? Especifique cuales

Es que hay algunas informaciones que sí, pero no todas, como en el sentido de que, estas de black live matter lives me da como estrés de que todo el mundo ande ahí sin mascarillas o algo así o esto de esto del feminismo que igual andan sin mascarilla, entonces como que yo siento como que todo el mundo se contagia entre sí, entonces eso como que me estresa y me da como yyy mucha ansiedad. **Investigadora:** Me puedes deletrear lo que dijiste al principio como en inglés. **Entrevistado:** black live matter ósea m-a-t-t- e- r. **Investigadora:** Y eso que es perdón. **Entrevistado:** Eso es como la vida de los negritos, ósea la raza negra. **Investigadora:** Y esas publicaciones donde las ves **Entrevistado:** En Instagram más que todo, es como como mataron al a George Floyd entonces por eso es que andaba todo el mundo haciendo protestas.

20. ¿En tiempo de pandemia, le ha sucedido que el uso de redes sociales le ayuda a mejorar su estado de ánimo? Explique porqué

Si, porque hay cosas que me dan risa y porque a veces no paso tan aburrida.

21. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿Explique cómo le ha ayudado el uso de redes sociales a su bienestar emocional?

Como no entendí la pregunta. **Investigadora:** En el uso de redes sociales te ha ayudado a tu bienestar social, digamos te ha ayudado a levantar el ánimo y te ha ayudado a ser una persona más

positiva, te han dado ganas de hacer más cosas. **Entrevistado:** Si, de hecho, si porque Noelia un día de estos me puso e porque no hacemos ejercicios entonces desde el miércoles estamos haciendo ejercicios, entonces sí. Es que se parecen mucho las 2.

22. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿considera que, si no está conectado a una red social se siente solo, triste, ansioso?

No, puedo hacer otras cosas que, si me hacen sentir igual a las redes sociales, solo que a veces es más adictivo las redes sociales que hacer otras cosas.

### **Transcripción Entrevista Participante #8**

1. ¿Antes de la pandemia, sentía que tenía cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enojaba con facilidad, lloraba muy frecuentemente sin ninguno motivo, etc.

No.

2. ¿Durante la pandemia experimentó cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enoja con facilidad, llora muy frecuentemente sin ninguno motivo, se ha sentido contantemente triste, etc.

Tampoco.

3. Antes y durante la pandemia ¿Considera que experimenta emociones agradables fácilmente? Por ejemplo: Alegría, gratitud, esperanza

Si, Alegría. Antes y durante.

4. ¿Considera que tanto antes como durante la pandemia usted logra ser consciente de sus emociones y reacciones?

Si.

5. ¿Antes y durante la pandemia, cuáles son las emociones que experimenta con mayor frecuencia?

Igual alegría.

6. ¿Tanto antes como durante la pandemia, considera que logra reprimir sus impulsos y pensar antes de actuar?

No se creo que sí. No hay diferencia.

7. Antes y durante la pandemia ¿se considera una persona estable y que logra ver lo positivo en las diferentes situaciones de la vida?

A veces. Más durante la pandemia.

8. ¿Considera usted que prácticamente solo utiliza internet para redes sociales?

No, como para buscar palabras, para los trabajos y así.

9. ¿Considera que más de la mitad de su tiempo durante el día lo dedica a las redes sociales?

No. En la mañana es como paso haciendo cosas y durante la tarde es más o menos cuando las uso.

10. ¿Cuáles son las redes sociales que más utiliza?

Yo no tengo Instagram, uso más WhatsApp, tic tok.

11. ¿Cuál es la principal razón por la que utiliza las redes sociales?

Bueno para tik tok para distraerme de trabajos y WhatsApp para hablar con gente.

12. De todas las redes sociales, ¿cuál es la que más te gusta? Explica el motivo

Tik tok, porque por lo mismo, es una distracción para mí, me olvido de los trabajos.

13. ¿Suele desconectarse completamente de redes sociales por varios días (mínimo 2 días)?

Si, como 2 o 3 días.

14. ¿Considera que durante la pandemia ha utilizado las redes sociales por tiempos más prolongados que antes?

Si.

15. ¿En el tiempo de pandemia, cree que la utilidad de redes sociales cambió? ¿Le son igual, más o menos útiles que antes?

Yo las utilizo más que antes, yo las veo igual, para trabajos por WhatsApp y los trabajos por Messenger.

16. ¿Específicamente durante la pandemia, ha cambiado de red social favorita, o es la misma de antes? Mencione cual es.

Si ha cambiado cuando no estaba la pandemia utilizaba WhatsApp necesitaba comunicarme con mis papas, en cambio durante la pandemia es tik tok.

17. Específicamente durante la pandemia, ¿siente que ha cambiado el uso que le da a las redes sociales o se mantiene igual que antes?

Se mantiene igual que antes.

18. Específicamente en el tiempo de pandemia: ¿Considera que las redes sociales han influido positiva o negativamente en su estado emocional? Explique

Positivo, yo digo porque, no sé porque, pero si estoy segura que positiva.

19. Específicamente en el tiempo de pandemia considera que las redes sociales le proveen información que lo hacen sentir emociones desagradables: ¿miedo, tristeza, ansiedad? Especifique cuales

No.

20. ¿En tiempo de pandemia, le ha sucedido que el uso de redes sociales le ayuda a mejorar su estado de ánimo? Explique porqué

Si, porque como decir un trabajo que me han mandado hacer un trabajo me da estrés, agarro el celular y me da un poco de ánimo.

21. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿Explique cómo le ha ayudado el uso de redes sociales a su bienestar emocional?

Hace una semana o dos semanas empecé hacer ejercicio con Jimena.

22. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿considera que, si no está conectado a una red social se siente solo, triste, ansioso?

No.

### **Transcripción Entrevista Participante #9**

1. ¿Antes de la pandemia, sentía que tenía cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enojaba con facilidad, lloraba muy frecuentemente sin ninguno motivo, etc.

Ok antes de la pandemia no tuve ninguna de esas cosas, gracias a Dios, este lo que si me costó un poco fue en a principios de año que tuve que estudiar para la convocatoria de español, pero en fuera de eso no tuve estrés.

2. ¿Durante la pandemia experimentó cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enoja con facilidad, llora muy frecuentemente sin ninguno motivo, se ha sentido contantemente triste, etc.

Gracias a Dios no, lo único que si me he sentía un poco más feliz porque no me he estresado tanto como el año pasado a la hora de estudiar y esas cosas.

3. Antes y durante la pandemia ¿Considera que experimenta emociones agradables fácilmente? Por ejemplo: Alegría, gratitud, esperanza

Antes de la pandemia sí, pero no digamos me emociona más ahorita, ósea me gusta más ahorita, he estado más feliz así.

4. ¿Considera que tanto antes como durante la pandemia usted logra ser consciente de sus emociones y reacciones?

Sí.

5. ¿Antes y durante la pandemia, cuáles son las emociones que experimenta con mayor frecuencia?

Antes si me estaba si era muy estresado cuando estoy con los exámenes, pero ahora no gracias a Dios no, ahora estoy bastante tranquilo.

6. ¿Tanto antes como durante la pandemia, considera que logra reprimir sus impulsos y pensar antes de actuar?

Muy pocas veces. **Investigadora:** ¿Vamos a ver antes de la pandemia y durante la pandemia se ha mantenido o ha habido alguna diferencia? **Entrevistado:** No se quedó igual por dicha.

7. Antes y durante la pandemia ¿se considera una persona estable y que logra ver lo positivo en las diferentes situaciones de la vida?

Si.

8. ¿Considera usted que prácticamente solo utiliza internet para redes sociales?

No, también lo usa para video juegos y para hacer trabajos también. **Investigadora:** José Daniel una pregunta, yo he escuchado mucho que por medio de los video juegos hacen competencias con otras personas inclusive hasta de otros países, ¿con los que usted juega son de esos? **Entrevistado:** Si yo juego si juegos multijugador en línea y de hecho tengo un amigo que es de Bolivia que es de Bolivia y también competimos entre nosotros.

9. ¿Considera que más de la mitad de su tiempo durante el día lo dedica a las redes sociales?

Si, bastante tiempo. **Investigadora:** ¿Podrías decir un aproximado de horas? **Entrevistado:** Como 6 horas diariamente.

10. ¿Cuáles son las redes sociales que más utiliza?

Instagram, Tik tok, Facebook, WhatsApp.

11. ¿Cuál es la principal razón por la que utiliza las redes sociales?

Para entretenerme cuando estoy bastante aburrido.

12. De todas las redes sociales, ¿cuál es la que más te gusta? Explica el motivo

La que más me gusta tik tok porque tiene mucha más variedad de cosas que Instagram, que Facebook y que WhatsApp.

13. ¿Suele desconectarse completamente de redes sociales por varios días (mínimo 2 días)?

No.

14. ¿Considera que durante la pandemia ha utilizado las redes sociales por tiempos más prolongados que antes?

Si. **Investigadora:** ¿Antes más o menos cuánto las utilizabas? **Entrevistado:** antes como 2 horas al día, incluso 1 hora.

15. ¿En el tiempo de pandemia, cree que la utilidad de redes sociales cambió? ¿Le son igual, más o menos útiles que antes?

No, son menos útiles aún. **Investigadora:** ¿Por qué crees que son menos útiles? **Entrevistado:** Porque yo por ejemplo u a óseo uso más el teléfono que hago más tareas, prefiero usar el teléfono que hacer las tareas.

16. ¿Específicamente durante la pandemia, ha cambiado de red social favorita, o es la misma de antes? Mencione cual es.

Cambié porque antes no no usaba tik tok, antes solo era Instagram, pero di con esto de la pandemia mucha gente se hizo mucho más famosa y mucha gente también la empezó a usar y yo me lo instalé.

17. Específicamente durante la pandemia, ¿siente que ha cambiado el uso que le da a las redes sociales o se mantiene igual que antes?

No se mantiene igual que antes. **Investigadora:** Para que utilizas más las redes sociales a parte para distraerse que me mencionabas ahora. **Entrevistado.** Para hablar con amigos también, es lo que la segunda cosa que más hago. **Investigadora:** ¿Y siempre eso se ha mantenido antes y durante pandemia? **Entrevistado:** Si.

18. Específicamente en el tiempo de pandemia: ¿Considera que las redes sociales han influido positiva o negativamente en su estado emocional? Explique

Yo creo que más positivamente, porque también veo muchas cosas que dan risa.

19. Específicamente en el tiempo de pandemia considera que las redes sociales le proveen información que lo hacen sentir emociones desagradables: ¿miedo, tristeza, ansiedad? Especifique cuales

No, por dicha no.

20. ¿En tiempo de pandemia, le ha sucedido que el uso de redes sociales le ayuda a mejorar su estado de ánimo? Explique porqué

Si más que todo me distrae.

21. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿Explique cómo le ha ayudado el uso de redes sociales a su bienestar emocional?

Diay jugar video juegos también y más que todo con mis amigos porque para mí jugar solo me aburre muchísimo. **Investigadora:** ¿Y cómo te ha hecho sentir esto emocionalmente?

**Entrevistado:** bien, porque no no digamos no me ha pasado así algo algo, no he tenido ningún problema con las redes sociales, entonces bien. **Investigadora:** Si yo te digo cómo te ha ayudado al bienestar emocional, ¿con cual emoción lo describirías? Ese bien como describes esa emoción feliz, agradable, agradecido con esperanza, ¿cómo podrías definir en una palabra de emoción?

**Entrevistado:** Felicidad.

22. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿considera que, si no está conectado a una red social se siente solo, triste, ansioso?

No no, me siento bien, porque o me duermo o veo televisión, entonces me siento bien.

**Investigadora:** ¿Entonces si no estás conectado haces esas otras 2 cositas ver televisión o duermes?

**Entrevistado:** Si

### **Transcripción Entrevista Participante #10**

1. ¿Antes de la pandemia, sentía que tenía cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enojaba con facilidad, lloraba muy frecuentemente sin ninguno motivo, etc. Sinceramente, digamos lo de antes de la pandemia, más que todo lo de enojarme porque lo de llorar muy poco, talvez si me estresaba bastante por lo de más que todo por los exámenes finales

de todos los años, y e bueno a principio ya al entrar al cole que si es era como el mismo estrés de que grupo me tocará y así, más que todo el enojo. **Investigadora:** ¿Entonces en conclusión ahí te entendí que tus emociones que por un lado es el enojarte y por el otro el estrés? **Entrevistado:** Si, digamos el enojo por los roses prácticamente di roses así normales que tampoco era que sabía manejar mucho mi enojo y el estrés más que todo en el estudio.

2. ¿Durante la pandemia experimentó cambios importantes en el estado de ánimo? Por ejemplo, se enoja con facilidad, llora muy frecuentemente sin ninguno motivo, se ha sentido contantemente triste, etc.

Yo pensaría que tal vez como lo de enojarme no, ya eso si se mejoró un poco, ee mi carácter si sigue siendo igual de siempre, talvez como en ocasiones como ponerme triste, pero ya pensando en cosas positivas o como hablando reflexionándome, a veces me pongo en el espejo y me hablo y entonces ya reflexiono y ahí es donde ya me siento mejor.

3. Antes y durante la pandemia ¿Considera que experimenta emociones agradables fácilmente? Por ejemplo: Alegría, gratitud, esperanza

Antes de la pandemia digamos lo agradable prácticamente lo de la relación con mis compañeros, la relación con personas externas a mi burbuja, eee bueno además como las sorpresas que habían, ósea que uno se encontraba en la calle una persona que hace mucho que no encontraba, que no se agradable también donde digamos los lugares que uno iba a conocer o no sé como pasar tiempo eee con la familia afuera de la casa y durante la pandemia eee he apreciado mucho como el estar en la casa junto a mi familia, que todos estemos prácticamente juntos que nos hemos llegado a ver muchas veces, prácticamente todos los días, con mi tía Ana que era prácticamente la que no veíamos estábamos todos los días en contacto, ya ahora que había venido y prácticamente estos son como los sentimientos agradables, también como que me ha ayudado a manejar el enojo, eee talvez como la esperanza de que bueno yo tengo la esperanza el otro año como ya voy para quinto eee como lograr eee te ponerme el uniforme e ir al al colegio presencialmente. Esa es como la idea que tengo.

4. ¿Considera que tanto antes como durante la pandemia usted logra ser consciente de sus emociones y reacciones?

Digamos el año pasado ya me empecé hacer consciente, entonces sería como a partir de 2019 porque si de 2019 para atrás si como que no tenía una conciencia que alguna palabra que digiera podía hacer daño o algo así y bueno ósea lo me ha ayudado mucho además de diay manejar el enojo es que también tengo que pensar en la salud emocional de mis familiares porque diay puede que yo no me sienta totalmente estable pero tampoco voy hacer sentir a las personas que me rodean mal, entonces pienso que sí, en ósea en conclusión, que me ayudó bastante eee más que todo el año anterior y además la pandemia también que la salud emocional es bastante importante en estos momentos de estrés donde también diay son momentos difíciles de que no hay ósea hay, causan pensamientos, perdón ósea existen pensamientos negativos en todas las cabezas porque uno puede decir que no pero a veces surgen y donde hay que ayudar más bien a mejorar esos pensamientos, hacerlos positivos.

5. ¿Antes y durante la pandemia, cuáles son las emociones que experimenta con mayor frecuencia?

Antes de la pandemia, podría ser como hay 3 en específico que pueden ser como las emociones positivas la felicidad, el enojo y el estrés y durante la pandemia sería como o hay un poco estrés también, eee pero he tratado de ser agradecido con mi familia, con Dios y eee bueno además de que este diay ayudarme a mejorar y diay tratar a mi familia como en serio se lo merecen y como hay que tratar a toda la familia y además así como para concluir esta pregunta la pandemia me ha ayudado como a la resiliencia, donde me ha ayudado a fortalecerme varias partes que talvez yo pensaba que nunca iba a lograr. **Investigadora:** Antes de la pandemia me dijiste 3 emociones, si yo te pusiera a escoger, ¿cuál de esas 3 emociones era como la que experimentabas como más a menudo, felicidad, enojo o el estrés, ¿cuál pondrías en primer lugar? **Entrevistado:** En primer lugar, pondría como el estrés, si te tengo que dar un orden sería estrés, felicidad y Enojo. **Investigadora:** ¿Y durante? **Entrevistado:** Durante la pandemia podría ser como la primera el agradecimiento y así como para añadir una sería como eee la esperanza de mejora y como apreciar el tiempo con mi familia, ósea la felicidad también de estar con mi familia de que no hemos pasado muchas ósea toda todo ha ido perfectamente ee alguna algunos que otros problemas, pero todo se ha solucionado y la unidad se ha fortalecido, entonces sería como la felicidad de la felicidad de primera entonces.

6. ¿Tanto antes como durante la pandemia, considera que logra reprimir sus impulsos y pensar antes de actuar?

Eee tanto antes y durante. **Investigadora:** Tanto antes como durante **sí.** **Entrevistado:** a ok antes era como que si sabía como controlarme, pero digamos como me relacionaba con más personas, como estaba en ambiente a un ambiente abierto eee puede que si causaba choques entonces pensaría que como para que sea positivo lo de controlar fue durante la pandemia donde como que me ayudé, la pandemia me ha ayudado a conocerme a mí mismo, eee ósea digamos no sé que hay ha sacado facetas que yo pensé que nunca iba a sacar y diay prácticamente durante es como donde si he controlado totalmente o la mayoría de veces los impulsos.

7. Antes y durante la pandemia ¿se considera una persona estable y que logra ver lo positivo en las diferentes situaciones de la vida?

Yo pensaría que, así como para darte dividido sería un así por por porcentajes yo sé que no se puede llevar así pero como un 75% que si he logrado pensar eso y un 25% que no por las situaciones diay que se dan a veces de no sé un bajonazo emocional o algo así, pero yo crearía que es más positivo. **Investigadora:** ¿En los 2 tiempos Gabriel antes y durante la pandemia? **Entrevistado:** Si.

8. ¿Considera usted que prácticamente solo utiliza internet para redes sociales?

Eee diay por ahora he estado utilizado el internet para estudio, pero si mayormente para redes sociales. Porque si digamos el estudio, pero mientras estaba en horario de estudio no sé veía las redes sociales las notificaciones y así, entonces si prácticamente ha llegado a pasar la vida mucho a redes sociales.

9. ¿Considera que más de la mitad de su tiempo durante el día lo dedica a las redes sociales?

Si, mucho tiempo dedico a las redes sociales. **Investigadora:** Podrías decir un aproximado de horas. **Entrevistado:** digamos que duermo no sé 8 entonces sería las de estudio serían 8, serian como unas 10 horas, 8 horas en redes sociales en internet.

10. ¿Cuáles son las redes sociales que más utiliza?

Eee sinceramente, bueno para si relacionarme con las personas sería Instagram, WhatsApp eee voy a terminar de revisarlas Twitter y Snapchat, de entrenamiento sería como Spotify, YouTube, tik tok y otra plataforma que se llama twitch que es para entretenimiento de no sé videos de lo que a mí me gusta tipo el futbol, de no sé FIFA, play station y todo eso y tik Tok que diay practicante los videos que salen ahí depende si a mí me gusta el video eee lo deajo ahí, si no me gustó como el tema le doy ocultar ee como ocultar videos relacionados. **Investigadora:** ¿Para qué me dijiste que utilizan twitch? **Entrevistado:** Es como que los las personas así como no sé incluencer, personas que se han hecho muy famosas por esa plataforma debido a que hacen digamos un directo en donde realizan cosas que a ellos les gustan y que a la mayoría de la audición que los sigue les gusta, es como YouTube versión plata por lo que les donen o por marcas, eee digamos en España que se han hecho muy famosos youtubers por eso donde hay youtubers que llegan a ganar 10000 euros por día por la plataforma y las marcas eee bueno yo no consumo tanto internacional, yo lo único así como que veo en twitch prácticamente todos los día en las noches que es donde se hace es una es como una como un grupo tico se llama Tiquicia Squat donde ellos como que graban hacen justchatting que sería hablar con las personas con el chat que les sale ahí ee es un chat grupal o pueden hacer llamadas con los que están viendo y se relacionan con la gente. **Investigadora:** ¿Catalogas YouTube como una red social? **Entrevistado:** es que depende porque funciona yo diría que red social en si no, pero con los videos y todo como que te hace relacionarte con las personas por medio de otras redes sociales entonces hay comunicación dentro de esta red social donde encontrás algún video alguna canción y te la pasas a otra persona entonces yo diría que es como una app complementaria para las redes sociales.

11. ¿Cuál es la principal razón por la que utiliza las redes sociales?

Prácticamente para relacionarme con mucha gente de la cual he perdido como mucha conversación, o ya no, o para conocer también para gente que ya había visto pero nunca me había animado o nunca como que me había puesto a hablar con gente no sé por las los estereotipos visuales que existen siempre donde voz ves a una persona que las ves como amargada y piensas que va hacer muy no sé amargada muy que no no le gusta hablar con las personas pero la visión cambia totalmente por ejemplo diay yo, yo soy una persona que visualmente no ósea físicamente si las personas me ven no soy muy ósea, soy muy serio.

12. De todas las redes sociales, ¿cuál es la que más te gusta? Explica el motivo

La que más me gusta sería como Instagram o Tik tok donde digamos no sé yo no hago en Tik Tok digamos yo no hago los videos porque me da vergüenza, pero como si me gusta ver a las personas lo que hacen, en ocasiones no sé me logro relacionar con algunas personas que talvez poniéndole talvez un mensaje y aunque uno piense que no van a responder de que le gusta el video o algo así termina terminan siendo como una sorpresa donde en ocasiones talvez te puedan responder con un simple gracias o pero eso si llena mucho porque uno agradece los videos y ellos te agradecen de que los estés apoyando pero digamos así como la que más uso y la que más me acostumbré que llevo usando más sería Instagram que creo que es de 2016 por ahí, ha cambiado bastante porque antes era solo para ver fotos de lo que hacía la gente de las fotos que subía y ahora digamos puede se eee unió a Facebook y ahora el dueño de Facebook es dueño de Instagram de WhatsApp y ahora los mensajes que les puedes enviar serían como Messenger le puedes cambiar el tema, puedes no sé llamar a las personas hacer video llamadas, subir como una historia no una foto que se quede permanentemente si no las historias de que duran 24 horas y las pueden ver solo las personas que te siguen, hay una que se llama mejores amigos que uno sube como lo más privado y solo lo ven las personas que vos seleccionás, entonces si prácticamente eso me ha servido bastante para relacionarme con compañeros que no he visto desde que terminó bueno desde que inició la pandemia.

13. ¿Suele desconectarse completamente de redes sociales por varios días (mínimo 2 días)?

No, no no yo pensaría que no, tal vez, así como de la única que me puedo desconectarme un poco es de tik tok, pero no yo así totalmente yo diría que no, diariamente si estoy como en redes sociales.

14. ¿Considera que durante la pandemia ha utilizado las redes sociales por tiempos más prolongados que antes?

Si, porque antes diay en el colegio bueno yo ósea no usaba tanto el celular, en ocasiones bueno algunas veces no lo llevaba y yo pensaría que en el colegio lo usaba de que desde que venía a mi casa sería como a las 3:30 p.m. hasta las 8:00 p.m. que era como mi horario de sueño que tenía, me ponía ver tele de 8:00 p.m. a 11:00 p.m., pero si si porque prácticamente diay lo uso todos los días, desde no sé que me levanto, reviso un rato, me conecto a clases, ahorita que me levanto más tarde y si prácticamente reviso notificaciones mientras desayunando comiendo, a veces mi abuelita

me dice que que deje que lo deje un momento y diay yo respecto la porque estamos todos en la casa comiendo o algo así y para relacionarnos sin teléfonos, sin tecnología, pero si prácticamente mucho tiempo de mi día

15. ¿En el tiempo de pandemia, cree que la utilidad de redes sociales cambió? ¿Le son igual, más o menos útiles que antes?

Yo diría que antes eran útiles, pero al al digamos yo que sigo mucha gente de la que veo en el cole o que veía no sé en tele o algo así que ya no se ven tanto entonces para seguir a esas personas si hace si sirve bastante diay porque son personas que no sé hace mucho no las ves y diay si no aunque sea un poco pero se extraña estar relacionándose con personas en el colegio estar por lo menos viéndolas o diciéndoles un simple hola y ahora no se puede. Entonces yo pienso que la utilidad negativa y positivamente ha cambiado porque también lo negativo de no sé eee que se han sexualizado mucho las redes sociales que también se utilizan como para violencia para denuncia social y donde hay personas que tienen choques porque digamos Twitter es una plataforma donde si las perso ósea las personas que piensan bueno a lo que yo sigo las personas suben lo que piensan, suben cosas que sienten donde si una persona no está cómoda y le ponen un comentario negativo diay obviamente se va a reaccionar como toda persona reacciona con un comentario negativo y es como lo app donde veo que hay más choques.

16. ¿Específicamente durante la pandemia, ha cambiado de red social favorita, o es la misma de antes? Mencione cual es.

No, si ha sido Instagram, talvez como que no sé ya no uso tanto WhatsApp y así como la que siempre ha sido mi favorita ha sido Instagram y la segunda por poner una segunda opción que si ha surgido como más mayor interés sería Snapchat que me relaciono con gente como para conocer gente de otros países y así pero muy poco talvez solo los de acá de Costa Rica, pero igual diay conoces gente nueva que talvez o talvez hasta gente que ya has visto y con solo una si la viste igualmente la conoces por ahí, puede que se haga una amistad muy bonita, todo con bases del respeto donde si ya irrespetas a la otra persona y la otra persona se deja irrespetar es donde se dan las como las relaciones de ósea como te digo donde hay irrespeto perdón donde hay también además del irrespeto se puede sexualizar una red social o se hace de uso negativo.

17. Específicamente durante la pandemia, ¿siente que ha cambiado el uso que le da a las redes sociales o se mantiene igual que antes?

No yo si siento que la he cambiado un poco para relacionarme más con las personas a ósea que antes me abría mucho con las personas más pero físicamente ahora prácticamente las redes sociales es como si estuvieras diciéndoles las cosas pero no con mis propias palabras si no por un mensaje, ósea con mi voz y no por el mensaje, entonces si la utilidad bueno en mi caso también porque si me daba un toque de pena, eee bueno ya se me está quitando la vergüenza de hablarle de relacionarme con gente que ya había visto y que me habían visto pero nunca habíamos intercambiado con las mujeres pero también con compañeros del cole de que diay nos habíamos relacionado por un juego o por algo del colegio, por un trabajo pero nunca habíamos hablado en sí y talvez con un no sé con un intercambio de palabras de no sé subo una historia que sea jugando Play, con ese intercambio en la historia él me puede responder no sé que jugábamos y ahí empezamos hacer unos grupo, que también el Play Station como que ha ayudado también yo pienso que ya el Play ya es una red social, a pesar de que no es en el teléfono porque se pueden hacer grupos de voz, entonces por medio de grupos de voz podes hablar con las personas que ya diay ya vas jugando e ya vas conociendo desde hace, desde yo en mi caso desde sétimo o gente de la escuela y diay yo pensaría que sería eso.

18. Específicamente en el tiempo de pandemia: ¿Considera que las redes sociales han influido positiva o negativamente en su estado emocional? Explique

Yo pensaría que las redes sociales ee como todo tienen un uso malo, pero más que todo es como si vos estás con una autoestima fuerte que por una palabra que te diga una persona que talvez pensas que era tu amigo pero te la dice por una red social que no te la va a decir físicamente o en persona, yo pienso que ya es estabilidad emocional lo que uno tiene que manejar ahí, ya no sería tanto como lo positivo o lo negativo de una red social pero en mi caso si ee diay prácticamente no me dejo caer perdón no me dejo caer con algo que me dicen negativo y más bien pienso que son como comentarios donde puedo talvez que no conocía negativo ósea esa cosa negativa que me están diciendo o algo negativo que tenga que ver y puedo tratar de cambiarla, puedo tratar de mejor como personalidad, como un comentario constructivo aunque también depende de la persona que venga porque si también lo llevas como una persona que si te lo puede decir en mensaje que si te hace daño con las palabras que dice si te puede como como si hacer un toque de daño o si decís

juepucha como no sé ósea se puede ee como e digo se puede como causar un irrespeto que vos has estado o sentís que te lo dijeron ee perdón ósea en persona. Ahí también surge como la la el autoestima y como que también depen ahí las redes sociales ayudan a saber cómo elegir a las personas que si tienen que influir en tu vida y a los demás como dejar de ponerles mucha atención y tomar como los comentarios constructivos como positivos donde podes cambiar algo que vos pensabas que las personas que les gustaba y te das cuenta que no.

19. Específicamente en el tiempo de pandemia considera que las redes sociales le proveen información que lo hacen sentir emociones desagradables: ¿miedo, tristeza, ansiedad? Especifique cuales

Talvez ahorita mismo, lo que las redes sociales como lo que la información que brindan acerca de los problemas nacionales e internacionales que influyen en nuestro país ya sea de política, de no sé que pueda llegar a influir una guerra entre Estados Unidos donde nuestro país puede tomar acciones donde por las elecciones digamos eee viéndolo ya así como en que un comentario que vi en la educación cívica que la gente se queja mucho del gobierno pero hubo muchos de que ya sea las personas que si salieron a votar fue un voto que se apreció donde diay prácticamente fue es participación ciudadana es democracia pero diay eee los que no salieron a votar o los jóvenes que votaron por una cosa nada más que son como los 18 o 20 que muy pocas veces se informan, hay bastantes que si se informan pero también hay bastantes que no, entonces yo pienso que eso influyó negativamente así como para ponerte un ejemplo donde podas agarrar de todo ese ejemplo.

**Investigadora:** ¿en tu caso siente que esa información que has visto te ha generado alguna emoción desagradable, talvez poniendo nombre a la emoción talvez como miedo, tristeza, ansiedad, preocupación? **Entrevistado:** Seria tal vez como el estrés y el miedo, donde hay y bueno causa estrés lo de los comentarios negativos del país o algo que te llega influir personalmente talvez que no se dieron una noticia de acá de San Rafael que puede llegar a influir, causa miedo, digamos no sé si están ee asaltando si están robando si hay no sé robos de niños como por ejemplo con mi hermano que si me da bastante miedo.

20. ¿En tiempo de pandemia, le ha sucedido que el uso de redes sociales le ayuda a mejorar su estado de ánimo? Explique porqué

Yo pensaría que sí, si me ha ayudado bastante porque puedo entretenerme con más cosas, es un entretenimiento amplio y donde puedo ver puedo buscar solo cosas que me hacen sentir bien.

21. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿Explique cómo le ha ayudado el uso de redes sociales a su bienestar emocional?

Diay bueno con las conversaciones y relaciones diay yo me he sentido muy bien, son las personas con las que si me siento cómodo, a nivel de entretenimiento, bueno también totalmente talvez es un video que puede ser 1% del día que talvez no me guste o un comentario que talvez no me gusto pero yo pensaría que todo es como muy bueno, todo es positivo.

22. Específicamente en el tiempo de pandemia ¿considera que, si no está conectado a una red social se siente solo, triste, ansioso?

Eee talvez depende del estado emocional de los días, pero eee no sé como talvez relacionarme con mi familia también me ayud me llena, ee talvez no sé me puedo sentir solo ee talvez hablando con mi mamá con mi hermano jugando con mi hermano, dejando el teléfono un rato e igual me siento mejor porque diay son cosas que al final puede que un celular con tus amigos te ayude pero estar con la familia es algo es super bonito que hay muchas personas que diay prácticamente el papá trabaja, la mamá trabaja, están solos en la casa totalmente, entonces es algo positivo porque digamos no sé mi tía trabaja aquí en la casa, está mi abuelo, está mi abuelita, está mi primo, está mi hermano, mi mamá trabaja, ee entonces cuando viene es cuando más me relaciono con mi mamá porque ya cuando ella se va ya se va más temprano entonces di yo estoy dormido todavía. Yo al principio digamos al principio de la pandemia si talvez hubo situaciones que me hacían sentir así, pero diay yo pienso que todo pasa por algo entonces es el destino donde si fueron ósea llegaron palabras que me hubieran herido eee todo fue por algo donde fue un cambio que fue positivo aunque yo lo sintiera negativo y que si me afectara pero fue como muy al principio como mes marzo junio y talvez como no sé a mitades de no sé bueno si hasta junio prácticamente, pero así junio poniéndote mucho tiempo, pero fue muy poco solo con lo que llegué a sentirme así. **Investigadora:** ¿Cuándo dices así a que te refieres? **Entrevistado:** solo, triste, donde diay prácticamente al principio muy pocos nos relacionábamos por redes sociales ya era mucho soledad y así, pero ya cuando uno se va acostumbrando a que escuchas la pandemia se alarga donde tenías esperanza de que ya se

acababa la pandemia y entrabas al cole diay todo se acabó, todas las esperanzas diay se alargaron hasta puede ser mitad 2021 entonces todo fue como un proceso de mejora, entonces la pandemia fue positiva, ósea influyó muy ósea fue positivamente influyente en mi desarrollo personal y con las personas.

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)  
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA  
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 24 de abril del 2021

Señores:  
Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) **Karla Vanessa Leiva Conejo** con número de identificación **1 1260 0755** autor (a) del trabajo de graduación titulado ***Estabilidad Emocional en adolescentes de 12 a 16 años de edad del cantón de La Unión de Cartago y su relación con las redes sociales en tiempos de pandemia*** presentado y aprobado en el año 2021 como requisito para optar por el título de Licenciatura en Psicología; **SI** autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,



1 1260 0755

Firma y Documento de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)**  
**LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y**  
**PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

**Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional**

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.