

Universidad de Iberoamérica

Facultad de Psicología

La relación del uso de redes sociales en el nivel de sintomatología de Déficit Atencional en
personas adultas de 18 a 35 años.

Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Psicología

Sustentantes:

Valeria Peña De la O 20220626

Sarey Valverde Rodríguez 20220479

San José, Costa Rica

Agosto, 2025

La relación del uso de redes sociales en el nivel de sintomatología de Déficit Atencional en personas adultas de 18 a 35 años.

Trabajo Final de Graduación presentado en la Universidad de Iberoamérica en la modalidad Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología

Presentado por:

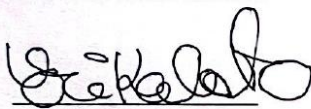
Valeria Peña De la O

Sarey Valverde Rodríguez

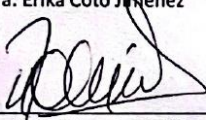
Aprobado por los siguientes miembros del Tribunal Examinador:


MSc. David Torres Fernández

Director del proyecto


Dra. Erika Coto Jiménez

Decana Facultad de Psicología


Lic. Rafael Román Quirós

Profesor (a) Invitado (a)

Dedicatoria

Valeria Peña

A mi familia, por su amor incondicional, por enseñarme con su ejemplo el valor del esfuerzo y por estar siempre conmigo, celebrando mis logros y alentándome en los desafíos. Este triunfo también es de ustedes.

Sarey Valverde

A quienes con amor, cariño y paciencia me han acompañado durante este camino, gracias por nunca dejar de creer en mí.

Agradecimientos

Valeria Peña

Quiero agradecer primeramente a Dios, por ser mi guía constante, darme fortaleza en los momentos de dificultad y brindarme la sabiduría necesaria para culminar esta etapa. A mi familia, por su apoyo incondicional, por creer en mí incluso cuando yo dudaba y por ser el motor que me impulsó a seguir adelante con amor, paciencia y comprensión. A mis compañeras de la universidad, gracias por el apoyo mutuo, las risas compartidas y la motivación en cada reto académico. Y a todas las personas que, de una u otra manera, me acompañaron en este proceso, gracias.

Sarey Valverde

Agradezco profundamente Dios por permitirme culminar de manera exitosa esta meta, a mi familia por ser apoyo y guía incondicional; mis compañeras de carrera y en especial a mi compañera de tesis por su compromiso, así como a todos los profesores y profesoras que formaron parte de mi aprendizaje durante este camino.

Índice

Resumen	5
Capítulo 1. Introducción	6
Justificación	7
Capítulo 2. Marco Referencial	8
Antecedentes	8

Antecedentes Empíricos e Internacionales	9
Antecedentes De Intervención	13
Antecedentes Nacionales	14
Marco Teórico	15
Redes Sociales	15
Usos y Gratificaciones de las Redes Sociales	17
Motivaciones para el Uso de Redes Sociales.....	19
Adicción a Redes Sociales	19
Efectos del Uso de Redes Sociales	21
Funciones Ejecutivas	22
Atención como Función Ejecutiva	23
Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad	24
Capítulo 3. Problema	25
Problema.....	25
Objetivos	26
Objetivo General:.....	26
Objetivos Específicos:.....	26
Hipótesis.....	26
Capítulo 4. Metodología	27
Participantes	27
Criterios de Inclusión y Exclusión.....	28
Instrumentos.....	28
<i>ADHD Rating Scale (ADHD-RS)</i>	28
<i>Adaptación de la escala de Usos y Gratificaciones de Facebook de Quan-Haase y Young (2010)</i>	29
Procedimiento de Recolección de Datos.....	29
Técnicas de Análisis de Datos	30
Procedimiento para Mantener la Confidencialidad.....	30
Capítulo 5. Resultados.....	30
Capítulo 6. Discusión.....	33
Conclusión	34
Recomendaciones y limitaciones	35

Referencias.....	37
Anexos	42
Escalas	42
Consentimiento Informado	44

Resumen

En el presente estudio se analiza la relación entre el uso de redes sociales y el nivel de sintomatología de déficit atencional, en personas adultas jóvenes de 18 a 35 años. A partir del creciente uso de las plataformas digitales, especialmente en esta población, se ha planteado la necesidad de comprender cómo los distintos patrones de uso pueden influir en las funciones ejecutivas, en particular la atención. Para ello, se realizó una investigación de tipo cuantitativo y correlacional con una muestra de 156 participantes, a quienes se aplicó el ADHD Rating Scale (ADHD-RS) y una adaptación de la escala de Usos y Gratificaciones de Facebook, evaluando así variables, entre ellas el tipo de uso, el tiempo dedicado a redes sociales, edad y género.

Dentro de los resultados logrados, se obtuvo una relación significativa entre los usos específicos de las redes sociales y el deterioro atencional, pero no se halla una correlación significativa con el tiempo de uso ni con el género. Se observó la edad sí influye, pues los participantes más jóvenes presentaron mayores dificultades atencionales. Además, aunque Instagram fue la red más utilizada, Threads mostró la relación más fuerte con problemas de atención. Lo anterior sugiere no precisamente el tiempo de exposición por sí solo es el que genera deterioro, sino, más bien los motivos y las formas en las cuales se interactúa en redes sociales.

Por lo tanto, se concluye, el deterioro de la atención está vinculado con el tipo de uso, más que con la cantidad de horas empleadas, en consecuencia, se destaca la importancia de generar medidas o estrategias para prevenir y promover el uso consciente de las redes sociales. Por último, se recomienda ampliar el estudio a través de metodologías mixtas y muestras, con el fin de alcanzar mayor comprensión y conocimiento de los posibles efectos que se encuentra en los entornos digitales y la salud cognitiva de los adultos jóvenes.

Capítulo 1. Introducción

En los últimos años, el avance tecnológico ha transformado la manera en la cual las personas interactúan, se comunican y acceden a la información, esto convierte las redes sociales en uno de los principales medios de conexión de la actualidad. Su uso masivo, principalmente entre la población adulta joven, genera diversas preocupaciones sobre su impacto en diferentes áreas, incluyendo la salud mental y las funciones cognitivas, en particular, en su nivel de atención. El presente estudio tiene como objetivo determinar el grado de relación entre el uso de redes sociales y, el nivel de sintomatología de déficit atencional en personas adultas de 18 a 35 años, considerando variables como el género, la edad, el tipo de uso y la frecuencia.

Algunos estudios demuestran el uso excesivo de redes sociales puede asociarse con dificultades en las funciones ejecutivas, entre ellas, disminución de la memoria de trabajo y deterioro de la atención sostenida (Giraldo et al., 2021). Asimismo, investigaciones como las de Jaime et al (2023) resaltan como la adicción a redes sociales se relaciona con niveles elevados de estrés académico y bajo rendimiento, mientras De León (2024) y Tulcanaza et al (2024) destacan que el uso intensivo de dispositivos electrónicos puede producir cambios en la estructura del cerebro, esto afecta regiones fundamentales para el control emocional y cognitivo.

Precisamente en la población adulta joven, se ha evidenciado que el tiempo dedicado a las redes sociales puede llegar a semejarse a una jornada laboral completa, alcanzando un promedio de 5.5 horas al día (Fernández Rovira, 2022), lo cual genera no solamente el desplazamiento de actividades esenciales para el individuo, sino, también puede provocar síntomas asociados con trastornos como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), incluso en personas quienes previamente no han presentado ninguna dificultad en esta área (Cofman, 2022; López Iglesias et al., 2023).

De esta forma, la presente investigación pretende contribuir al entendimiento del impacto ejercido por las redes sociales en el nivel de atención de la población en estudio, además ofrece datos que podrían ser de relevancia para futuras intervenciones psicológicas y educativas, relacionadas con el fomento del uso consciente y saludable de las plataformas digitales.

Justificación

Esta investigación tiene como propósito identificar la influencia de las redes sociales en el nivel de sintomatología del déficit atencional, pues en diversos estudios se ha descrito la relación entre ambas variables.

El presente estudio se centra en población adulta joven de 18 a 35 años, por cuanto según un estudio publicado por Fernández Rovira (2022), la dedicación a las redes sociales (RRSS) en personas jóvenes entre los 15 y los 26 años es significativa. Según está investigación los jóvenes promedian 5.5 horas al día en RRSS, lo cual promedia 37 horas semanales, proporcional a un trabajo de tiempo completo.

En cuanto a la prevalencia del deterioro de la atención como trastorno en niños es de un 8% a un 11% y en adultos de un 2,5%, lo cual puede generar dificultades en la vida cotidiana de estos últimos (Shapiro, 2020).

Además, en un estudio expuesto por Jaime et al (2023) mencionan haber uso excesivo de las redes sociales en personas adultas jóvenes universitarias, ello, a su vez se veía relacionado con un bajo rendimiento académico y reacciones psicológicas relacionadas con el estrés académico.

Con respecto de la importancia del conocimiento acerca de cómo influye el uso de redes sociales en el deterioro de la atención, Giraldo et al. (2021) indican: múltiples estudios han revelado como la utilización de redes sociales puede generar altos grados de impulsividad y puntuaciones más bajas en tareas donde se requiera memoria de trabajo, además, se interfiere con los procesos de atención sostenida al utilizar aparatos digitales, así como redes sociales.

Asimismo, se encontró en un estudio realizado cómo el deterioro de la atención por el uso de redes sociales, puede generar cambios estructurales en el cerebro y también, alterar funciones a nivel conductual y filtración de información en el proceso de pensamiento (De León, 2024).

El uso de pantallas puede provocar en las personas en desarrollo cambios estructurales en cuanto a la reducción de la plasticidad cerebral, corteza prefrontal y sustancia blanca del cerebro, lo anterior puede provocar falta de regulación emocional y control cognitivo (Tulcanaza et al., 2024) lo cual, puede ser causante de un deterioro de las funciones ejecutivas, entre ellas, la atención.

Capítulo 2. Marco Referencial

Antecedentes

Este apartado destaca diversos estudios relacionados con el tema de investigación propuesto.

Antecedentes Empíricos e Internacionales

El artículo realizado por Giraldo et al., (2021), comenta las redes sociales han representado una variable por tomar en cuenta cuando se trata de su influencia respecto del desempeño en diversos ámbitos, mediante la descripción de la forma de uso que le otorgan los jóvenes y crear una relación directa entre esta influencia y en cómo se ven afectadas las funciones ejecutivas. La investigación es una recopilación bibliográfica de diversos estudios. Describe las redes sociales como medios de comunicación, los cuales permiten a las personas interactuar y también, ser capaces de dividir su atención en varias tareas a la vez, aunque esto genera cuestionamientos acerca de la producción de posibles efectos en el cerebro. A la vez, se destaca, los efectos adversos de las redes sociales no son, en esencia, el principal problema, sino, dichas consecuencias vienen del mal uso dado a estas. Por tanto, se describe como la intervención negativa del uso de redes sociales en la vida cotidiana del individuo, la adicción, problemas en ámbitos sociales, académicos, entre otros. Algunos de estos efectos negativos en cuanto a la funciones ejecutivas pueden ser, dificultades en memoria de trabajo, impulsividad, altas ventanas de tiempo sin atención y dificultad en los procesos de aprendizaje, además, los procesos multitarea generan en las personas cambios estructurales en el cerebro, el estudio concluye determinando existe una clara afección del mal uso de las redes sociales en cuestión de funciones ejecutivas, en consecuencia, interrumpe el desempeño de las personas en diversas tareas.

Asimismo, respecto de las funciones ejecutivas y su relación con el uso de redes sociales, Aydın et al. (2020) describen un estudio en el que las personas están siendo afectadas debido al mal uso de redes, pues genera afecciones de manera que produce consecuencias a niveles emocionales, conductuales y cognitivos, de igual forma, se ha encontrado pueden existir relación entre los factores neurológicos y contextuales, por ello, esta investigación tiene como objetivo determinar la relación existente entre el mal uso de

redes sociales y el área cognitiva, en particular, control inhibitorio y flexibilidad cognitiva, como metodología se evaluó 284 estudiantes universitarios, se les aplicó la escala BSMAS cuyo propósito es medir la adicción a redes sociales y el WCST para medir flexibilidad cognitiva y control inhibitorio. Entre los principales resultados, no se encontró diferencia entre el desempeño de las funciones ejecutivas en el grupo que presentaba un mal uso de redes sociales y el grupo que no las presentaba, además se encontró las personas con un uso problemático de redes sociales tenían más probabilidad de recaer después de un período de abstinencia, esto se vio reflejado en errores más frecuentes en el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva. Uno de los hallazgos de dicha investigación es, ambos grupos eran comparables respecto del desempeño de funciones ejecutivas y el factor donde más se puede relacionar es en la recaída del uso de redes.

Además, en el estudio realizado por Fernández Rovira (2022) tenía por objetivo conocer el tiempo invertido por los jóvenes en las principales redes sociales y plataformas digitales, entre ellas, Instagram, Twitter, Facebook y YouTube, así como las principales motivaciones con que cuentan para su uso. Por otro lado, durante el estudio se preguntó por las ventajas e inconvenientes más relevantes para esta población. Con el fin de lograr el objetivo de la investigación se diseñó una encuesta de manera virtual, la cual fue aplicada entre los meses de febrero y abril de 2020, dentro de ese tiempo se alcanzó 572 respuestas validas bajo el sistema de muestreo aleatorio simple y entre la población que colaboró con la investigación se encontraban jóvenes españoles de entre 15 y 26 años, con una media de edad de 20,5 años.

Según los hallazgos de este estudio los jóvenes cada vez dedican más horas a las redes sociales, siendo este un uso concentrado. Además, se destacó el uso excesivo de las RRSS desplaza los valores comunicativos de alcance o de información, debido a la socialización mediatizada y el entretenimiento. Si bien los jóvenes son conscientes de que son espacios

adictivos, superficiales y colmados de desinformación, asumen su uso desde una perspectiva poco crítica y conscientemente deciden mantener sus hábitos dentro de estas aplicaciones (Fernández Rovira, 2022).

Por otro lado, De León (2024) plantea la atención está siendo deteriorada por el uso constante de redes sociales, por lo tanto, se plantea como objetivo analizar los efectos que produce en la atención ejecutiva, el uso de redes sociales por medio de enfoques, conductuales y neurológicos, de acuerdo con el método, se seleccionó usuarios adultos de redes sociales de los 18 a los 65 años. Se les aplicó el test D2 de atención selectiva y concentración, los resultados confirmaron la relación entre la adicción moderada a las redes sociales y el deterioro de la atención y se concluye, el uso de redes sociales de manera frecuente puede causar diversos daños en las funciones ejecutivas de manera gradual y casi indetectable.

En relación con el deterioro de la atención, un estudio realizado por Coman (2022) indica el uso de redes sociales de manera excesiva ha representado un factor negativo grave, acerca de la forma de vida de las personas. El objetivo planteado fue determinar la relación de la adicción a redes sociales y la sintomatología del TDAH, para ello, se cuenta con la participación de 92 personas adultas de los 18 a los 34 años y entre los instrumentos se encuentra La Evaluación de déficit de atención con hiperactividad: escala SNAP-IV y el cuestionario de adicción a redes sociales. Se obtuvo como resultado una relación entre los diferentes parámetros de medición de TDAH y el uso excesivo de redes sociales.

Además, un estudio realizado por Jaime (2023) cuyo objetivo consistía en identificar la relación entre la adicción a las redes sociales, estrés y rendimiento académico, con una muestra de 2590 estudiantes de dos entidades públicas de Sinaloa. Por tanto, se aplica la Escala de Adicción a Redes Sociales y Estrés Académico SISCO. Los resultados que se

genera son: el 41.1% presentó adicción a las redes sociales y se determinó a más excesivo uso de redes sociales, menor rendimiento académico, así como a más horas de uso de redes sociales más estrés académico relacionado con reacciones psicológicas en los jóvenes universitarios.

Adicionalmente en un estudio realizado por López Iglesias et al (2023) con el objetivo de analizar la impresión que tiene la población adulta joven y adolescente, sobre las enfermedades mentales asociadas con el uso de redes sociales. En esta investigación se utilizó un método cuantitativo basado en el análisis estadístico de un cuestionario estandarizado, utilizando ocho preguntas cerradas y una abierta. Se envió de manera virtual a 191 jóvenes entre los 16 y 18 años. Posterior a la revisión de resultados se encontró la mayoría de los individuos, sufren o han presentado sintomatología de las diferentes patologías que pueden ser provocadas por las redes sociales, así, se menciona muchos otros estudios indican las redes sociales impactan en la salud mental de una forma directa.

Con respecto de la afectación que puede producirse por el uso de redes sociales, Caguana et al. (2019) investigaron la existencia de una posible relación entre su uso y diversas dificultades en el aprendizaje de personas adolescentes, pues se enfocaron en el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad y se basaron en un método Inductivo-Deductivo, utilizaron encuestas para conocer la posición de personas quienes suelen trabajar con adolescentes y también entrevistas a adolescentes para reconocer la forma en la cual interactúan con las redes sociales. En conclusión, se estableció la existencia de conocimientos pobres en adolescentes con TDAH y, se puede establecer una relación entre el mal uso de las tecnologías y el deterioro de la atención.

Por otro lado, Avellaneda (2022) comenta las personas con diversas adicciones a redes sociales pueden verse afectadas con cambios estructurales en el cerebro, sobre todo en

las zonas como los lóbulos prefrontales donde ocurren las principales funciones ejecutivas, por ello, en dicho estudio describen, mediante una revisión sistemática exploratoria cómo las funciones ejecutivas se ven influidas por dichos usos de internet. Se obtiene los resultados siguientes: un evidente deterioro en las principales funciones ejecutivas, por lo cual se sigue realizando investigaciones más profundas donde se brinde una perspectiva más amplia acerca del papel de las funciones ejecutivas y su influencia, pues juegan un papel importante en la persistencia de la adicción a redes sociales.

Así también, Crespo et al. (2024) encontraron cómo los adolescentes con TDAH manejan y utilizan las redes sociales o tecnología en general, por ello, se propusieron por objetivo establecer las diferencias del consumo de la tecnología en personas con TDAH y otras sin dicho trastorno, usando el cuestionario de Hábitos televisivos CH-TV 0.2, el cual tiene como fin evaluar hábitos televisivos y usos del internet, además de la supervisión o mediación parental. Se obtuvo los siguientes resultados: el consumo de internet por parte de las personas con TDAH era inferior a las personas sin él y, se recomienda el uso mediado por las figuras parentales para obtener una experiencia más saludable y provechosa de parte de estos.

Aunado a lo anterior, Robles Bermejo (2023) encontró el rendimiento cognitivo de las personas con TDAH, es menor en comparación con un grupo normotípico, también mencionó el TDAH tiene un gran impacto en las funciones ejecutivas y en las habilidades académicas, encontró en su muestra hasta un 58% de trastornos del aprendizaje asociados.

Antecedentes De Intervención

Otra investigación realizada por Parry y Roux (2018) describe la multitarea ha tenido un papel importante dentro de las funciones ejecutivas y en sí el procesamiento cognitivo provocando fallos o alteraciones, por lo tanto, se realizó una revisión sistemática de 2,792

estudios en los que se hablaba de intervenciones para mejorar la función ejecutiva y la multitarea, se encontró los principales programas que revelaban mayor funcionalidad eran concientización, restricción y mindfulness y, concluyeron estas han tenido resultados positivos en cuanto a mejoras de algunas funciones ejecutivas, sin embargo no precisamente dentro del desempeño atencional.

Aunado a lo anterior, se registró por parte de Reed (2022), la adicción digital y las funciones cognitivas muchas veces reciben menos atención, respecto de las consecuencias emocionales que puedan tener estas influencias, por lo tanto, en este estudio se plantea tres experimentos con el fin de evaluar la relación entre la adicción a redes sociales y aspectos varios del funcionamiento cognitivo, las cuales son memoria cotidiana, tareas de funciones ejecutivas con estímulos neutros, antes y después de la exposición a redes sociales y por último déficits en control de impulsos utilizando estímulos de redes sociales y neutrales. Para medirlo utilizaron Iowa Gambling Task y se halló una relación entre la adicción a redes sociales y el control inhibitorio, en cambio las asociaciones con la atención y el cambio de atención no se encontraron tan consistentes, así, hubo una relación significativa entre la adicción a redes sociales e incremento en la impulsividad, lo cual se intensificaba cuando había exposición a estímulos de redes sociales, se concluye en la vinculación entre las funciones ejecutivas y la dependencia a redes sociales.

Antecedentes Nacionales

Por otro lado, en cuanto a Costa Rica, el Centro de Investigación en Comunicación [CICOM] y Universidad de Costa Rica (2024) elaboraron el II Informe sobre el uso de plataformas digitales en Costa Rica, en él se describe la frecuencia de uso de las redes sociales, así como las motivaciones para eso en población adulta. Utilizaron una muestra de 805 personas donde el 85% utiliza Facebook como red social diaria e intensiva, además, Tiktok e Instagram, así también se destaca el uso de redes sociales con motivos diversos: entretenimiento,

comunicación, información y seguimiento de temas, esto demuestra los patrones de comportamiento que suelen tener las personas al utilizar redes sociales, específicamente en el contexto nacional.

La Cámara de Tecnologías de Información y Comunicación (2024) realizó un estudio en donde se pretendía relacionar el uso de las redes sociales y los jóvenes de niveles de secundaria. El principal hallazgo indica estas herramientas están ligadas a la vida diaria de dicha población, específicamente con fines de socializar, revelando un patrón de uso importante dentro donde la pasividad y repetitividad, pues convergían como actores principales en el uso de redes sociales.

Marco Teórico

Redes Sociales

En cuanto a las redes sociales se pueden unificar varias definiciones, según Jaime et al. (2023), son instrumentos posibles de utilizar para crear conexiones en grupos de personas alrededor del mundo. Giraldo et al., (2021) indican estos entornos virtuales facilitan el intercambio de información.

Actualmente también las redes sociales son de uso más frecuente en personas jóvenes, franja etaria donde se ha convertido en una de las principales formas de construir relaciones sociales, su propia identidad y diversos patrones de conducta (Fernández, 2022).

Por otro lado, (Jaime et al., 2023) mencionan las redes sociales son un instrumento fundamental en cuanto a los procesos de comunicación, estos se realizan de forma eficiente utilizando herramientas como teléfonos celulares y computadoras, entre otros, por lo cual existe una gran cantidad de población con acceso a ellas. Asimismo, esto se ve reflejado en el uso de las redes sociales, en México en el 2021 se halla una cantidad de 88,6 millones de

personas con acceso a internet, también se estima las personas están activas un promedio de 6 horas y 37 minutos durante el día.

En relación con lo anterior, el uso de las redes sociales puede estar destinado a diversas funciones según la preferencia del usuario. Entre ellas, establecer conexiones sociales con otros, hablar, mantenerse informado, compartir sus ideas con otros, ser parte de grupos, entre muchas más (Tarullo, 2020).

Esto muestra las redes sociales son, en la actualidad, una de las principales áreas a que acceden las personas y a través de ellas cada uno de los usuarios tiene objetivos y perspectivas distintas acerca de la forma de utilizarlas, es importante también, destacar las redes sociales han permeado en la vida de cada persona que la utiliza, según mencionan López et al. (2023) siendo estas un lugar donde se comparte gran cantidad de información y se interactúa la mayoría del tiempo con otras personas.

Asimismo, existen diversos autores quienes realizan clasificaciones de las diferentes redes sociales, por ejemplo:

Las redes sociales según Boyd y Ellison (2007) describen las redes desde un servicio el cual genera conexiones y perfiles, lo cual coloca a Facebook como una red para establecer relaciones y conexiones ya existentes, Instagram como forma de mostrarse ante el mundo por medio de perfiles, X para estar al tanto de noticias u otros intereses, YouTube como una comunidad donde se crea el contenido.

A demás, Kietzmann et al. (2011) mencionan existen siete bloques de uso de redes sociales, son: identidad, conversación, compartición, presencia, relaciones, reputación y grupos, así clasifica a Facebook como mayor en identidad, conversaciones y relaciones, Instagram mejor en identidad visual y compartición, X alta en conversación y reputación, YouTube y WhatsApp altas en conversaciones y relaciones.

Adicionalmente, Van Dijck (2013) indica las redes como un enfoque de algoritmos y prácticas culturales, donde Facebook está más centrada en el área social, Instagram en la imagen y estética, X viralidad y actualidad, YouTube centrado en creadores y espectadores y WhatsApp en conectividad privada con otros.

Por último, Abidin (2020) indica TikTok es una red social en la cual las personas se muestran frente a un público y la cataloga como un formato corto, utiliza los algoritmos como forma de crear conexiones entre los usuarios.

A su vez, Zulli y Zulli (2020) mencionan a TikTok así: red que no tiene como prioridad la creación de conexiones entre usuarios, sino, busca mejorar el rendimiento de la plataforma mediante su lógica algorítmica. Esto viene a actualizar las interacciones sociales.

Usos y Gratificaciones de las Redes Sociales

Un punto por destacar son las estadísticas acerca de la forma en la cual las personas utilizan las redes sociales en la actualidad, siendo así, comunicarse un 93,8%, búsquedas de información 89,9% y entretenimiento 89,8% (Jaime et al., 2023).

Dentro de la teoría de las gratificaciones por el uso de las redes sociales se indica que los usos y gratificaciones de los medios proponen una relación entre el estímulo, el estado interno del individuo, así como la respuesta a dicho estímulo. Acceder a las redes está motivado por influencias sociales, psicológicas y culturales en busca de la obtención de gratificaciones particulares. Los filtros conceptuales de una persona, como pueden ser sus valores, creencias, necesidades o motivaciones, determinan conductas como la exposición a los medios, y sus efectos (Valera, 2001, citado por, Rubio et al., 2021, pp143).

Por ello, también se puede encontrar diferencias entre la experiencia satisfactoria que pueden tener las personas sobre cuanto están consumiendo como contenido y, por otro lado, existen las gratificaciones, estas vienen desde el aprendizaje y tienen como función la aplicación en situaciones prácticas (Rubio et al., 2021).

Así, (Chaves et al., 2021) explican cómo las personas usuarias de redes sociales o medios de comunicación prefieren o utilizan diversos o específicos espacios tecnológicos y la satisfacción o gratificaciones recibidas de estos. De igual modo, se describe categorías posibles se existir, dentro de las cuales las personas se pueden encontrar dependiendo de los usos de cada usuario. Así, se puede encontrar:

- Compartir información
- Socialización
- Entretenimiento
- Autoexpresión
- Compañía

Aunado a lo anterior, la teoría de usos y gratificaciones denota cada red social cumple funciones específicas en la vida de las personas jóvenes. Por ejemplo, WhatsApp se emplea principalmente para mantener la comunicación y sentirse cerca de familiares y amigos a través de video llamadas. Instagram, por su parte, se utiliza para observar las actividades de otros y compartir aspectos de la propia vida, fomentando un intercambio constante de miradas que refuerza la construcción de la propia imagen (Tarullo, 2020)

Además, Instagram ha evolucionado a modo de fuente de información, donde los jóvenes acceden a noticias en formatos no tradicionales, por ejemplo los memes. Twitter se identifica como el espacio preferido para informarse y opinar sobre temas de interés público.

Estos hallazgos subrayan la importancia de comprender las prácticas digitales de los jóvenes, pues ofrecen oportunidades para mejorar los canales de comunicación en entornos educativos y desarrollar estrategias pedagógicas innovadoras que aprovechen estas plataformas (Tarullo, 2020).

Motivaciones para el Uso de Redes Sociales

Dentro las gratificaciones posibles de obtener por el uso de redes sociales, también es relevante comprender cuáles pueden ser las motivaciones de las personas, por ello, en este apartado se explora lo descrito por Chávez et al. (2021) donde indican existen dos tipos de motivación, una proviene desde sí mismo, la intrínseca y se categoriza como altruismo y, otra proviene del exterior, es intrínseca y sería la sociabilidad.

Con respecto del altruismo, Chávez et a. (2021) mencionan muchas veces las personas se sienten incitadas o encuentran gratificación en compartir diversas ayudas a otros en comunidades de internet, eso los mueve a realizar actividades dentro de las redes.

Por otro lado, la sociabilidad es el reflejo de las personas de construir sentidos de pertenencia en diversos grupos, estableciendo relaciones y con la formación de vínculos que les generan en sí gratificaciones al usar las redes sociales (Chávez et al., 2021).

Adicción a Redes Sociales

Según Arosemena (2024), pueden existir adicciones comportamentales y no y no necesitan la presencia de una sustancia a manera de estímulo, se definen como el poco control sobre las conductas que pueden provocar la existencia de fallos en la resistencia al impulso de realizar un daño hacia sí. Esto indica la adicción conductual se basa en la forma en la cual las personas manejan o establecen relaciones con las conductas, no el tiempo de conducta, por lo cual las diversas actividades que las personas realicen y generen satisfacción, sin un control adecuado pueden llegar a convertirse en una adicción, también se teoriza acerca de cómo las

personas pierden el control de estas actividades y realizan de manera repetitiva ignorando posibles consecuencias negativas sobre su propia vida o la de otros.

Así también, Aydin et al., (2020) define, la adicción a redes sociales como la utilización de forma compulsiva de diversas plataformas. Complementando con lo dicho por De León (2024) donde explica se genera una dependencia de manera excesiva, asimismo las personas se exponen de manera descontrolada a el uso de redes sociales durante largos periodos de tiempo (Fernández, 2022).

Con respecto de las afectaciones principales, se puede encontrar deterioro en funciones ejecutivas, causa de mayor sintomatología del deterioro de la atención en personas adultas (Cofman, 2022), dificultades emocionales y de salud mental (López et al., 2023).

También se ha llegado a demostrar la mayoría de las personas usuarias de redes sociales, no llegan a tener una idea de lo adictivo que puede resultar un uso prolongado de estas, se puede denotar síntomas a raíz de esto: desmotivación, interrupción de la vida cotidiana u otras actividades de interés, además puede llegar a provocar daños mayores a nivel de salud mental (López et al., 2023).

Respecto de lo anterior se explica lo siguiente:

Las redes sociales crean una fuerte adicción. Un estudio realizado entre más de mil estudiantes dirigido por la Universidad de Maryland sobre los medios de comunicación social (Moeller et al., 2012 p.p. 45-52) muestran los menores experimentan un claro ejemplo de abstinencia a la adicción a las drogas cuando se separan de las redes sociales o de internet (López et al., 2023, pp 4).

Efectos del Uso de Redes Sociales

Algunos de los efectos posibles de encontrar debido al mal uso de las redes sociales son:

- Estrés (Jaime et al., 2023): muchas personas quienes utilizan redes sociales suelen sentir la necesidad de estar siempre conectado con y al tanto, de los diversos temas expuestos, por ello, existe un desarrollo de estrés y cansancio.
- Baja autoestima (Fernández, 2022): la percepción que tiene las personas de sí, puede verse afectada por las figuras públicas idealizadas que existen en redes sociales.
- Aislamiento social (Fernández, 2022): las personas al estar pendientes de sus conexiones virtuales pueden ir perdiendo poco a poco la conexión con sus relaciones físicas.
- Dificultades para la comunicación (López et al., 2023): también los entornos físicos de las personas pueden verse interrumpidos por la poca capacidad que genera el entablar solamente relaciones virtuales, atrofiando la capacidad para comunicarse de manera afectiva, desarrollar y mantener relaciones físicas.
- Deterioro del rendimiento académico (Jaime et al., 2023): uno de los factores que produce un rendimiento académico bajo es la desviación de atención que suelen tener las personas por utilizar redes sociales.
- Menor productividad laboral (Cofman, 2022): con el rendimiento académico puede existir desviaciones de atención que afecten la realización de tareas o responsabilidades de las personas.
- Trastornos del sueño (De León, 2024): cuando las personas utilizan las redes sociales en horarios nocturnos, puede llegar a provocar alteraciones en el ciclo del sueño.

- Sedentarismo (Tulcanaza et al., 2024): estar en constante uso de las redes sociales puede generar las personas reduzcan su actividad física, generando problemas de salud física como, obesidad.
- Dificultades en la atención (De León, 2024): cuando existe una sobre estimulación, las personas pueden perder la capacidad para dirigir y mantener la atención.
- Dificultades en la toma de decisiones (Aydin et al., 2020): existen dificultades para generar autorregulación en la persona, lo cual puede producir impulsividad en sus acciones.
- Deterioro en la memoria de trabajo (Giraldo et al., 2021): al igual que la atención la mantención y procesamiento de las diversas informaciones captadas por el ambiente, pueden verse deterioradas o disminuidas por el uso excesivo de redes sociales.

Funciones Ejecutivas

Se define como el conjunto de capacidades referidas a la formulación de metas, planificación para el logro de estas metas y la ejecución de la conducta de manera eficaz. Las funciones ejecutivas se agrupan en torno a varios elementos los cuales las definen. Así, se puede entender las funciones ejecutivas como control de la cognición y regulación de la conducta a través de los diferentes procesos cognitivos involucrados y relacionados entre sí (Arcos Rodríguez, 2021).

Según un estudio de Robles y Granja (2024) algunas de las funciones ejecutivas más conocidas son las siguientes:

1. Fluidez verbal: esta recupera la información guardada en la memoria a largo plazo y lleva a cabo la activación de los procesos de búsqueda, recuperación y emisión de palabras (Robles y Granja, 2024).

2. Memoria de trabajo: es capaz de grabar, codificar, recuperar y usar la información asimilada por cada individuo (Robles y Granja, 2024).
3. Flexibilidad cognitiva: se refiere a la capacidad para alternar diferentes tareas a conductas, cuando una situación lo amerita, así como mantener dos o más tareas activas, alternando el foco atencional entre una tarea y la otra, hasta alcanzar los objetivos propuestos (Robles y Granja, 2024).

Existen muchas otras funciones ejecutivas que ayudan a los diferentes procesos cognitivos, sin embargo, para efectos de este estudio se menciona algunas significativas y posteriormente, se indagará a profundidad el concepto de atención, pues a la vez, es parte de las funciones ejecutivas de cada individuo.

Atención como Función Ejecutiva

La definición de la atención como función ejecutiva corresponde a la focalización de las percepciones, seleccionando un foco y desechando los restantes. Asimismo, la atención se divide en atención selectiva, se refiere a la capacidad de seleccionar un solo estímulo entre un conjunto de ellos y la atención dividida que corresponde a la capacidad de focalizar dos o más estímulos al mismo tiempo (Cid, et al. 2023).

Asimismo, se menciona otros conceptos relacionados con la atención tales como:

1. Atención involuntaria: no requiere de esfuerzo alguno y se conforma por el estado de alerta y la respuesta de orientación. Siendo el estado de alerta el nivel primario de atención (García Pérez, 2020).
2. Atención focalizada: se refiere a la capacidad de un individuo para dirigir de forma intencionada a un estímulo específico (García Pérez, 2020).
3. Atención alternante: es la capacidad del individuo más compleja, pues implica atender de manera voluntaria a un estímulo y a otro de manera simultánea, lo cual

requiere de habilidades como la flexibilidad, la inhibición, memoria de trabajo y/o prospectiva (García Pérez, 2020).

Desde otra perspectiva, la atención se puede definir como un estado de alerta, donde la persona se encuentra al tanto de los diversos factores que se ven en su ambiente, también es importante reconocer la atención como un concepto mediado por diversos factores, entre estos, diagnósticos, modelos psicológicos, asimismo existe relación entre la atención y procesos como la selección, organización de información captada del ambiente generando estructuración de esta (Meza y Domo, 2019).

Trastorno por Déficit de Atención/Hiperactividad

La característica principal de este trastorno por déficit de atención/hiperactividad (TDAH), es un patrón persistente de inatención y/o hiperactividad e impulsividad, el cual interfiere con el funcionamiento o desarrollo del individuo. La inatención se manifiesta de manera conductual como desviaciones en las tareas, falta de persistencia, dificultad para mantener la atención y desorganización que no se deben a un desafío o a falta de comprensión (American Psychiatric Association, 2013).

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad prevalece en las primeras etapas del desarrollo, sin embargo, se menciona persiste en el 4,5% de los adultos. El TDAH es un trastorno orgánico de origen multifactorial, con una heredabilidad superior al 70%, siendo esta el factor dominante. Así también, se ha demostrado las personas con este trastorno muestran anomalías en algunas estructuras cerebrales como el área prefrontal, ganglios basales y el cerebelo, lo cual genera un desequilibrio en el funcionamiento en los neurotransmisores (Soteras et al, 2022).

La comprensión evolutiva del TDAH se ha demostrado gracias a estudios longitudinales sobre los cambios de este trastorno desde la infancia hasta la adultez. En un

estudio se observó mientras el individuo se desarrolla algunos síntomas del TDAH decrecen, otros persisten a lo largo de los años (Hernández et al, 2021).

Según (Hernández et al, 2021) los adultos que presentan este diagnóstico tienen repercusiones en la vida cotidiana, las cuales tienen un impacto significativo en cuanto a las áreas laborales, sociales, familiares y de pareja, llegando a considerarse uno de los motivos más comunes dentro de las consultas a los especialistas de la salud mental. Otro estudio demuestra los adultos con TDAH tienen dificultades para tareas como la organización, presentan olvidos con frecuencia o manejan cambios de humor bruscos, así como la tendencia a distraerse con pensamientos poco relevantes, dificultad para seguir instrucciones y mantenerse en estado de alerta en actividades que resulten poco estimulantes o gratificantes.

Capítulo 3. Problema

Problema

En cuanto a lo planteado en la introducción y justificación, existe un gran uso de las redes sociales actualmente, pues se puede dedicar varias horas a esta actividad. Su uso intensivo puede generar dificultades cognitivas a nivel de funciones ejecutivas, en especial la atención, por lo tanto, se decide investigar acerca del tema debido a la escasa evidencia empírica, qué relación tienen los tipos de uso de redes sociales con sintomatología de déficit atencional.

¿Cuál es la relación entre el uso de redes sociales y el nivel de sintomatología de déficit atencional en personas adultas de 18 a 35 años?

Objetivos

Objetivo General:

- Determinar el grado de la relación entre el uso de redes sociales y el nivel de sintomatología de déficit atencional en personas adultas de 18 a 35 años.

Objetivos Específicos:

- Medir la relación entre la exposición a redes sociales y la capacidad de atención según el género y edad.
- Analizar el tiempo de uso de redes sociales y su influencia en el proceso de atención.
- Examinar la relación entre el tipo de uso de las redes sociales y su influencia en la atención.

Hipótesis

H1: Existe una relación entre el uso de las redes sociales y las dificultades en la atención. Como lo menciona Aydın et al. (2020) en su estudio, las personas quienes hacen mal uso de redes sociales pueden tener afecciones a nivel cognitivo y de funciones ejecutivas. De León (2024) también concluyó que existe una relación significativa entre la adicción moderada a redes sociales y el deterioro de la atención.

H2: Existe relación entre la exposición a redes sociales y la capacidad de atención según el género y menor edad. Con respecto del género Díaz y Merlyn (2024) indica la existencia de mayores afecciones en la atención cuando se trata de hombres. En cuanto a la edad De León (2024) describe en su estudio, la persona en la adultez joven suele tener mayor vulnerabilidad al uso inadecuado de redes sociales, lo cual sugiere un daño global en la persona y además cambios estructurales en el cerebro los cuales podrían causar dificultades en la atención.

H3: Existe una influencia en el proceso de atención con respecto del tiempo utilizado en las redes sociales por día. Como lo confirma De León (2024) existe relación entre adicción moderada a las redes sociales y el deterioro de la atención, señalando la exposición sostenida en el tiempo puede dañar esta función ejecutiva de forma gradual. Así también, Cofman (2022) menciona en su estudio, a mayor tiempo de uso problemático de las redes sociales mayores son las dificultades en la atención.

H4: La atención se ve deteriorada según el tipo de uso que el usuario dé a las redes sociales. Según mencionan Giraldo et al. (2024), la problemática de las redes sociales es el “mal uso” que interfieren con la vida cotidiana. Aydin et al. (2020) también concluyeron existen usos problemáticos de sitios de redes sociales y funciones ejecutivas como su control inhibitorio y la falta de flexibilidad.

Capítulo 4. Metodología

El enfoque de la investigación es cuantitativo, pues según mencionan Hernández, Fernández y Baptista (2018) la investigación cuantitativa es secuencial y probatoria y los datos que se presente deben ser mediante mediciones, lo cual se ve reflejado en la medición del nivel de influencia de las redes sociales en la población propuesta, así también, en la atención como función ejecutiva de esta.

El estudio se utilizado es de tipo correlacional, el objetivo de estos estudios es conocer la relación o el nivel de asociación existente entre dos o más variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2018). Se puede ver reflejado durante la investigación cuando se asocia dos variables principales, por ejemplo, el uso de redes sociales y el nivel de atención.

Participantes

La muestra se conforma por entre 150 y 200 personas adultas de los 18 a los 35 años, quienes utilicen redes sociales.

Criterios de Inclusión y Exclusión

Los criterios de inclusión corresponden a personas adultas con edades comprendidas entre los 18 y 35 años, las cuales utilicen redes sociales al menos una vez al día, se encuentren residiendo en Costa Rica en el momento del estudio, no presenten diagnósticos clínicos previos relacionados con trastornos de la atención y acepten participar voluntariamente en el estudio y firmen un consentimiento informado. Además, los criterios de exclusión son: ser personas menores de edad o mayores de 35 años, no utilicen redes sociales con regularidad, con diagnóstico médicos o psicológicos que afecten los niveles de atención y personas quienes no otorguen su consentimiento informado.

Instrumentos

Se aplicó un cuestionario donde se recolecta información sociodemográfica de las personas como escolaridad, género, edad, universidad, trabajo y se les aplicó también los siguientes instrumentos:

ADHD Rating Scale (ADHD-RS)

Su objetivo es evaluar la presencia de sintomatología de deterioro de la atención, por medio de diversos enunciados se plantea a la persona preguntas referentes a la capacidad de atención que pueden llegar a tener en diversos contextos. La escala consta de 18 ítems divididos en subescala de inatención, hiperactividad e impulsividad y la total, se pide a las personas indiquen qué tan frecuentes han sido estos síntomas en los últimos seis meses y se puntúa cada pregunta de 0 a 3, donde 3 indica la presencia de un deterioro, esta escala puede ser auto administrada (Richarte et al., 2017).

Dentro de los criterios de validez de la escala se encuentra según Richarte et al. (2017):

Con respecto de la validez factorial la prueba presenta dos factores, inatención e hiperactividad-impulsividad. La medida de adecuación según Kaiser Meyer Olkin es de 0,868, la prueba de esfericidad de Bartlett es de $X^2(153) = 1835,76$, $p < 0,0005$ y una varianza explicada por 37,81%. En cuanto a la consistencia interna de la prueba, posee un coeficiente de Cronbach para los respectivos factores de 0,84 y 0,82. En cuando a la validez de criterio posee una sensibilidad de 81,9%, especificidad de 74,7%, un valor predictivo positivo de 50,0%, valor predictivo negativo de 93,0%, coeficiente de Kappa en 0,78.

Adaptación de la escala de Usos y Gratificaciones de Facebook de Quan-Haase y Young (2010)

Para medir los usos y gratificaciones de la mensajería instantánea se realizó una adaptación de la escala elaborada por Quan-Hase y Young, dicha escala se elabora para estudiar los diferentes usos de Facebook, se adaptó para mensajería instantánea y se adicionaron cuatro ítems, así consta de 28 ítems y se evaluó con una escala tipo Likert con respuestas de uno (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo).

Las subescalas que pertenecen a esta medida son: el Entretenimiento ($\alpha=.89$), cuenta con 9 ítems y un ejemplo de ellos es: para pasar el rato; Demostrar afecto ($\alpha=.82$), compuesta por 5 ítems y un ejemplo es: para agradecer a las personas; Moda ($\alpha=.87$) conformada por 3 ítems como para no quedarme atrás; Compartir problemas ($\alpha=.72$), consta de 3 ítems como porque necesito hablar con alguien; Sociabilidad ($\alpha=.78$), compuesta por 3 ítems, entre estos, para hacer amigos del sexo opuesto; e Información social ($\alpha=.78$), compuesta por 5 ítems como para saber qué hacen mis amigos.

Procedimiento de Recolección de Datos

Se envía el formulario junto con los instrumentos por medio de redes sociales, tales como Instagram, Facebook y WhatsApp. Se reúne la información en un periodo de tres

meses, comenzando en mayo de 2025 y finalizando en julio de 2025. Al ser un formulario virtual, se adjunta el consentimiento informado, el cual la persona participante puede firmar de manera voluntaria.

Técnicas de Análisis de Datos

Para el análisis de los datos se utiliza el programa estadístico SPSS, se realizará análisis estadísticos, descriptivos, correlaciones, ANOVA y pruebas t.

Procedimiento para Mantener la Confidencialidad

Con el fin de garantizar la protección y confidencialidad de las personas participantes, se pretende utilizar un consentimiento informado, en el cual se describe las propiedades del estudio, este es voluntario, anónimo y confidencial, se explica el propósito de la investigación y se informa la participación no representa ningún riesgo para la integridad del individuo.

Capítulo 5. Resultados

Para esta investigación se contó con 156 participantes (110 mujeres y 46 hombres) con edades entre los 18 y 54 años ($M= 23.46$, $DE= 5.36$). Como resultados de la investigación se obtuvo, según los análisis de confiabilidad de las escalas aplicadas sobre gratificaciones y usos de redes sociales poseen muy buena confiabilidad ($\alpha = .85$), al igual, la confiabilidad de la escala ADHD se obtuvo con una muy buena confiabilidad ($\alpha = .88$).

Para la variable edad, se obtuvo una media de 23.46 ($DE = 5.36$), donde el mínimo es 17 y el máximo 54. En cuanto a la variable uso de redes sociales se obtuvo en entretenimiento una media de 3.58 ($DE = 0.84$), en afecto una media de 2.46 ($DE = 1.13$), en moda una media de 2.50 ($DE = 1.10$), en problemas una media de 2.26 ($DE = 1.18$), en socializar una media de 1.80 ($DE = 1.12$), información obtuvo una media de 2.91 ($DE = 0.97$), teniéndose en cuenta que estas escalas puntúan de 1 a 5 donde a mayor valor, mayor acuerdo con la

afirmación. Además, en la variable de atención se obtuvo una media de 1.89 (DE = 0.50), teniendo en cuenta esta escala puntúa de 0 a 3,39, donde a mayor valor, mayor es la presencia del deterioro en esta función. Finalmente, la variable de frecuencia obtuvo una media de 5.02 (DE = 2.63), teniendo en cuenta esta variable puntúa .50 como mínimo y 19 como máximo, donde mayor valor, mayor frecuencia de uso.

Al realizar un análisis de correlaciones simple, se encontró relación negativa entre la edad y los problemas de atención ($r = -.19$; $p = <.013$), donde a menor edad, mayor cantidad de dificultades en cuanto a la atención. Así, tampoco se encontró una relación significativa en cuanto al género y las dificultades en la atención ($r = -.076$; $p = >.346$), esto debido a que en la muestra obtenida, el género femenino fue predominante respecto del masculino.

Por otro lado, en el análisis de correlaciones, se encontró la red social más relacionada con las dificultades en la atención es la red social Threads ($r = .233$; $p = <.003$). Sin embargo, la red social más utilizada por la muestra es Instagram.

Aunado a esto, se evidenció existe una relación significativa entre el tipo de uso entretenimiento para las redes sociales y las dificultades de la atención ($r = .422$; $p = <.000$), en el caso del uso de redes sociales por moda, existe una relación significativa entre ambas variables ($r = .262$; $p = <.001$), al igual el caso del uso de redes sociales con el fin de compartir problemas personales ($r = .258$; $p = <.001$), asimismo el uso de redes sociales para socializar mostró una relación significativa entre las variables ($r = .222$; $p = <.005$) y por último el uso de redes sociales para mantenerse informado también mostró una relación significativa entre ambas variables ($r = .270$; $p = <.001$).

De manera general, se encontró no existe una relación significativa entre el tiempo de uso de las diferentes redes sociales y las dificultades en la atención ($r = .118$; $p = >.142$).

Tabla 2. Correlaciones bivariadas entre las variables en estudio

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19
1. Inatención	.42**	.06	.26**	.26**	.22**	.27**	-.20*	-.86	-.07	-.02	.10	.13	.09	.06	.04	.24**	.12
2. Uso para entretenimiento	-	.21**	.22**	.30**	.11	.28**	-.26**	-.10	-.06	.01	.22**	.15	.07	.07	.03	.10	.07
3. Uso para demostrar afecto		-	.32**	.48**	.46**	.24**	-.10	-.07	-.10	.10	.08	-.11	.08	-.06	.02	-.15	.01
4. Uso por moda			-	.37**	.34**	.60**	.01	.03	.09	-.02	.11	-.09	.11	-.02	-.04	.06	-.04
5. Uso para compartir problemas				-	.57**	.35**	-.27**	-.03	-.23**	-.08	.06	.04	.10	-.10	-.05	-.12	.14
6. Uso para socializar					-	.37**	-.07	.17*	-.12	.02	.14	-.10	.11	-.06	.12	-.08	.02
7. Uso para búsqueda de información						-	-.05	.01	.06	.01	.10	-.03	.17*	.06	-.00	.03	-.10
8. Edad							-	.03	.43**	.31**	-.25**	-.19*	-.03	.15	.01	.02	-.08
9. Género								-	.03	.06	-.00	-.20*	.14	.29**	.19*	.10	-.16*
10. Escolaridad									-	.10	.08	-.04	.11	.09	.05	.01	-.05
11. Facebook										-	-.11	.03	.12	.08	-.02	.03	.16*
12. Instagram											-	.14	.12	-.10	.07	.07	-.16
13. Tik Tok												-	.22**	.09	.04	.07	.22**
14. X (Twitter)													-	.17*	.13	.14	.08
15. Reddit														-	.34**	.18*	.06
16. Discord															-	.05	.11
17. Threads																-	.09
18. Frecuencia de uso redes sociales																	-

Nota. ** p<0.01; * p< 0.05; Variables 11-17: 0= No utiliza, 1= Sí utiliza, Género 0= Femenino, 1= Masculino

Capítulo 6. Discusión

En los últimos años ha existido un incremento en el uso de redes sociales, lo cual puede representar diversos beneficios para la población, sin embargo, también puede haber aspectos negativos, entre ellos el deterioro de la atención (Tulcanaza et al., 2024).

Según los resultados obtenidos uno de los hallazgos es las personas de menor edad muestran mayores dificultades en el proceso de la atención, De León (2024) menciona como las personas entre 18-24 se encuentran más propensas al uso excesivo de las redes sociales y lo relaciona con las dificultades en la atención, esto confirma la segunda hipótesis acerca de la variable edad, donde las personas menores en el presente estudio tienen mayor deterioro de la atención relacionada con el uso de las redes sociales. Sin embargo, en este estudio no se encontró relación entre la variable de género y las redes sociales, lo cual difiere de esta hipótesis y de lo mencionado en estudios como Díaz y Merlyn (2024) sobre como la atención se ve más deteriorada en hombres o, lo indicado por De León (2024) en su estudio, pues sugiere existe una diferencia en el tiempo de uso de las redes sociales por parte de las mujeres, así como una afección atencional mayor.

Además, se encontró no existe una relación significativa entre el tiempo de uso de las diferentes redes sociales y las dificultades en la atención, lo cual representa una discrepancia tanto con la hipótesis H3, como con los antecedentes revisados. Varios estudios previos sugerían una asociación directa entre la cantidad de tiempo invertido en redes sociales y el deterioro de la atención. Según menciona Fernández Rovira (2022) el uso diario promedio de las redes sociales ronda las cinco horas, eso representa un tiempo considerable que podría afectar procesos cognitivos. De manera similar, De León (2024) encontró una mayor frecuencia de uso, especialmente hablando de características de adicción, se relacionaba con

una disminución en la atención. Sin embargo, como se mencionó, los resultados del presente estudio sugieren el tiempo de uso, como variable, no es suficiente para explicar posibles alteraciones en la atención.

Por último, el tipo de uso dado por las personas a redes sociales, muchas veces puede estar relacionado con las diversas necesidades de individuo (Chávez et al., 2021). En este estudio se correlacionó el tipo de uso que le dan las personas a las redes sociales con el deterioro de la atención, donde Kietzman et al., (citado por Fernández Rovira, 2022) indican los jóvenes ven las redes sociales como medios en los cuales pueden establecer vínculos con otras personas, compartir información y opiniones o problemas, además lo relaciona con la existencia de pocas plataformas los cuales generan la atención se concentre solo en ellas por periodos cortos de tiempo, ello se puede relacionar con el estudio De León (2024) en donde menciona la constante recepción de información, así como la alternancia de las redes puede generar deterioros importantes en la atención, según se puede demostrar en el presente estudio existe una relación significativa entre los tipos de uso de las redes sociales y la atención.

Lo anterior responde a la hipótesis planteada para esta investigación, pues indica la relación significativa entre el uso de redes sociales y como puede llegar a alterar moderadamente la sintomatología del déficit de atención.

Conclusión

En este estudio se investigó la influencia que pueden llegar a tener las redes sociales en el deterioro de la atención, dentro de las conclusiones más relevantes se encuentra mayor afección en la población joven, además, el tipo de uso de las redes sociales puede provocar un deterioro en la atención y el tiempo no resulta una variable significativa en esta investigación.

En cuanto a los hallazgos, se puede concluir el deterioro de la atención está particularmente relacionado con uso dado por las personas a las redes sociales. Según se mencionó antes, cuando se consumen para fines de entretenimiento, moda o socialización, suele haber un mayor desgaste en dicha función cognitiva.

Además, esto se puede relacionar también con la edad en la cual se utiliza esta herramienta, pues las personas más jóvenes pueden encontrarse propensas a poseer niveles altos de deterioro y esto se encuentra mencionado en diversas investigaciones donde se sugiere el uso de estas en edades tempranas como factor que interviene de forma perjudicial en dichos procesos cognitivos.

Lo anterior demuestra las redes sociales no solo dependen del tiempo que se utilicen, sino también, de la finalidad dada por las personas a estas y aunado a la edad puede provocar una atención más fragmentada y problemas para mantener la concentración en una tarea en particular, esto deja entrever como sigue existiendo una gran área de trabajo por hacer.

Es importante, abordar las dificultades y deterioros en la atención relacionada con redes sociales, desde estrategias educativas que permitan a la población más afectada, en este caso las personas jóvenes, mantener una regulación en el uso, así como mejor manejo de los usos que dan a dichas herramientas, todo esto desde un enfoque preventivo.

Recomendaciones y limitaciones

A partir de los hallazgos obtenidos en esta investigación, resulta importante generar una serie de recomendaciones orientadas a futuras investigaciones, con el fin de mejorar la comprensión y el abordaje del uso de redes sociales y su posible influencia en la atención:

- Incluir metodologías mixtas, tanto cuantitativas como cualitativas, con el fin de obtener una comprensión más amplia del impacto de las redes sociales en los procesos

de atención, tomando en cuenta datos numéricos y experiencias personales de los participantes.

- Ampliar el tamaño y diversidad de la muestra con el objetivo de analizar diferencias entre grupos etarios, géneros y/o contextos socioculturales.
- Incluir variables emocionales como el estrés, la impulsividad, la regulación emocional o la calidad del sueño, las cuales podrían influir en la relación entre el uso de redes sociales y la atención.
- Realizar estudios longitudinales que permitan observar cómo el uso de redes sociales afecta la atención a lo largo del tiempo en una muestra, identificando posibles efectos acumulativos o cambios en las diferentes etapas del desarrollo.

Además, en este estudio se presentó una serie de limitaciones necesarias de tomar en consideración al momento de interpretar los resultados. Reconocer estos aspectos resulta fundamental, pues permite establecer el alcance real de los hallazgos e identificar posibles sesgos.

- En el estudio se empleó un diseño correlacional y transversal, lo cual impide establecer relaciones de causalidad entre el uso de las redes sociales y las dificultades en la atención.
- La muestra obtenida estuvo compuesta mayoritariamente por personas menores de 25 años y de género femenino, ello limita la generalización de los resultados a otras poblaciones.
- La aplicación de escalas auto informadas puede generar sesgos debido a la deseabilidad social, errores de percepción o falta de autoconciencia por parte de los participantes.

Referencias

- Abidin, C. (2020). Mapping Internet Celebrity on TikTok: Exploring Attention Economies and Visibility Labours. *Cultural Science Journal*, 12(1), 77–103.
<https://doi.org/10.5334/csci.140>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Association.
- Arcos Rodríguez, V. A. (2021). Funciones ejecutivas: Una revisión de su fundamentación teórica. *Poiésis*, (40), 39-51. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.4051>
- Arosemena, M. (2024). *Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adultos*. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/443/4434714003/>
- Aydın, O., Obuća, F., Boz, C., & Ünal-Aydın, P. (2020). Associations between executive functions and problematic social networking sites use. *Journal Of Clinical And Experimental Neuropsychology*, 42(6), 634-645.
<https://doi.org/10.1080/13803395.2020.1798358>
- Avellanedad, G. (2022). *Correlatos Neurofisiológicos Del Funcionamiento Ejecutivo En Adolescentes Con Adicción A Internet: Revisión De Alcance*. [Tesis inédita de maestría]. Universidad Católica de Colombia, Bogotá, Colombia.
- Bolaños, A. D. R., Meléndez, J. S. E., Galvis, F. H. V., & López, H. M. H. (2022). Validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos*, 22(2), 29-45.
<https://doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a02>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230.
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

- Caguana, D. R. M., Reinoso, G. L., & Rodríguez, K. J. W. (2019). *El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y su filiación con las redes sociales*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7239605>
- Cámara de Tecnologías de Información y Comunicación [CAMTIC]. (2024, febrero). Redes sociales y prácticas culturales acaparan el uso de Internet en jóvenes estudiantes en Costa Rica. <https://www.camtic.org/actualidad-tic/redes-sociales-y-practicas-culturales-acaparan-el-uso-de-internet-en-jovenes-estudiantes-en-costa-rica/>
- Centro de Investigación en Comunicación [CICOM] – Universidad de Costa Rica. (2024, junio). *II Informe sobre el uso de plataformas digitales en Costa Rica*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2024/6/17/las-tecnologias-digitales-en-costa-rica-no-podemos-vivir-sin-ellas.html>
- Chaves, L., Ruiz, C. y Curras, R. (2021). Efectos de los usos y gratificaciones de Facebook en la elección de destinos turísticos. *Revista de ciencias sociales*, 27(3). 120-138. <https://www.redalyc.org/journal/280/28068740008/html/>
- Cid, F. M., Ferro, E. F., Briceño, M. H., Araya, D. P., y Lillo, M. M. (2023). Efectos de diversos intervalos de tiempo e intensidades de ejercicio aeróbico sobre los niveles de atención selectiva y sostenida en estudiantes universitarios. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación física*, (47), 915-919. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8719497>
- Crespo, C. A., Barandiaran, A. A., & Samaniego, C. M. (2024). Usos de Internet y mediación parental en adolescentes hiperactivos. *Revista Latina de Comunicación Social*, 65. <https://doi.org/10.4185/rlcs-2010-1077>
- Cofman, J. (2022). *Adicción a las redes sociales y sintomatología del trastorno por déficit de atención con hiperactividad en adultos de Buenos Aires*. [Tesis inédita de licenciatura]. Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires, Argentina.

- De León Rivas, J. M. (2024). Efectos de la adicción a redes sociales en la atención ejecutiva: análisis conductual y neurológico. *Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cuzac*, 4(1), 129–139. <https://doi.org/10.46780/sociedadcuzac.v4i1.120>
- Díaz, E. y Merlyn, M. (2024). Funciones ejecutivas y género. Una revisión sistemática. *Revista Ecuatoriana Neurología*, 33(3). 75-85. 10.46997/revecuatneuro133300073
- Fernández Rovira, C. (2022). Motivaciones y tiempo de uso de las redes sociales por parte de los jóvenes españoles: señales de adicción. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social “Disertaciones”*, 15(2), 1-19. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.11155>
- García Pérez, A. K. (2020). *Estimulación cognitiva de la memoria, atención y funciones ejecutivas en adultos con riesgo vascular*. [Tesis inédita de maestría]. Universidad Autónoma del Estado de Morelos. [GAPARN04T.pdf](#)
- Giraldo Giraldo, Y., Moreno Montoya, J. F., Madrigal Zuluaga, N., Alzate Echavarría, M., Torres Zapata, C., Hincapié Aguirre, N., Pérez Palacio, A. C., Salgado Pérez, A. G., y Morales Betancur, J. D. (2021). Relación entre el uso de redes sociales y las funciones ejecutivas. *Poiésis* (40), 57-72. <https://doi.org/10.21501/16920945.4054>
- Hernández, F., Plaza, J., y Kreither, J. (2021). Trastorno por Déficit Atencional e Hiperactividad en adultos: Una revisión sistemática abordajes terapéuticos. *Psicoperspectivas*. 20(1), 1-12. <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/2095/1383>
- Jaime, L. E. R., Sombra, F. G. B., Barragán, R. a. M., Valenzuela, G. C., Cota, G. a. M., y Olivas, C. a. S. (2023). Adicción a las redes sociales, estrés y rendimiento académicos

- en jóvenes universitarios de Sinaloa y Nayarit. *Dilemas Contemporáneos Educación Política Y Valores*. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i1.3752>
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Meza, J., y Domo, E. (2019). *Procesos de atención y funciones ejecutivas en estudiantes de educación superior. Espirales revistas multidisciplinaria de investigación científica*, 3(29). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=573263328003>
- Shapiro, A. (2020). Generalidades Del Trastorno Por Déficit Atencional Con Hiperactividad E Impulsividad (TDAH) Desde El Punto De Vista Del Desarrollo De La Vida. *Revista Cúpula*, 35(1). 37-44.
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art03.pdf>
- Soteras, C. E., Fernández, M. A. F., Fenoy, C. T., del Valle, F. M., Cervera, G. R., y Casas, I. S. M. (2022). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Asociación Española de Pediatría*, 1(1), 85-92. [97b6f44eec1487b809dd82533942c212.pdf](https://doi.org/10.1016/j.aep.2022.01.001)
- Parry, D. A., & Roux, D. B. L. (2018). Media multitasking and cognitive control: A systematic review of interventions. *Computers In Human Behavior*, 92, 316-327. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.031>
- Reed, P. (2022). Impact of social media use on executive function. *Computers In Human Behavior*, 141, 107598. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107598>
- Richarte, V., Corrales, M., Pozuelo, M., Serra-Pla, J., Ibáñez, P., Calvo, E., Corominas, M., Bosch, R., Casas, M. y Ramos-Quiroga, J. A. (2017). Validación al español de la ADHD Rating Scale (ADHD-RS) en adultos: relevancia de los subtipos clínicos. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 10(4), 185-191. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2017.06.003>

- Robles Bermejo, F. (2023). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad: perfil neuropsicológico y estudio de su impacto en las funciones ejecutivas y académicas. *Anales de Pediatría* 100(2), pp. 87-96.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403323002485>
- Robles, D. J., y Granja, D. N. (2024). Funciones ejecutivas en el aprendizaje de estudiantes universitarios. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, (36), 143-168.
<https://doi.org/10.17163/soph.n36.2024.04>
- Rubio, G., Suárez, C, y Núñez, R. (2021). Usos y gratificaciones de las redes sociales en adolescentes de educación secundaria y media: de lo entretenido a lo educativo. *Encuentros*, 19(1) <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7778049>
- Tarullo, R. (2020). ¿Por qué los y las jóvenes están en las redes sociales? Un análisis de sus motivaciones a partir de la teoría de usos y gratificaciones. *La Cultura de las Organizaciones en la Era de la Digitalización*, (29). 222-239.
<https://revistaprismasocial.es/article/view/3558>
- Tulcanaza, P. E. E., Guarnizo, T. C., Nieves, J. M. N., Taco, B. N. I., Veas, L. J. V. y Chicaiza, D. C. F. (2024). El impacto del uso prolongado de pantallas en el desarrollo cognitivo de los estudiantes. *South Florida Journal Of Development*, 5(12), e4885.
<https://doi.org/10.46932/sfjdv5n12-086>
- López Iglesias, M., Tapia Frade, A. y Ruiz Velazco, C.-M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las Redes Sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1-21. <http://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- Van Dijck, J. (2013). *The culture of connectivity: A critical history of social media*. Oxford University Press.

Zulli, D. y Zulli, D. J. (2020). Extending the Internet meme: Conceptualizing technological mimesis and imitation publics on TikTok. *New Media & Society*, 24(5), 1066–1084.

<https://doi.org/10.1177/1461444820983603>

Anexos

Escalas

Uso de redes sociales

A continuación, se le presentan una serie de frases que se refieren a las diferentes razones por las cuales se utilizan las redes sociales, por favor indique en una escala de 1 a 7, su nivel de acuerdo con cada una de las frases, tomando en cuenta que 1 significa totalmente en desacuerdo y 7 totalmente de acuerdo.

Yo uso redes sociales...	1	2	3	4	5	6	7
1. Para pasar el rato	1	2	3	4	5	6	7
2. Porque es entretenido	1	2	3	4	5	6	7
3. Porque lo disfruto	1	2	3	4	5	6	7
4. Porque es divertido	1	2	3	4	5	6	7
5. Porque es un descanso placentero	1	2	3	4	5	6	7
6. Porque me relaja	1	2	3	4	5	6	7
7. Para escapar de presiones y preocupaciones	1	2	3	4	5	6	7
8. Para salirme de lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5	6	7
9. Para aplazar algo que debería de estar haciendo	1	2	3	4	5	6	7
10. Para agradecer a las personas	1	2	3	4	5	6	7
11. Para hacer saber a las personas que me importan	1	2	3	4	5	6	7
12. Para animar a otros	1	2	3	4	5	6	7
13. Para ayudar a otros	1	2	3	4	5	6	7
14. Para mostrar a otros que me preocupo por ellos	1	2	3	4	5	6	7
15. Para no quedarme atrás	1	2	3	4	5	6	7
16. Para estar a la moda	1	2	3	4	5	6	7
17. Para estar actualizado/a	1	2	3	4	5	6	7
18. Porque necesito hablar con alguien	1	2	3	4	5	6	7
19. Porque a veces necesito hablar sobre mis problemas	1	2	3	4	5	6	7
20. Para olvidarme de mis problemas	1	2	3	4	5	6	7
21. Para hacer amigos del sexo opuesto	1	2	3	4	5	6	7
22. Para sentirme menos intimidado (a) al hablar con extraños	1	2	3	4	5	6	7
23. Para conocer personas (nuevos amigos)	1	2	3	4	5	6	7
24. Para sentirme involucrado con lo que está pasando con otras personas	1	2	3	4	5	6	7
25. Para saber que hacen mis amigos	1	2	3	4	5	6	7
26. Para estar al tanto de eventos sociales	1	2	3	4	5	6	7
27. Para conocer noticias sobre mis artistas o deportistas favoritos	1	2	3	4	5	6	7
28. Para estar al tanto de las últimas noticias	1	2	3	4	5	6	7

Por favor, indique el número debajo de cada ítem que mejor describa su comportamiento durante los pasados 6 meses

	Nunca o casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Muy frecuentemente
1. Al hacer mi trabajo no logro fijar mi atención en los detalles o cometo errores por no tener cuidado	0	1	2	3
2. Meneo las manos o los pies o me muevo constantemente en mi asiento	0	1	2	3
3. Tengo dificultad para sostener mi atención en las tareas o en las actividades de diversión	0	1	2	3
4. Me levanto del asiento en situaciones en donde se espera que permanezca sentado/a	0	1	2	3
5. No presto atención cuando se me habla directamente	0	1	2	3
6. Me siento inquieto/a	0	1	2	3
7. No sigo instrucciones de principio a fin y no termino el trabajo asignado	0	1	2	3
8. Tengo dificultades para llevar a cabo actividades en mi tiempo libre de manera calmada o para hacer cosas divertidas tranquilamente	0	1	2	3
9. Tengo dificultad para organizar las tareas y actividades	0	1	2	3
10. Me siento como si tuviese que moverme continuamente o como si me empujara un motor	0	1	2	3
11. Me disgusta, evito o estoy resistente a llevar a cabo trabajo que requiera esfuerzo mental sostenido	0	1	2	3
12. Hablo en exceso	0	1	2	3
13. Pierdo cosas que son necesarias para llevar a cabo tareas o actividades	0	1	2	3
14. Confiesto abruptamente antes de que otros terminen de hacerme la pregunta	0	1	2	3
15. Me distraigo fácilmente	0	1	2	3
16. Tengo dificultad para esperar mi turno	0	1	2	3

Datos sociodemograficos

1. ¿Cuál es su edad? _____
2. ¿Con qué género se identifica?
 - Femenino
 - Masculino
 - Otro
3. País de residencia
 - Costa Rica
 - Otro: _____
4. ¿Cuál es su nivel educativo?
 - Primaria incompleta
 - Primaria completa
 - Secundaria incompleta
 - Secundaria completa
 - Universidad incompleta o en curso
 - Universidad completa
 - Posgrado
5. ¿Utiliza redes sociales?
 - Si
 - No

Consentimiento Informado

Consentimiento informado

Presentación y propósito del proyecto

Esta investigación tiene como fin aportar información valiosa al trabajo final de graduación de las estudiantes Sarey Valverde Rodríguez y Valeria Peña De la O, para optar por el grado de Licenciatura en Psicología, de la Universidad de Iberoamérica.

¿Qué se hará?

Si acepta participar en este estudio, se le solicitará completar el siguiente cuestionario que consta de preguntas relacionadas al uso de redes sociales y la atención de los usuarios, además de sus características sociodemográficas y psicosociales. Llenar el cuestionario le tomará entre 10 y 15 minutos.

Riesgos

Participar en esta encuesta no significa para usted ningún riesgo, ni físico, ni psicológico, ni legal. Si en algún momento usted llegará a sentirse muy incómodo/a por las preguntas que se realizar o siente que puede afectarle emocionalmente suspenda su participación inmediatamente.

Beneficios

Como resultado de su participación en este estudio, no obtendrá ningún beneficio directo, sin embargo, es posible que las personas investigadoras aprendan más acerca del uso a redes sociales y la atención de los usuarios y este conocimiento puede beneficiar a otras personas en el futuro.

Voluntariedad

Su participación en este estudio es completamente voluntaria. Tiene derecho de negarse a participar o a interrumpir su participación en cualquier momento.

Confidencialidad

Su participación en este estudio es totalmente confidencial y anónima, por ello no se le solicita su nombre. Los resultados de este estudio podrían aparecer en una publicación científica o ser divulgados en reuniones científicas, pero de una manera anónima.

Información

Si usted desea más información puede comunicarse con las estudiantes Valeria Peña, al correo valpens84@unibe.education y Sarey Valverde, al correo sarvalverde127@unibe.education