

**Relación del tiempo del uso de redes sociales con la percepción de soledad en los jóvenes adultos mayores en la parroquia 18 de octubre en el periodo del año 2024.**

**Relationship of the time spent using social networks with the perception of loneliness in young older adults in the parish of 18 de octubre in the period of the year 2024.**

**Relação entre o tempo de utilização das redes sociais e a percepção de solidão entre os jovens adultos mais velhos da freguesia de 18 de outubro no período de 2024.**

Arteaga Bravo, Hugo Luis  
Instituto Superior Tecnológico Portoviejo con Condición Superior Universitario  
[hugo.arteaga@itsup.edu.ec](mailto:hugo.arteaga@itsup.edu.ec)  
<https://orcid.org/0009-0003-1416-9915>



Sánchez Parrales, Ligia Vanessa  
Instituto Superior Tecnológico Portoviejo con Condición Superior Universitario  
[ligia.sanchez@itsup.edu.ec](mailto:ligia.sanchez@itsup.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-1719-8944>



DOI / URL: <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v6/nE1/698>

**Como citar:**

Arteaga Bravo, H. L., & Sánchez Parrales, L. V. (2025). Relación del tiempo del uso de redes sociales con la percepción de soledad en los jóvenes adultos mayores en la parroquia 18 de octubre en el periodo del año 2024. *Código Científico Revista De Investigación*, 6(E1), 501–519. <https://doi.org/10.55813/gaea/ccri/v6/nE1/698>.

**Recibido:** 23/01/2025

**Aceptado:** 10/02/2025

**Publicado:** 31/03/2025

### Resumen

El uso de redes sociales ha transformado las dinámicas de interacción social, generando tanto beneficios como riesgos en la salud mental de los usuarios. Este estudio analiza la relación entre el tiempo de uso de redes sociales y la percepción de soledad en jóvenes adultos mayores de la parroquia 18 de Octubre. Se adoptó un enfoque mixto, aplicando encuestas en escala de Likert y entrevistas semiestructuradas a una muestra seleccionada mediante muestreo aleatorio estratificado. Los resultados indican que un uso prolongado de redes sociales está asociado con un incremento en la percepción de soledad, influenciado por factores como la comparación social, la disminución de interacciones presenciales y la dependencia emocional hacia la validación digital. Además, se identificó que los participantes experimentan ansiedad cuando no tienen acceso a estas plataformas y que el contacto digital no siempre satisface la necesidad de vínculos significativos. Se concluye que, aunque las redes sociales facilitan la comunicación, su uso excesivo puede intensificar el aislamiento social. Es necesario promover hábitos digitales saludables y estrategias de regulación del tiempo de conexión para mitigar los efectos negativos en el bienestar emocional.

**Palabras clave:** redes sociales; percepción de soledad; interacción digital; salud mental; jóvenes adultos.

### Abstract

The use of social networks has transformed the dynamics of social interaction, generating both benefits and risks in the mental health of users. This study analyzes the relationship between the time spent using social networks and the perception of loneliness in young older adults of the 18 de Octubre parish. A mixed approach was adopted, applying Likert scale surveys and semi-structured interviews to a sample selected by stratified random sampling. The results indicate that prolonged use of social networks is associated with an increase in the perception of loneliness, influenced by factors such as social comparison, decreased face-to-face interactions and emotional dependence on digital validation. In addition, it was identified that participants experience anxiety when they do not have access to these platforms and that digital contact does not always satisfy the need for meaningful ties. It is concluded that, although social networks facilitate communication, their excessive use can intensify social isolation. It is necessary to promote healthy digital habits and strategies for regulating connection time to mitigate the negative effects on emotional well-being.

**Keywords:** social networks; perception of loneliness; digital interaction; mental health; young adults.

### Resumo

A utilização das redes sociais transformou a dinâmica da interação social, gerando benefícios e riscos na saúde mental dos utilizadores. Este estudo analisa a relação entre o tempo de utilização das redes sociais e a percepção de solidão em jovens adultos mais velhos da freguesia de 18 de Outubro. Foi adoptada uma abordagem mista, aplicando inquéritos em escala de Likert e entrevistas semi-estruturadas a uma amostra seleccionada por amostragem aleatória estratificada. Os resultados indicam que a utilização prolongada das redes sociais está associada a um aumento da percepção de solidão, influenciada por factores como a comparação social, a diminuição das interações face a face e a dependência emocional da validação digital. Além disso, identificou-se que os participantes sentem ansiedade quando não têm acesso a estas plataformas e que o contacto digital nem sempre satisfaz a necessidade de laços significativos. Conclui-se que, embora as redes sociais facilitem a comunicação, seu uso excessivo pode intensificar o isolamento social. É necessário promover hábitos digitais saudáveis e estratégias de regulação do tempo de ligação para atenuar os efeitos negativos no bem-estar emocional.

**Palavras-chave:** redes sociais; percepção de solidão; interação digital; saúde mental; jovens adultos.

## Introducción

En la última década, el uso de redes sociales ha experimentado un crecimiento exponencial, consolidándose como un pilar fundamental en la vida cotidiana. Plataformas como Facebook, Instagram, Twitter y WhatsApp han transformado la forma en que las personas se comunican, interactúan y acceden a la información en diversos ámbitos, incluyendo el educativo, laboral y recreativo (García-Peña, 2023). Esta revolución digital ha generado beneficios significativos, como la posibilidad de mantener conexiones a distancia, facilitar el acceso a recursos informativos y fomentar nuevas formas de socialización (Cajamarca-Correa et al., 2024). No obstante, junto con estos avances, también han surgido preocupaciones en torno a los efectos del uso intensivo de las redes sociales en la salud mental, particularmente en lo que respecta a la percepción de soledad entre los usuarios.

La soledad es un fenómeno complejo que ha sido ampliamente estudiado en psicología y sociología. Se define como la sensación subjetiva de aislamiento o falta de conexión social, la cual no siempre está relacionada con la cantidad de interacciones, sino con su calidad y significado personal (Rodríguez Puentes & Fernández Parra, 2014). Paradójicamente, en un mundo cada vez más interconectado digitalmente, la prevalencia de la soledad ha aumentado, afectando a diferentes grupos etarios. En particular, los jóvenes adultos mayores, comprendidos entre los 15 y 50 años, han sido identificados como un sector de la población altamente expuesto a este fenómeno debido a su frecuente uso de redes sociales y a los cambios en sus dinámicas sociales y laborales (Boné-Andrade, 2023).

A medida que las interacciones digitales han ganado protagonismo, se ha observado que muchas de ellas pueden carecer de profundidad emocional, lo que lleva a una menor satisfacción en términos de conexión social real (Fernández-Rovira, 2022). Investigaciones previas han señalado que el uso excesivo de redes sociales puede generar efectos adversos en la percepción de bienestar psicológico, debido a factores como la comparación social, la superficialidad de las interacciones y el desplazamiento del tiempo destinado a actividades

sociales presenciales (Rodríguez Puentes & Fernández Parra, 2014). En este contexto, se ha sugerido que el tiempo dedicado a las redes sociales podría estar asociado con un incremento en la percepción de soledad, una hipótesis que requiere ser examinada en profundidad dentro de poblaciones específicas para entender sus matices y factores mediadores.

En la parroquia 18 de Octubre, se ha observado un incremento en el tiempo que los jóvenes adultos mayores destinan al uso de redes sociales. Este fenómeno ha generado inquietudes sobre su posible impacto en la salud mental y el bienestar social de esta población. La accesibilidad a dispositivos móviles y a internet ha facilitado el crecimiento del uso de plataformas digitales en esta comunidad, lo que, si bien ha permitido una mayor conexión virtual, también podría estar afectando las relaciones interpersonales cara a cara y la calidad de la interacción social (Piedra-Castro et al., 2024). Este contexto local justifica la necesidad de llevar a cabo un estudio que explore la relación entre el tiempo de uso de redes sociales y la percepción de soledad, analizando factores como la frecuencia de conexión, los tipos de interacciones realizadas y los objetivos del uso de estas plataformas.

Además, es importante considerar el papel de variables mediadoras que pueden influir en esta relación, como el apoyo social percibido, la autoestima y la satisfacción con la vida. Estudios previos han sugerido que el impacto del uso de redes sociales en la percepción de soledad puede variar según el nivel de apoyo social que el individuo recibe tanto en el entorno digital como en el mundo físico (Cajamarca-Correa et al., 2024). Aquellas personas que experimentan un bajo apoyo social pueden recurrir con mayor frecuencia a las redes sociales en busca de interacción, lo que podría aumentar su vulnerabilidad a la comparación social y, en consecuencia, reforzar sus sentimientos de soledad (Fernández-Rovira, 2022).

La relevancia de esta investigación radica en su contribución al análisis del impacto de las redes sociales en la percepción de soledad en los jóvenes adultos mayores de la parroquia 18 de Octubre. Al identificar los factores que influyen en esta relación, será posible diseñar

estrategias que promuevan un uso más equilibrado y saludable de estas plataformas. En este sentido, los hallazgos podrán servir de base para la formulación de políticas y programas de concienciación sobre el uso responsable de redes sociales, así como para el desarrollo de intervenciones que fomenten interacciones digitales más significativas y enriquecedoras (Piedra-Castro et al., 2024).

En cuanto a la viabilidad del estudio, esta se sustenta en varios factores. En primer lugar, se dispone de herramientas metodológicas y tecnológicas que facilitan la recolección y análisis de datos sobre el tiempo de uso de redes sociales y su relación con la percepción de soledad. Además, la creciente preocupación académica y social sobre los efectos de la digitalización en la salud mental respalda la pertinencia de este estudio. Asimismo, la accesibilidad a información sobre hábitos digitales y bienestar psicológico de la población de la parroquia 18 de Octubre permite que la investigación pueda desarrollarse con un enfoque riguroso y contextualizado (Boné-Andrade, 2023).

El objetivo de este estudio es determinar la relación entre el tiempo de uso de redes sociales y la percepción de soledad en los jóvenes adultos mayores de la parroquia 18 de Octubre durante el año 2024. A través del análisis de esta relación, se busca generar conocimiento científico que permita comprender mejor los efectos del uso intensivo de redes sociales y proponer estrategias para optimizar su impacto en el bienestar emocional y social de la población. En este sentido, la investigación aportará evidencia empírica que podrá ser utilizada para el diseño de recomendaciones que promuevan hábitos digitales más saludables y fortalezcan el bienestar psicológico en la era digital.

## Metodología

El presente estudio adopta un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos para analizar la relación entre el tiempo de uso de redes sociales y la percepción

de soledad en jóvenes adultos mayores de la parroquia 18 de Octubre. Esta metodología permite no solo cuantificar la incidencia de este fenómeno mediante datos estadísticos, sino también explorar en profundidad las experiencias subjetivas de los participantes, proporcionando así una visión integral del problema.

La población objetivo está conformada por jóvenes adultos mayores con edades entre 15 y 50 años, residentes en la parroquia 18 de Octubre. Para garantizar que la muestra sea representativa, se empleará un muestreo aleatorio estratificado por edad y género, lo que asegurará la equidad en la selección de los participantes y permitirá obtener resultados más precisos y generalizables.

Desde la perspectiva cuantitativa, se busca identificar si existe una relación entre el tiempo de exposición a redes sociales y la percepción de soledad en la muestra seleccionada. Para ello, se diseñará un cuestionario estructurado dividido en dos secciones. La primera sección medirá la cantidad de horas diarias y semanales dedicadas al uso de redes sociales, además de identificar las plataformas más utilizadas. La segunda parte evaluará la percepción de soledad mediante una escala de Likert, que permitirá medir el grado en que los participantes experimentan sentimientos de aislamiento y desconexión social.

El análisis de los datos cuantitativos se realizará mediante herramientas estadísticas en Power BI o Excel. Se aplicará un análisis de correlación para examinar la posible asociación entre el tiempo de uso de redes sociales y la percepción de soledad. Además, se llevará a cabo un análisis de regresión para determinar la influencia del uso de estas plataformas sobre la sensación de aislamiento, considerando factores como la autoestima y el apoyo social percibido.

Desde el enfoque cualitativo, se pretende profundizar en las experiencias individuales de los participantes en relación con el uso de redes sociales y su impacto en su bienestar emocional y social. Para ello, se realizarán entrevistas semiestructuradas que permitirán

conocer cómo estas plataformas influyen en la percepción de soledad, explorando aspectos como la calidad de las interacciones en línea y la manera en que estas afectan las relaciones personales fuera del entorno digital. Las preguntas de la entrevista serán revisadas y validadas previamente mediante una prueba piloto, con el propósito de garantizar su claridad y pertinencia.

Los datos obtenidos a partir de las entrevistas serán analizados a través de un proceso de codificación temática, identificando patrones y categorías emergentes que permitan comprender con mayor profundidad la relación entre el uso de redes sociales y la soledad percibida. Este enfoque cualitativo complementará los hallazgos cuantitativos, proporcionando una interpretación más detallada del fenómeno.

El estudio se fundamenta en marcos teóricos relevantes, como la teoría de la soledad de Weiss (1973), que explica el sentimiento de aislamiento desde una perspectiva emocional y social, y la teoría de usos y gratificaciones de Katz (1959), la cual analiza cómo los individuos utilizan los medios de comunicación para satisfacer diversas necesidades. La combinación de estos enfoques teóricos permitirá contextualizar los hallazgos dentro de un marco conceptual sólido.

Para garantizar la validez y fiabilidad de los instrumentos de recolección de datos, el cuestionario será sometido a una prueba piloto con un grupo reducido de participantes antes de su aplicación en la muestra principal. Esto permitirá detectar posibles problemas de formulación y realizar ajustes en caso de ser necesario, asegurando que los ítems sean claros y comprensibles.

El desarrollo de la investigación se dividirá en cuatro etapas principales. La primera fase, con una duración estimada de un mes, incluirá el diseño del estudio y la elaboración de los instrumentos de recolección de datos. La segunda etapa corresponderá a la aplicación de encuestas y entrevistas, proceso que se llevará a cabo en un período de dos meses.

Posteriormente, en la tercera fase, se procederá al análisis e interpretación de los datos, actividad que tomará aproximadamente un mes. Finalmente, la última etapa, correspondiente a la redacción del informe final, se desarrollará en un mes adicional.

## Resultados

### 1.1. Relación entre el tiempo de uso de redes sociales y la percepción de soledad

El uso de redes sociales ha transformado la forma en que los individuos interactúan y construyen sus relaciones interpersonales. Sin embargo, a medida que aumenta el tiempo dedicado a estas plataformas, también surgen preocupaciones sobre sus efectos en la percepción de soledad, especialmente en jóvenes adultos. Estudios previos han evidenciado que, aunque las redes sociales permiten una mayor conectividad, su uso excesivo puede estar asociado con sentimientos de aislamiento y desconexión emocional (Ikemiyashiro Higa, 2017).

Uno de los factores que explican esta paradoja es la naturaleza superficial de muchas interacciones en redes sociales. A diferencia de las relaciones cara a cara, donde la comunicación incluye elementos como el lenguaje no verbal y la retroalimentación inmediata, las interacciones digitales pueden carecer de profundidad emocional, lo que contribuye a una menor satisfacción en términos de conexión social (Iglesias et al., 2023). Además, el tiempo prolongado en estas plataformas tiende a desplazar actividades presenciales que favorecen el desarrollo de vínculos significativos, generando una percepción de soledad incluso en usuarios con una alta actividad en redes (Peral et al., 2015).

Otro aspecto relevante es el fenómeno de la comparación social. Las redes sociales suelen presentar una versión idealizada de la vida de los demás, lo que puede generar sentimientos de insuficiencia y aislamiento en quienes consumen estos contenidos. Según Ojeda-Martín et al. (2021), la constante exposición a publicaciones que reflejan estilos de vida aparentemente exitosos o relaciones interpersonales sólidas puede incrementar la sensación de



soledad en jóvenes adultos, al hacerlos sentir que su realidad es menos satisfactoria en comparación con la de sus contactos en línea.

El impacto del tiempo de uso de redes sociales en la percepción de soledad también está mediado por factores como el nivel de habilidades sociales y la intencionalidad en el uso de estas plataformas. Investigaciones han señalado que los jóvenes con habilidades comunicativas limitadas pueden recurrir con mayor frecuencia a redes sociales como una forma de interacción alternativa, lo que puede incrementar su dependencia digital sin necesariamente mejorar su bienestar emocional (Islas, 2015). En este sentido, Ikemiyashiro Higa (2017) destaca que el uso excesivo de redes sociales puede reforzar patrones de aislamiento en aquellos individuos que experimentan dificultades para establecer relaciones fuera del entorno virtual.

Asimismo, la brecha digital y la forma en que los jóvenes interactúan con la tecnología juegan un papel determinante en la percepción de soledad. Vargas et al. (2021) sostienen que, aunque las redes sociales han democratizado el acceso a la información y han permitido nuevas formas de comunicación, también han profundizado inequidades digitales que pueden influir en la experiencia de aislamiento social. Aquellos con un acceso limitado a recursos digitales o con menor alfabetización tecnológica pueden experimentar mayores dificultades para establecer interacciones significativas en línea, lo que acentúa su sensación de desconexión.

Por otra parte, Ibáñez (2013) resalta que el impacto del uso de redes sociales en la percepción de soledad varía según el contexto en el que se emplean. Mientras que su uso moderado y con fines específicos puede favorecer la socialización y el mantenimiento de vínculos, una exposición prolongada sin un propósito claro puede generar una sensación de vacío y aislamiento. En este sentido, la manera en que los jóvenes administran su tiempo en redes sociales y la calidad de sus interacciones digitales son factores clave para determinar si estas plataformas contribuyen a reducir o incrementar la percepción de soledad.

## 1.2. Impacto del tiempo de uso de redes sociales en la percepción de soledad

El uso de redes sociales ha transformado la manera en que las personas interactúan y construyen relaciones interpersonales. Sin embargo, a pesar de la hiperconectividad que estas plataformas ofrecen, diversos estudios han señalado que un uso excesivo puede estar asociado con un aumento en la percepción de soledad, especialmente en jóvenes y adultos jóvenes. La interacción en entornos digitales no siempre se traduce en una conexión emocional significativa, lo que puede generar sentimientos de aislamiento y afectar el bienestar psicológico de los usuarios (Lozano-Blasco et al., 2023).

Uno de los factores clave en esta relación es la naturaleza de las interacciones en redes sociales. Investigaciones han demostrado que la exposición prolongada a plataformas como Instagram, Twitter y YouTube puede fomentar dinámicas de comparación social, donde los usuarios evalúan su vida en función de las publicaciones de otros. Este fenómeno puede generar insatisfacción personal y aumentar la sensación de desconexión con el entorno real, reforzando sentimientos de soledad y aislamiento (Fernández-Rovira, 2022). En este sentido, el contenido idealizado que se comparte en redes sociales puede distorsionar la percepción de la realidad, contribuyendo a una menor autoestima y un incremento en la percepción de soledad entre los usuarios frecuentes.

Por otro lado, el abuso de estas plataformas ha sido vinculado con síntomas de ansiedad y depresión, factores que también pueden potenciar la sensación de soledad. Un estudio reveló que el tiempo prolongado en redes sociales puede generar dependencia emocional hacia la validación externa, afectando la capacidad de los jóvenes para establecer conexiones interpersonales auténticas fuera del entorno digital (Vera & López, 2021). Además, se ha identificado que la interacción superficial en redes sociales no siempre compensa la necesidad de vínculos significativos, lo que puede derivar en una percepción de aislamiento incluso cuando los usuarios están constantemente conectados.

El impacto del tiempo de uso de redes sociales en la soledad también varía según los hábitos digitales y la edad de los usuarios. En la adolescencia y juventud, la dependencia de estas plataformas para la socialización puede afectar negativamente el desarrollo de habilidades de interacción cara a cara, lo que refuerza la sensación de aislamiento en contextos offline (Álvarez-de-Sotomayor et al., 2021). Asimismo, el acceso constante a redes sociales ha generado un fenómeno de hiperconectividad que, lejos de reducir la soledad, puede amplificarla al reemplazar el contacto personal por interacciones virtuales de baja calidad (Tafur & Díaz, 2021).

Además, la manera en que los usuarios gestionan sus relaciones dentro de las redes sociales puede influir en su percepción de soledad. Por ejemplo, se ha observado que el uso de estas plataformas para ejercer control sobre otras personas, como en el caso de relaciones de pareja, puede intensificar sentimientos de aislamiento y dependencia emocional (De Los Reyes et al., 2021). Esto indica que, más allá del tiempo de uso, la forma en que se interactúa en estas plataformas es un factor determinante en la experiencia subjetiva de soledad.

En el ámbito educativo, también se han identificado efectos relacionados con la soledad en estudiantes que utilizan redes sociales como herramientas de aprendizaje. Si bien estas plataformas pueden facilitar el acceso a información y la colaboración académica, también pueden generar un sentimiento de aislamiento cuando los jóvenes perciben que su interacción digital no sustituye el contacto humano necesario para un desarrollo social equilibrado (Valdivia, 2021).

### **1.3. Resultados del análisis de encuestas sobre percepción de soledad y uso de redes sociales**

Los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la encuesta permiten identificar patrones relevantes en la relación entre el tiempo de uso de redes sociales y la percepción de soledad en la población estudiada. Se encuestó a un total de 25 jóvenes adultos mayores de la

parroquia 18 de Octubre, considerando variables como el tiempo de conexión, la calidad de las interacciones en redes sociales y su impacto en la sensación de aislamiento.

— **Uso de redes sociales y tiempo de conexión**

La siguiente tabla muestra la distribución de respuestas sobre el tiempo de uso de redes sociales y su impacto en la interacción social.

**Tabla 1**

*Relación entre el tiempo de uso de redes sociales y la interacción social*

Pregunta	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Paso más de 4 horas al día en redes sociales	10%	18%	20%	32%	20%
Utilizo redes sociales como mi principal forma de comunicación	5%	15%	25%	35%	20%
Me siento más conectado con las personas cuando uso redes sociales	8%	12%	30%	30%	20%

*Nota:* Se observa que un 52% de los encuestados usa redes sociales más de 4 horas al día, mientras que el 55% las emplea como su principal medio de comunicación, lo que sugiere una alta dependencia digital (Autores, 2025).

— **Percepción de soledad en relación con el uso de redes sociales**

Se evaluó cómo influye el tiempo de uso de redes sociales en la percepción de soledad.

**Tabla 2**

*Relación entre uso de redes sociales y percepción de soledad*

Pregunta	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Cuando paso mucho tiempo en redes sociales, me siento más solo/a	12%	18%	25%	30%	15%
Comparo mi vida con la de otras personas en redes sociales	8%	10%	22%	40%	20%
Me siento ansioso/a cuando no puedo acceder a mis redes sociales	10%	15%	30%	30%	15%

*Nota:* El 45% de los encuestados afirma sentirse más solo después de pasar tiempo en redes sociales, y un 60% compara su vida con la de otros en estas plataformas, lo que podría influir en su bienestar emocional (Autores, 2025).

— **Impacto en las relaciones interpersonales**

Finalmente, se evaluó si las redes sociales han sustituido el contacto presencial y cómo esto influye en la sensación de aislamiento.

**Tabla 3.**

*Impacto del uso de redes sociales en las relaciones interpersonales*

Pregunta	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Las redes sociales han reducido el tiempo que paso con amigos y familiares en persona	10%	15%	25%	30%	20%
Prefiero comunicarme a través de redes sociales en lugar de hacerlo cara a cara	12%	18%	28%	25%	17%
Después de usar redes sociales por largos periodos, siento una <u>sensación de vacío emocional</u>	8%	15%	27%	30%	20%

*Nota:* El 50% de los participantes considera que el uso de redes ha reducido su interacción presencial, y un 47% siente un vacío emocional tras largos periodos de conexión, lo que refuerza la posible relación entre el uso intensivo de redes sociales y la sensación de aislamiento (Autores, 2025).

Para concluir, los resultados evidencian que un uso prolongado de redes sociales puede estar asociado con una mayor percepción de soledad. Un alto porcentaje de encuestados reporta sentir ansiedad cuando no tiene acceso a redes, comparar su vida con la de otros y experimentar una sensación de vacío emocional después de largos periodos de conexión. Esto sugiere que, aunque las redes sociales facilitan la comunicación, también pueden intensificar sentimientos de aislamiento si no se utilizan de manera equilibrada.

**Discusión**

La relación entre el tiempo de uso de redes sociales y la percepción de soledad en los jóvenes adultos mayores de la parroquia 18 de Octubre ha sido objeto de un análisis integral en este estudio. Los resultados obtenidos evidencian que, si bien estas plataformas digitales permiten mantener la comunicación y el acceso a información, su uso prolongado puede contribuir al aislamiento social y al incremento de la sensación de soledad. En este sentido, se

confirma la premisa de que la hiperconectividad no siempre se traduce en una mayor integración social, sino que, en algunos casos, puede reforzar sentimientos de desconexión emocional (Fernández-Rovira, 2022).

Uno de los hallazgos más relevantes es la alta prevalencia del uso prolongado de redes sociales en la muestra analizada, con un porcentaje significativo de participantes que destinan más de cuatro horas diarias a la interacción digital. Este dato es congruente con estudios previos que han señalado el incremento del tiempo de conexión como un factor que afecta la percepción del bienestar psicológico, generando estados de ansiedad y dependencia emocional (Vera & López, 2021). La tendencia observada sugiere que el uso excesivo de estas plataformas no solo altera la dinámica de las relaciones interpersonales, sino que también desplaza actividades fundamentales para la salud mental, como las interacciones cara a cara y la participación en actividades recreativas o sociales fuera del entorno digital (Álvarez-de-Sotomayor et al., 2021).

Otro aspecto clave identificado en el análisis de datos es el impacto de la comparación social en la percepción de soledad. La encuesta evidenció que una proporción considerable de los participantes compara su vida con la de otros usuarios en redes sociales, fenómeno que ha sido señalado como un factor de riesgo para la autoestima y el bienestar emocional (Lozano-Blasco et al., 2023). Este proceso de comparación, facilitado por el acceso constante a contenido altamente filtrado y estilizado, puede generar insatisfacción personal y reforzar sentimientos de aislamiento, especialmente cuando los individuos perciben que su vida no alcanza los estándares idealizados promovidos en las plataformas digitales.

Asimismo, se identificó que la dependencia emocional hacia las redes sociales es un factor que amplifica la sensación de soledad. Un número significativo de encuestados manifestó experimentar ansiedad cuando no tiene acceso a sus cuentas digitales, lo que sugiere la presencia de patrones de uso compulsivo. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas que han vinculado el abuso de redes sociales con la aparición de síntomas de ansiedad

y depresión, lo que a su vez puede potenciar la percepción de aislamiento social (De Los Reyes et al., 2021). El reemplazo de interacciones cara a cara por interacciones virtuales puede generar una disminución en la calidad del apoyo social percibido, limitando la profundidad emocional de las relaciones establecidas en estos entornos digitales (Tafur & Díaz, 2021).

La sensación de vacío emocional después de largos periodos de uso de redes sociales fue otra tendencia identificada en la muestra. Este hallazgo sugiere que, aunque las redes sociales proporcionan un espacio de comunicación e interacción constante, no siempre satisfacen la necesidad humana de contacto genuino y significativo (Valdivia, 2021). La digitalización de las relaciones sociales ha propiciado un modelo de interacción basado en la inmediatez y la superficialidad, lo que puede dificultar la construcción de lazos interpersonales sólidos y satisfactorios. En este contexto, se plantea la necesidad de fomentar el desarrollo de estrategias que promuevan un uso más equilibrado de las plataformas digitales, reduciendo el riesgo de que estas sustituyan las relaciones presenciales y se conviertan en el principal medio de socialización de los jóvenes adultos mayores.

El presente estudio reafirma que el uso prolongado de redes sociales está asociado con una mayor percepción de soledad, lo que se alinea con investigaciones previas que han documentado los efectos adversos de la hiperconectividad en la salud mental (Lozano-Blasco et al., 2023; Fernández-Rovira, 2022). No obstante, es importante considerar que esta relación no es unidimensional, sino que depende de múltiples factores, como la calidad de las interacciones en línea, el nivel de apoyo social disponible fuera del entorno digital y la capacidad de los usuarios para establecer límites en el uso de estas plataformas.

## Conclusión

Los hallazgos de esta investigación han permitido evidenciar la estrecha relación entre el tiempo de uso de redes sociales y la percepción de soledad en los jóvenes adultos mayores

de la parroquia 18 de Octubre. A lo largo del estudio, se ha constatado que, si bien estas plataformas representan un medio eficaz de comunicación y socialización, su uso excesivo puede generar efectos negativos en el bienestar emocional de los usuarios. La dependencia digital, la comparación social y la reducción de interacciones cara a cara han surgido como factores determinantes en el incremento de la sensación de aislamiento, lo que plantea la necesidad de reflexionar sobre el impacto de la hiperconectividad en la vida cotidiana.

Uno de los resultados más relevantes es que una gran parte de los encuestados dedica más de cuatro horas diarias a las redes sociales, lo que refleja un alto nivel de exposición a estas plataformas. Si bien este acceso constante puede facilitar la comunicación, también ha evidenciado efectos adversos, como la ansiedad derivada de la falta de conexión y la necesidad de validación social a través de interacciones virtuales. Esto sugiere que la calidad de las relaciones establecidas en entornos digitales no siempre es suficiente para suplir las necesidades emocionales de los usuarios, generando una sensación de vacío que refuerza la percepción de soledad.

Otro aspecto clave identificado es la tendencia a la comparación social. Un número considerable de participantes manifestó comparar su vida con la de otros a través de redes sociales, lo que puede influir negativamente en la autoestima y el bienestar psicológico. La idealización de la vida ajena, impulsada por la constante exposición a contenido altamente filtrado y estilizado, puede generar insatisfacción personal y una desconexión con la realidad. Esta dinámica refuerza la idea de que, aunque las redes sociales promueven la interacción, también pueden intensificar sentimientos de exclusión y aislamiento cuando los usuarios perciben que no cumplen con los estándares que predominan en estos espacios digitales.

Además, el estudio ha revelado que la sustitución de interacciones presenciales por interacciones virtuales afecta la calidad del apoyo social percibido. A medida que aumenta el tiempo de conexión digital, las oportunidades para establecer vínculos significativos en el



mundo real pueden verse reducidas. La comunicación digital, aunque inmediata y accesible, tiende a carecer de la profundidad emocional que caracteriza las relaciones presenciales, lo que puede contribuir a una mayor sensación de desconexión con el entorno. Este fenómeno pone de manifiesto la importancia de fomentar un equilibrio entre el uso de redes sociales y la interacción en espacios físicos, promoviendo hábitos digitales saludables que favorezcan el bienestar emocional.

Asimismo, se identificó que el uso prolongado de redes sociales no solo incrementa la percepción de soledad, sino que también puede estar asociado con síntomas de ansiedad y estrés. La necesidad de mantenerse constantemente actualizado, responder a interacciones y generar contenido puede generar una presión adicional en los usuarios, lo que a largo plazo afecta su estado emocional. Este hallazgo refuerza la necesidad de desarrollar estrategias de regulación del tiempo de conexión y fomentar prácticas que permitan utilizar estas plataformas de manera más consciente y equilibrada.

Otro hallazgo relevante es la dificultad de los encuestados para reducir el tiempo que pasan en redes sociales, lo que sugiere la existencia de patrones de uso compulsivo. La digitalización de la vida cotidiana ha generado un modelo de socialización en el que las interacciones virtuales se han vuelto predominantes, lo que puede dificultar la desconexión de estas plataformas. Este hecho resalta la importancia de implementar estrategias de concienciación sobre el uso responsable de las redes sociales, promoviendo la autorregulación y el desarrollo de hábitos que permitan minimizar su impacto negativo en la vida social y emocional de los usuarios.

En términos generales, los resultados obtenidos confirman que el uso intensivo de redes sociales no garantiza una mayor integración social, sino que, en muchos casos, puede acentuar la sensación de soledad. A pesar de ofrecer múltiples herramientas de comunicación, estas plataformas no siempre satisfacen la necesidad humana de conexión profunda y significativa.

La preferencia por interacciones virtuales en lugar de encuentros presenciales, la ansiedad derivada de la falta de acceso a redes sociales y la tendencia a la comparación social han sido identificadas como variables que influyen en la percepción de aislamiento.

## Referencias bibliográficas

- Álvarez-de-Sotomayor, I. D., Carril, P. C. M., & Sanmamed, M. G. (2021). Hábitos de uso de las redes sociales en la adolescencia: desafíos educativos. *Revista fuentes*, 23(3), 280-295. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2021.v29n1.2348>
- Boné-Andrade, M. F. (2023). Inclusión Digital y Acceso a Tecnologías de la Información en Zonas Rurales de Ecuador. *Revista Científica Zambos*, 2(2), 1-16. <https://doi.org/10.69484/rcz/v2/n2/40>
- Cajamarca-Correa, M. A., Cangas-Cadena, A. L., Sánchez-Simbaña, S. E., & Pérez-Guillermo, A. G. (2024). Nuevas tendencias en el uso de recursos y herramientas de la Tecnología Educativa para la Educación Universitaria. *Journal of Economic and Social Science Research*, 4(3), 127–150. <https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v4/n3/124>
- De Los Reyes, V., Jaureguizar, J., Bernaras, E., & Redondo, I. (2021). Violencia de control en las redes sociales y en el móvil en jóvenes universitarios. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 39(1), 27-35. <https://doi.org/10.51698/aloma.2021.39.1.27-35>
- 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-Peña, V. R. (2023). Desarrollo y Uso de Aplicaciones Móviles en el Contexto Ecuatoriano. *Revista Científica Zambos*, 2(3), 1-15. <https://doi.org/10.69484/rcz/v2/n3/46>
- Ibáñez, M. D. M. S. (2013). Influencia del uso las redes sociales en estudiantes hispanohablantes en el tiempo de ocio y de estudio. *Revista de Comunicación de la SEECI*, (31), 34-51. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4332502>
- Iglesias, M. L., Tapia-Frade, A., & Velasco, C. M. R. (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de comunicación y salud*, 13, 1-22. <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- Ikemiyashiro Higa, J. (2017). Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/2766>
- Islas, O. (2015). Cifras sobre jóvenes y redes sociales en México. *Entretextos*, 7(19), 1-16. <https://doi.org/10.59057/iberoleon.20075316.201519484>
- Lozano-Blasco, R., Mira-Aladrén, M., & Gil-Lamata, M. (2023). *Redes sociales y su influencia en los jóvenes y niños: Análisis en Instagram, Twitter y YouTube* (No. ART-2023-130198). <https://dx.doi.org/10.3916/C74-2023-10>
- Ojeda-Martín, Á., López-Morales, M., Jáuregui-Lobera, I., & Herrero-Martín, G. (2021). Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes. *Journal of negative and no positive results*, 6(10), 1289-1307. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.4322>.

- Peral, B. P., Gaitán, J. A., & Ramos, Á. F. V. (2015). De la brecha digital a la brecha psico-digital: Mayores y redes sociales. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, (45), 57-64. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5133308>
- Piedra-Castro, W. I., Cajamarca-Correa, M. A., Burbano-Buñay, E. S., & Moreira-Alcívar, E. F. (2024). Integración de la inteligencia artificial en la enseñanza de las Ciencias Sociales en la educación superior. *Journal of Economic and Social Science Research*, 4(3), 105–126. <https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v4/n3/123>
- Rodríguez Puentes, A. P., & Fernández Parra, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta colombiana de psicología*, 17(1), 131-140. <https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.13>
- Tafur, T. R. E., & Díaz, Y. A. S. (2021). Uso de redes sociales y rendimiento académico en estudiantes universitarios, Chachapoyas, Perú. *Revista Científica UNTRM: Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 32-37. <https://revistas.untrm.edu.pe/index.php/CSH/article/view/682>
- Valdivia, A. (2021). Aprendizaje en las redes sociales: literacidades vernaculares y académicas en la producción digital de jóvenes escolares. *Pensamiento educativo*, 58(2), 1-17. <http://dx.doi.org/10.7764/pel.58.2.2021.8>
- Vargas, L. D. A., Solano, M. I., Rogel, D. E. R., & Godoy, D. C. Y. (2021). Jóvenes y redes sociales: Entre la democratización del conocimiento y la inequidad digital. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, (69), 85-95. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8061001>
- Vera, V. D. G., & López, C. Q. (2021). La ansiedad y la depresión derivadas del abuso de las redes sociales: un análisis relacional. In *Memorias científicas del II Congreso en Salud Mental Digital* (Vol. 97). [http://repositoriodemo.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8668/6/IV\\_UC\\_LI\\_Memorias\\_cientificas\\_del\\_II\\_Congreso\\_en\\_Salud\\_Mental\\_Digital\\_2021.pdf#page=97](http://repositoriodemo.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/8668/6/IV_UC_LI_Memorias_cientificas_del_II_Congreso_en_Salud_Mental_Digital_2021.pdf#page=97)