

Artículo original

## Relación entre tiempo en redes sociales y déficits en habilidades sociales afectivas

## Relação entre tempo em redes sociais e déficits em habilidades sociais afetivas

## Relationship between time on social networks and deficits in affective social skills

Rebeca Teles<sup>1</sup> Daniel Barbieri<sup>2</sup> <sup>1</sup>Autora correspondiente. Centro Universitário de Brasília – CEUB (Brasília). Distrito Federal, Brasil. rebecamteles@gmail.com<sup>2</sup>Centro Universitário de Brasília – CEUB (Brasília). Distrito Federal, Brasil.

**RESUMEN | INTRODUCCIÓN:** Con el rápido avance de la tecnología, las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana, pero su uso excesivo puede afectar negativamente las relaciones interpersonales. **OBJETIVO:** El objetivo principal de este estudio fue investigar si existe una relación entre la cantidad de tiempo dedicado a las redes sociales y la disminución de las habilidades sociales afectivas. Además, buscamos analizar si existen diferencias de género en este contexto. **MÉTODO:** La muestra incluyó a 210 participantes de diversas edades. Utilizamos dos cuestionarios, el primero para evaluar las habilidades sociales afectivas y el segundo para evaluar el tiempo dedicado a las redes sociales, a través del análisis cuantitativo. **RESULTADOS:** Los resultados revelaron una correlación negativa significativa entre el tiempo dedicado a las redes sociales y las habilidades sociales afectivas. Esto sugiere que cuanto más tiempo pasan las personas en las redes sociales, menor es su capacidad para relacionarse afectivamente. Además, identificamos diferencias de género, con los hombres teniendo, en promedio, habilidades sociales afectivas más desarrolladas que las mujeres. **CONCLUSIÓN:** Este estudio contribuye a una comprensión más profunda del impacto de las redes sociales en las habilidades sociales afectivas. Destaca la importancia de un equilibrio saludable entre el mundo en línea y las interacciones sociales cara a cara.

**PALABRAS CLAVE:** Redes Sociales. Habilidades Sociales. Relaciones Interpersonales.

**RESUMO | INTRODUÇÃO:** Com o rápido avanço da tecnologia, as redes sociais tornaram-se uma parte integral da vida cotidiana, mas seu uso desmedido pode afetar negativamente as relações interpessoais. **OBJETIVO:** O objetivo principal deste estudo foi investigar se há uma relação entre a quantidade de tempo dedicado às redes sociais e a diminuição das habilidades sociais afetivas. Além disso, buscamos analisar se existem diferenças de gênero nesse contexto. **MÉTODO:** A amostra incluiu 210 participantes de diversas idades. Utilizamos dois questionários, o primeiro para avaliar as habilidades sociais afetivas e o segundo para avaliar o tempo gasto nas redes sociais, por meio da análise quantitativa. **RESULTADOS:** Os resultados revelaram uma correlação negativa significativa entre o tempo dedicado às redes sociais e as habilidades sociais afetivas. Isso sugere que quanto mais tempo as pessoas passam nas redes sociais, menor é sua capacidade de se relacionar afetivamente. Além disso, identificamos diferenças de gênero, com os homens apresentando, em média, habilidades sociais afetivas mais desenvolvidas do que as mulheres. **CONCLUSÃO:** Este estudo contribui para uma compreensão mais aprofundada do impacto das redes sociais nas habilidades sociais afetivas. Destaca a importância de um equilíbrio saudável entre o mundo online e as interações sociais face a face.

**PALAVRAS-CHAVE:** Redes Sociais. Habilidades Sociais. Relações Interpessoais.

Presentado 7 sept. 2023, Aceptado 9 mayo 2024,

Publicado 23 jul. 2024

Rev. Psicol. Divers. Saúde, Salvador, 2024;13:e5397

<http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.2024.e5397> | ISSN: 2317-3394

Editoras responsables: Mônica Daltro, Marilda Castelar

*Cómo citar este artículo:* Teles, R., & Barbieri, D. (2024). Relación entre tiempo en redes sociales y déficits en habilidades sociales afectivas.

*Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 13, e5397. <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.2024.e5397>

<http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpds.2024.e5397>



**ABSTRACT | INTRODUCTION:** With the rapid advancement of technology, social networks have become an integral part of everyday life, but their excessive use can negatively affect interpersonal relationships. **OBJECTIVE:** The main objective of this study was to investigate whether there is a relationship between the amount of time spent on social networks and the decrease in affective social skills. Additionally, we sought to analyze if there are gender differences in this context. **METHOD:** The sample included 210 participants of various ages. We used two questionnaires, the first to assess affective social skills and the second to evaluate the time spent on social networks, through quantitative analysis. **RESULTS:** The results revealed a significant negative correlation between the time spent on social networks and affective social skills. This suggests that the more time people spend on social networks, the lower their ability to relate affectively. Furthermore, we identified gender differences, with men, on average, having more developed affective social skills than women. **CONCLUSION:** This study contributes to a deeper understanding of the impact of social networks on affective social skills. It highlights the importance of a healthy balance between the online world and face-to-face social interactions.

**KEYWORDS:** Social Networks. Social Skills. Interpersonal Relationships.

## Introducción

Ya no se escriben cartas ni se utiliza el teléfono convencional para hablar con las personas como antes, la comunicación ha dejado de ser demorada y limitada para ser más rápida y fácil. La creación de internet y su transformación en una herramienta imprescindible en la vida de las personas ha revolucionado la manera en que aprendemos, trabajamos y, sobre todo, interactuamos unos con otros, ya que esto permite mantener lazos afectivos a través de las redes sociales que se han convertido en un poderoso instrumento en la era de la sociedad de la información.

Se observa que a lo largo de la historia, la forma en que las personas se comunican e interactúan ha sido fundamental para el desarrollo de las relaciones sociales y emocionales. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, con el avance de la tecnología y la aparición de las redes sociales, la forma en que nos conectamos con los demás ha experimentado una transformación significativa.

Internet y las redes sociales han proporcionado nuevas formas de interacción y comunicación, permitiendo que individuos de diferentes partes del mundo se conecten al instante. Según Junco (2015), las redes sociales se han convertido en un medio importante para que las personas expresen sus emociones, compartan experiencias y se conecten con otras de manera rápida y eficiente.

Esta facilidad de comunicación en línea ha llevado a muchas personas a pasar cada vez más tiempo en las redes sociales, en detrimento de los encuentros en persona. Además, es necesario reconocer que el impacto de las redes sociales puede no ser uniforme entre todos los usuarios, hombres y mujeres pueden experimentar efectos diferentes del uso de las redes sociales. Como señala Turkle (2011) en su obra, la tecnología ofrece la ilusión de conexión, pero al mismo tiempo puede llevar a la soledad y al aislamiento emocional. El llenado excesivo de la vida con el entorno virtual incluso ha sido motivo de preocupación creciente en psicología.

En relación a esto, las investigaciones han evidenciado los efectos positivos y negativos del uso de las redes sociales en la salud mental y las habilidades sociales de las personas. Estudios como el de Kross et al. (2013) han encontrado asociaciones entre el uso de Facebook y disminuciones en la sensación de bienestar subjetivo en adultos jóvenes. Por otro lado, Lin et al. (2016) identificaron una relación entre el uso intensivo de medios sociales y síntomas de depresión en adultos jóvenes.

Además, el llenado de la vida de las personas con el entorno virtual en detrimento de los encuentros físicos ha aumentado cada vez más. En Brasil, hay más de 150 millones de usuarios de redes sociales, y la tasa de usuarios en relación con el total de habitantes es del 70,3%, una de las más altas entre todos los países (Oliveira, 2021).

El crecimiento de las redes sociales ha ayudado en diversas áreas, como la educación y la salud, ayudando a difundir información de manera más rápida y facilitando la realización de numerosas actividades, como reencontrarse con personas y hacer nuevas amistades. A pesar de los beneficios y facilidades, esta herramienta también puede generar diversos perjuicios, su uso excesivo puede generar dependencia y afectar las relaciones tanto en el ámbito profesional como familiar o social, provocando consecuencias para la salud mental de los usuarios. Actualmente, hay una gran cantidad de debates controvertidos en torno a los efectos negativos y positivos del uso de las redes sociales.

Esto se debe a que la tecnología influye cada vez más en la vida de las personas, ya que estas dejan de estar en contacto con contingencias reales, es decir, a través de las redes sociales no tienen acceso a las reacciones expresadas por quienes están interactuando, pudiendo así perder una habilidad importante, la de identificar las emociones en el otro y relaciones superficiales. Esto se puede observar en la actualidad, ya que actualmente hay personas privándose de una vida social real a cambio de una virtual. Por lo tanto, surge la pregunta de si existe una relación entre el tiempo de uso de las redes sociales y los déficits en habilidades sociales afectivas.

Según [Elias](#) (1997), actualmente es difícil estudiar al ser humano sin tener en cuenta la red social de la que depende por completo. En las redes sociales, los individuos interactúan virtualmente mediante el envío de mensajes, el intercambio de contenido y otras formas de conexión. Como se mencionó anteriormente, Brasil se destaca por ser uno de los países con más usuarios en varias redes sociales y, por lo tanto, es importante "estar atento" a los efectos que esto puede causar en la población.

Además, hay varias redes sociales disponibles actualmente, cada una con objetivos y públicos específicos. En Brasil, Facebook se destaca como el más popular, siendo ampliamente utilizado no solo por individuos, sino también por empresas que aprovechan sus funcionalidades para implementar estrategias de publicidad y marketing. La investigación de [Silva Filho](#) (2010) presenta información de que Facebook fue el servicio de red social que más

usuarios ganó, hasta el día de hoy ese número sigue creciendo, sin embargo, Instagram es la red citada como la preferida por los usuarios, superando a Facebook y WhatsApp.

La elección de las redes sociales puede verse influenciada por diversos motivos, incluida la búsqueda de una herramienta de socialización, un hecho más recientemente impulsado por la pandemia. [Silva](#) (2016) destaca que Instagram se ha convertido en un medio para que las personas creen y mantengan lazos, conectándose con familiares, amigos y también con comunidades en línea y temas de interés. Estas plataformas permiten intercambios de información, colaboraciones y nuevas experiencias, enriqueciendo la interacción social. Sin embargo, es importante señalar que dedicar una parte significativa del tiempo a estar conectado requiere atención por parte de los usuarios, ya que las redes sociales se han convertido en una parte importante de nuestras vidas, como advirtió [Silva](#) (2016).

En la etapa joven, es común que el uso de la tecnología pueda convertirse en una especie de dependencia, en la que se hacen juicios y se exponen relaciones públicamente, incluso para desconocidos. El objetivo es alcanzar un gran número de "amigos" a través de estados manipulados por otros individuos, en una búsqueda incesante por recibir el máximo de "me gusta" y comentarios en sus publicaciones en las redes sociales. Sin embargo, esta búsqueda de aceptación puede hacer que algunas personas se sientan mal e incluso eliminen sus publicaciones si no alcanzan al público deseado.

Podemos afirmar que las redes sociales son, actualmente, uno de los instrumentos sociales más importantes, ya que su poder produce esquemas dominantes de significación e interpretación del mundo, debido a la manipulación del conjunto de personas que, a través de la sociedad, definen el contenido y la forma del pensamiento y la acción del sujeto ([Moreira](#), 2010). Debido a esto, se cree que el uso excesivo de las redes sociales puede causar un déficit en habilidades sociales, principalmente relacionadas con el afecto, que se caracteriza como la empatía, inteligencia emocional, asertividad, capacidad de comunicar sentimientos y emociones, de pedir disculpas, entre otros.

A través de las interacciones sociales, las personas adquieren y refinan sus habilidades sociales, lo que resulta en el desarrollo de la competencia social. [Del Prette](#) et al. (2004), uno de los investigadores pioneros en el estudio de las habilidades sociales, las definió como comportamientos específicos presentes en el repertorio de un individuo, permitiéndole enfrentar de manera competente las demandas de las situaciones interpersonales. Estas habilidades favorecen relaciones saludables y productivas con otras personas.

Las deficiencias en las habilidades y competencias sociales pueden surgir cuando estas interacciones son inadecuadas, lo que resulta en impactos negativos en las relaciones interpersonales y en la calidad de vida de los individuos ([Del Prette](#) et al., 2004). Un repertorio elaborado de habilidades sociales está asociado con una mayor percepción de bienestar subjetivo, pudiendo incluso aumentar la probabilidad de informar afectos positivos.

El afecto juega un papel fundamental al permitirnos expresar nuestras emociones y sentimientos hacia otra persona, convirtiéndose en una forma esencial de actuar de manera humana. Es un lazo que escapa de las obligaciones sexuales, pero que, aún así, permite una relación más profunda entre las partes, como postuló Sigmund [Freud](#) (1915).

Analizando desde otra perspectiva, el modelo conductual permite entender que el conjunto de capacidades que nombran las habilidades sociales son adquiridas y su ocurrencia está determinada por factores ambientales, variables entre personas y su interacción con el entorno, es decir, se requieren comportamientos diferentes en diferentes entornos e interacciones diferentes ([Bueno](#), 2007). El conjunto de habilidades que ocurren o no con determinadas personas con respecto al afecto en situaciones determinadas incluyen: aceptar cumplidos, expresión de opiniones personales, afrontar críticas, además de modulación de la expresión emocional.

Algunos estudios presentes en la literatura del área han destacado disparidades en las habilidades sociales y socialización, un aspecto de la personalidad, basado en el sexo, sugiriendo que las mujeres exhiben niveles más altos de socialización en comparación con los hombres (por ejemplo, [Nunes](#) & Hutz, 2007).

Dentro de este escenario, otros estudios han revelado que las mujeres mostraron una mayor frecuencia de expresión de sentimientos positivos, mientras que los hombres enfrentaron desafíos para comunicar emociones negativas y hacer solicitudes, siendo también más asertivos en entornos profesionales ([Hollandsworth](#) & Wall, 1977).

Hoy en día, es común que muchas parejas expresen quejas, incluida la falta de tiempo, comprensión y los cambios a lo largo de los años. Sin embargo, un factor predominante es la escasez de comunicación, que muchas veces se ve afectada por el uso excesivo de las redes sociales. Lo que se observa es que la adicción a las redes sociales puede afectar la capacidad de una pareja para comunicarse, generando celos, inseguridad, insatisfacción, alejamiento, entre otros. Estos son aspectos serios y pueden perjudicar las relaciones, pues mantener la calidad de la relación requiere mucho de ambos, especialmente de lo que se denomina habilidades sociales ([Hintz](#), 2021).

Estas habilidades sociales pueden ampliarse a lo largo del desarrollo humano, o incluso modelarse. Se aprenden y/o perfeccionan en la interacción del individuo con el entorno, dependiendo de la historia de vida de las personas, dependiendo de las contingencias a las que están sometidas ([Skinner](#), 1989).

En una investigación realizada por [Andretta](#) (2021), el propósito fue analizar el patrón de uso de tecnologías de información y comunicación (TIC) y las habilidades sociales de 456 estudiantes matriculados en escuelas privadas de la región Sur de Brasil. Para ello, se utilizó un cuestionario sociodemográfico y de uso de TIC, cuya información fue procesada mediante el software estadístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

Los resultados del estudio mostraron que los adolescentes prefieren utilizar sus teléfonos móviles y redes sociales como principales formas de tecnología de información y comunicación. En cuanto a las habilidades sociales, se observó que los estudiantes muestran mayores índices en habilidades de cortesía y desenvoltura social, pero presentaron menores índices en habilidades como empatía, autocontrol, asertividad y enfoque afectivo. Además, los adolescentes enfrentan dificultades significativas al emitir las habilidades de empatía, autocontrol y asertividad.

Este estudio destaca la predominancia del uso de dispositivos móviles y redes sociales entre los estudiantes, así como la presencia de desafíos en las habilidades sociales afectivas, resaltando la importancia de enfoques educativos que promuevan el desarrollo equilibrado tanto de las competencias digitales como de las habilidades sociales emocionales para el bienestar y la convivencia saludable de los jóvenes en un contexto cada vez más digital (Andretta, 2021).

El estudio realizado por Kross et al. (2013) investigó la relación entre el uso de Facebook y el bienestar subjetivo en adultos jóvenes. Para ello, llevaron a cabo una investigación con una muestra de participantes jóvenes, examinando cómo el uso de la plataforma de redes sociales afectaba sus percepciones de bienestar emocional y satisfacción con la vida.

Los investigadores recopilaron datos de más de 80 adultos jóvenes durante dos semanas consecutivas. Durante este período, los participantes respondieron cuestionarios diarios sobre su uso de Facebook, su estado de ánimo y sus sentimientos de satisfacción con la vida. Además, los investigadores también evaluaron otros factores que podrían influir en el bienestar, como el número de interacciones sociales cara a cara y el nivel de soledad.

Los resultados del estudio indicaron que el uso de Facebook estaba asociado con disminuciones en el bienestar subjetivo de los jóvenes adultos. Cuanto más tiempo pasaban los participantes en la plataforma, menor era su satisfacción con la vida y mayor era la probabilidad de experimentar emociones negativas con el tiempo. Además, los efectos negativos fueron más pronunciados en relación con el uso pasivo de Facebook, es decir, simplemente observar las actividades de otras personas sin interactuar activamente (Kross et al., 2013).

Los investigadores también descubrieron que el efecto negativo del uso de Facebook en el bienestar estaba mediado por el aumento de la soledad experimentada por los participantes. En otras palabras, cuanto más tiempo pasaban las personas en Facebook, más solitarias se sentían, lo que, a su vez, se asociaba con un menor bienestar emocional. Por lo tanto, el estudio destacó una relación negativa entre el uso de Facebook y el bienestar subjetivo en jóvenes adultos.

Además de los estudios mencionados anteriormente, Best et al. (2014) llevaron a cabo una revisión sistemática y narrativa para examinar la relación entre la comunicación en línea, las redes sociales y el bienestar de los adolescentes. El estudio buscó sintetizar las evidencias disponibles sobre cómo el uso de las redes sociales y la comunicación en línea pueden afectar el bienestar de los jóvenes.

Los investigadores realizaron una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre el tema. Los resultados de la revisión mostraron que el uso de las redes sociales y la comunicación en línea pueden tener efectos mixtos en el bienestar de los adolescentes. Algunos estudios revisados en la investigación sugirieron que el uso excesivo de las redes sociales puede estar asociado con problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, así como con un menor nivel de satisfacción con la vida. Además, se observó que el ciberacoso y la exposición a contenidos perjudiciales en las redes sociales también pueden afectar negativamente el bienestar de los adolescentes (Best et al., 2014).

Sin embargo, los investigadores también encontraron evidencia de que el uso positivo de las redes sociales puede traer beneficios para el bienestar de los adolescentes. Por ejemplo, el uso de las redes sociales puede proporcionar oportunidades para conexiones sociales positivas, apoyo emocional y un sentido de pertenencia. Además, la comunicación en línea puede ser una forma efectiva de expresión personal y desarrollo de habilidades sociales.

Por lo tanto, los resultados de esta revisión indican que el impacto del uso de las redes sociales y la comunicación en línea en la salud mental/bienestar de los adolescentes es complejo y multifacético. El uso consciente y equilibrado de las redes sociales puede ofrecer beneficios para el bienestar de los jóvenes, pero el uso excesivo y el acceso a contenidos negativos pueden llevar a efectos adversos (Best et al., 2014).

Otro estudio realizado por Chotpitayasunondh y Douglas (2016) exploró el fenómeno conocido como "phubbing", que se refiere al acto de ignorar o desviar la atención de una interacción social presencial en favor del uso del teléfono inteligente.

El objetivo del estudio era investigar los factores que conducen al “*phubbing*” y las consecuencias de este comportamiento en las relaciones sociales.

Para el estudio, los investigadores recopilaron datos a través de cuestionarios y entrevistas con los participantes, que incluían información sobre el uso del teléfono inteligente durante las interacciones sociales, las razones detrás de este comportamiento y cómo el “*phubbing*” afectaba sus relaciones con otras personas (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Los resultados indicaron que la ansiedad social y el deseo de estar conectado en línea fueron factores asociados al “*phubbing*”. Los participantes que reportaron una mayor ansiedad social tendían a recurrir al uso del smartphone durante interacciones presenciales como una forma de aliviar el malestar social. Además, aquellos que tenían una mayor necesidad de sentirse conectados en línea también eran más propensos a participar en “*phubbing*” para verificar sus redes sociales o mensajes.

En cuanto a las consecuencias del “*phubbing*”, los investigadores encontraron que este comportamiento afectaba negativamente la calidad de las interacciones sociales. Las personas que fueron ignoradas (“*phubbadas*”) reportaron sentirse menos valoradas, menos escuchadas y más excluidas durante la interacción (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

El estudio resalta que el “*phubbing*” puede convertirse en una práctica común, impulsada por la ansiedad social y el deseo de estar conectado en línea. Sin embargo, este comportamiento puede tener consecuencias negativas en las relaciones sociales, perjudicando la calidad de las interacciones y la percepción de apoyo social por parte de las personas afectadas.

Los investigadores Pittman y Reich (2016) investigaron la relación entre el uso de dos plataformas de redes sociales diferentes, Instagram y Twitter, y la experiencia de soledad de los usuarios. El objetivo era examinar cómo el contenido visual de Instagram y el contenido basado en texto de Twitter podrían afectar los sentimientos de soledad de los usuarios.

Llevaron a cabo una encuesta con una muestra y recopilaron datos sobre el uso de Instagram y Twitter, así como evaluaciones de los sentimientos de soledad de los usuarios (Pittman & Reich, 2016).

Los resultados mostraron que el uso de Instagram estaba más fuertemente asociado con la soledad en comparación con el uso de Twitter. Los participantes que usaban Instagram reportaron sentir más soledad que aquellos que usaban Twitter.

Los investigadores sugirieron que esta diferencia podría atribuirse al hecho de que Instagram es una plataforma visual, donde las personas comparten principalmente imágenes y fotos, mientras que Twitter se basa en texto, con tweets cortos y mensajes escritos. La naturaleza más visual de Instagram puede llevar a una mayor comparación social y potencialmente a sentimientos de exclusión social, lo que podría contribuir a la experiencia de soledad entre los usuarios (Pittman & Reich, 2016).

El estudio realizado por Nunes y Hutz (2007) exploró las disparidades en habilidades sociales y socialización basadas en el sexo, sugiriendo que existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres en estos aspectos. Los resultados de estos estudios indican que las mujeres tienden a exhibir niveles más altos de socialización en comparación con los hombres. Además, estos estudios señalan una mayor frecuencia de expresión de sentimientos positivos por parte de las mujeres. Por otro lado, los hombres enfrentan desafíos para comunicar emociones negativas y hacer peticiones, aunque son percibidos como más asertivos en entornos profesionales. Por lo tanto, este estudio también cuestiona las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a la relación entre el tiempo en las redes sociales y las habilidades sociales. Es decir, ¿habría un efecto de género en la relación investigada?

Además de este estudio, Sousa y Cerqueira-Santos (2011) realizó una investigación para investigar el impacto de las amistades en el desarrollo humano durante las diferentes etapas de su ciclo de vida, y se centró en varios aspectos como habilidades sociales, salud, calidad de vida y longevidad.

Los resultados revelaron que las amistades desempeñan un papel fundamental en el desarrollo humano, ofreciendo una experiencia única de amor y afecto. Las amistades proporcionan un entorno donde las personas pueden compartir sus emociones, establecer conexiones íntimas y construir relaciones de confianza.

Además, el estudio encontró que las amistades contribuyen al desarrollo de habilidades sociales esenciales, ayudando a mejorar las interacciones interpersonales a lo largo de las diferentes etapas de la vida. La presencia de amigos y la sensación de apoyo social se han asociado con una mejor calidad de vida y bienestar general (Sousa & Cerqueira-Santos, 2011).

Terroso y Argimon (2016) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de verificar la asociación empírica entre la dependencia de internet y las habilidades sociales en adolescentes. La investigación resaltó la importancia de las relaciones entre pares en la adolescencia para un desarrollo saludable. Sin embargo, los resultados advierten que la interacción en línea no debe reemplazar las relaciones cara a cara, ya que no pueden satisfacer ciertas necesidades esenciales que solo se logran a través de relaciones reales.

Los resultados revelaron que la dependencia de internet estaba asociada con un bajo repertorio de habilidades sociales en varias dimensiones. Aunque la dependencia de internet se relacionó con una mayor frecuencia de comportamientos afectivos y asertivos, esta patología también presentó asociaciones con déficits en otras habilidades sociales importantes.

Este estudio destaca la importancia de equilibrar el uso de internet y las redes sociales con la interacción presencial, especialmente durante la adolescencia, cuando las relaciones sociales desempeñan un papel fundamental en el desarrollo emocional y social de los jóvenes. Promover habilidades sociales adecuadas y saludables es esencial para una adaptación social positiva y para evitar el impacto negativo de la dependencia de internet en las relaciones interpersonales y el bienestar general de los adolescentes (Terroso & Argimon, 2016).

La utilización de metodologías de naturaleza cuantitativa puede ser una herramienta valiosa para abordar los problemas investigados por los artículos mencionados. Por ejemplo, al estudiar la relación entre el uso de internet y las redes sociales con las habilidades sociales afectivas de los adolescentes, que se caracteriza como una investigación correlacional, constituyen un enfoque de investigación valioso, especialmente cuando se considera la complejidad de los problemas en cuestión. Otros estudios también se han dedicado a explorar los factores que componen el repertorio de habilidades sociales de los individuos.

Con las investigaciones cuantitativas, los datos son observables por los sentidos. Por lo tanto, con el uso de un marco teórico y una investigación cuantitativa, este trabajo tiene como objetivo identificar si existe relación entre el tiempo de uso de las redes sociales y los déficits en habilidades sociales afectivas. Además, tiene como objetivo secundario comparar el efecto del género en la relación investigada. La hipótesis elaborada sugiere que el uso excesivo de las redes sociales estará asociado con un aumento significativo de los déficits en habilidades sociales relacionadas con el afecto.

Para cumplir con el objetivo propuesto, se ha definido la realización de una investigación siguiendo un diseño correlacional transversal en el que las principales variables investigadas fueron correlacionadas entre sí.

## Metodo

### Participantes

La investigación contó con la participación de 210 personas, siendo 58 de sexo masculino, 150 de sexo femenino y 2 personas que optaron por no identificarse. Todos los participantes se encontraban en el rango de edad de 18 a 57 años y son residentes del Distrito Federal. La muestra se obtuvo a través de divulgaciones en redes sociales y, al ofrecerse como voluntarios para participar en el estudio, el conjunto final de participantes se estableció por criterio de conveniencia. El estudio no tuvo criterios de exclusión y, por lo tanto, todos los participantes voluntarios formaron parte de la muestra.

### Instrumentos

La presente investigación tuvo carácter cuantitativo con el llenado de un cuestionario compuesto por escalas de frecuencia de uso de las redes sociales, evaluación de las habilidades sociales de los participantes e información sociodemográfica. Este instrumento fue elaborado con el objetivo de proporcionar una comprensión integral de las percepciones y experiencias de los individuos sobre el tema en cuestión.

Inicialmente se solicitó la aceptación del Término de Consentimiento Libre y Esclarecido (TCLE) y a aquellos

que estuvieron de acuerdo en participar se les aplicó una escala de autoinforme con 21 ítems para evaluar la relación entre redes sociales y habilidades sociales a través de dos indicadores: frecuencia y dificultad con la que reaccionan a las interacciones sociales.

Las opciones de respuestas de la primera parte conforman una escala Likert de cinco puntos, se presentan 12 afirmaciones sobre habilidades sociales y se invita al encuestado a expresar su grado de acuerdo con esa afirmación. Para ello, debe marcar, en la escala, la respuesta que mejor refleje su opinión del 1 al 5, donde 1 es “discordo” y 5 es “concordo”, cada uno tiene un valor de puntuación dependiendo del sentido de la frase.

Este cuestionario fue desarrollado con base en el Inventario de Habilidades Sociales (IHS) de [Del Prette](#) y Del Prette (2001), una escala ampliamente reconocida en estudios científicos por su validez y confiabilidad. Aunque fue una fuente de inspiración, se realizaron algunas modificaciones para adaptar el instrumento al contexto específico de esta investigación. El cuestionario abarca cinco factores relacionados con las habilidades sociales de los participantes, con el objetivo de comprender la relación entre estas habilidades y el tiempo de uso de las redes sociales, así como sus implicaciones en las interacciones sociales y calidad de vida.

Para la medición de la variable de uso de las redes sociales, los autores de la presente investigación elaboraron una escala. La base del instrumento se estableció a partir de aportes de la literatura en lo que respecta a la medición del uso de aparatos tecnológicos. Además, en la elaboración del instrumento se tuvieron en cuenta aspectos observados en el uso de las redes sociales por parte de ciudadanos comunes. Como resultado, se presentaron nueve afirmaciones sobre el uso de las redes sociales a partir de una escala de frecuencia, las alternativas fueron: “Siempre”, “casi siempre”, “no sé”, “casi nunca”, “nunca”. La frecuencia de las respuestas fue evaluada mediante un sistema de puntuación de 1 a 5. Esta aproximación nos permitió comprender de manera más integral los hábitos y comportamientos de los individuos con respecto al uso de las redes sociales, proporcionando información valiosa sobre

el impacto de estas plataformas en sus vidas, como la falta de control sobre el tiempo dedicado a las redes sociales y los impactos negativos en la salud mental.

Además, se incluyeron 4 preguntas sociodemográficas para recopilar datos sobre la historia de vida y contexto de los participantes. Se solicitó que informaran el rango de edad, género, nivel educativo e ingreso familiar, estos instrumentos ayudaron en el análisis y comprensión de los resultados obtenidos.

## Procedimientos

Inicialmente, para obtener los datos y verificar las hipótesis, los instrumentos se organizaron en formato de cuestionario. Se realizó una invitación a las personas para que respondieran de manera voluntaria y anónima con el fin de recopilar información para medir las habilidades sociales y el tiempo de uso de las redes sociales, lo que permitió conocer superficialmente a cada participante. La recolección se llevó a cabo en formato en línea a través de la divulgación del enlace de acceso a los instrumentos.

La investigación cumplió con todos los requisitos éticos fundamentales. Todos los participantes aceptaron el Término de Consentimiento Libre y Esclarecido (TCLE). Además, el estudio está aprobado por el Comité de Ética en Investigación bajo el dictamen número 5.725.367. El objetivo del trabajo fue claramente evidenciado y todas las respuestas recopiladas fueron anónimas y ninguna era obligatoria.

## Análisis de datos

El análisis de los datos se realizó utilizando el software estadístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), en su versión 25.0. Una vez recopilados todos los datos, fue posible asignar puntajes a cada ítem de las escalas del cuestionario y calcular datos para la formación de los resultados, como las medias, desviación estándar, correlación entre las variables y el alfa de la escala. Para los criterios de decisión estadística, se adoptó un nivel de significancia del 5%. En relación con los datos demográficos, se analizaron las medias y el porcentaje de cada uno. Estos fueron los pasos seguidos para el análisis de resultados de este estudio.

Para la realización del análisis principal del estudio, se llevaron a cabo correlaciones entre los índices finales de los instrumentos y otras correlaciones complementarias. Dado que se trataba de datos continuos, se consideró que el procedimiento de correlación de Pearson era el más adecuado. Para el análisis complementario y la prueba del efecto del género, se calculó un ANOVA en el que el género se asignó como variable independiente.

## Resultados

El análisis de los datos sociodemográficos permitió perfilar a los 210 participantes. En cuanto al género, se observó que 150 personas eran del sexo femenino, lo que representa el 71,4%, y 58 personas del sexo masculino, equivalente al 27,6%. En cuanto a la edad, la media fue de 23,30 años con una desviación estándar de 6,82.

Respecto a los ingresos familiares, el 13,3% de las personas tienen ingresos de hasta 2 salarios mínimos, el 21% tienen entre 3 y 5 salarios mínimos, el 30,5% tienen entre 6 y 10 salarios mínimos y el 32,9% tienen más de 10 salarios mínimos. En cuanto al nivel educativo, el 32,4% completó la educación secundaria, el 60,5% cursa estudios universitarios y el 7,1% tiene estudios de posgrado.

En cuanto al análisis de la confiabilidad de los instrumentos utilizados en este estudio, se aplicó la técnica conocida como Alfa de Cronbach. Los resultados revelaron un índice de precisión de 0,621 para la escala de habilidades sociales y 0,757 para la escala de frecuencia de uso de redes sociales. Estos coeficientes indican que las respuestas de los participantes en las escalas utilizadas fueron consistentes, lo que aumenta la validez de las medidas obtenidas en este estudio.

En la primera parte del cuestionario sobre habilidades sociales, los participantes obtuvieron un promedio de 3,30 con una desviación estándar de 0,48, lo que sugiere que tienden a tener habilidades sociales inferiores. En la segunda parte sobre la frecuencia de uso de redes sociales, los participantes obtuvieron un promedio de 3,57, con una desviación estándar de 0,66, lo que sugiere que tienden a estar de acuerdo

con afirmaciones relacionadas con pasar mucho tiempo en redes sociales.

Posteriormente, se calculó la correlación entre las dos escalas, el coeficiente de correlación tiene el objetivo de indicar cómo las dos variables asociadas están entre sí. El coeficiente de Pearson, en el presente estudio, tuvo una puntuación de  $r = -0,201$ , con  $p = 0,03$ , indicando que cuanto más tiempo se usa las redes sociales, menos habilidades sociales.

Luego, se calculó la correlación entre los factores de las escalas. Para el Factor 1, relacionado con "Enfrentamiento y Autoafirmación de Riesgo", se encontró una correlación negativa significativa con el tiempo de uso de redes sociales ( $r = -0,184$ ,  $p = 0,007$ ).

En el Factor 3, relacionado con "Conversación y Desenvoltura Social", no se observó una correlación significativa con el tiempo de uso de redes sociales ( $r = -0,066$ ,  $p = 0,344$ ).

Para el Factor 4, relacionado con "Autoexposición al Desconocido y Situaciones Nuevas", se encontró una correlación negativa significativa ( $r = -0,248$ ,  $p < 0,001$ ). Y en el Factor 5, relacionado con "Autocontrol de la Agresividad", también se encontró una correlación negativa significativa ( $r = -0,232$ ,  $p = 0,001$ ).

Además, se realizó un análisis complementario sobre los efectos de género, donde se encontró una diferencia significativa entre hombres y mujeres  $F(1,209) = 28,004$ ,  $p < 0,001$ ). La media de habilidades sociales para hombres fue de 3,57, superior a la de las mujeres, que fue de 3,20. Esto indica que, en esta muestra, los hombres presentan niveles más altos de habilidades sociales en comparación con las mujeres.

## Discusión

Este estudio analizó las relaciones entre el tiempo de uso de las redes sociales y los déficits en habilidades sociales afectivas, y los análisis indicaron que el objetivo fue parcialmente alcanzado ya que la hipótesis propuesta, de una correlación entre las variables mencionadas, fue confirmada, en línea con los hallazgos de [Andretta](#) (2021).

Sin embargo, uno de los instrumentos mostró un bajo índice de confiabilidad, lo que sugiere que los resultados deben interpretarse con precaución. Basándose en esta información, se entiende que este bajo índice de confiabilidad puede haber sido resultado de una característica del instrumento, que pudo haber requerido más tiempo para su desarrollo y refinamiento.

Los análisis iniciales, basados en las medidas del tiempo de uso de las redes sociales y las habilidades sociales, partieron del supuesto de que las redes sociales son actualmente uno de los instrumentos sociales más importantes, dado su poder para producir esquemas dominantes de significado e interpretación del mundo, como lo han evidenciado estudios previos (Moreira, 2010).

El estudio de Kross et al. (2013) encontró que el uso de Facebook estaba asociado con declives en el bienestar subjetivo en adultos jóvenes. Estos resultados están en consonancia con los hallazgos del presente estudio, que identificó una relación negativa entre el tiempo de uso de las redes sociales y las habilidades sociales de los participantes. Ambos estudios sugieren posibles efectos adversos del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental y el bienestar de los jóvenes.

A su vez, la revisión sistemática de Best et al. (2014) abordó los impactos de las redes sociales en el bienestar de los adolescentes. Aunque este estudio se centró en adultos jóvenes, es posible inferir que los resultados son consistentes con los hallazgos de la revisión, ya que también señalaron una relación negativa entre el uso de las redes sociales y el bienestar, en este caso, las habilidades sociales.

El resultado del Alfa de Cronbach de la escala de frecuencia mostró que los datos obtenidos sobre las redes sociales fueron eficientes. La influencia de las redes sociales en la vida de las personas llamó la atención en este estudio; el uso de la tecnología puede convertirse en una dependencia. En los resultados obtenidos en el análisis del cuestionario de frecuencia del uso de las redes sociales, los participantes presentaron un promedio considerado alto, lo que ilustra que las personas realmente están

de acuerdo en que pasan mucho tiempo en las redes sociales, confirmando las teorías de Moreira (2010) al evidenciar que las redes sociales son importantes instrumentos sociales y Silva (2016) al analizar los efectos de sus usos.

El estudio de Pittman y Reich (2016) se centró en la relación entre el uso de Instagram y la soledad. Aunque el enfoque fue diferente, es relevante señalar que los participantes de este estudio informaron pasar mucho tiempo en las redes sociales, lo que puede incluir el uso de Instagram, y esta alta frecuencia de uso se asoció con un menor nivel de habilidades sociales. Por lo tanto, estos hallazgos pueden complementar la comprensión de la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar social de los individuos.

Además, el estudio de Hunt et al. (2018) demostró que limitar el uso de las redes sociales redujo la soledad y la depresión en adultos jóvenes. Este resultado es relevante al considerar los hallazgos del presente estudio, que indican que el uso excesivo de las redes sociales puede estar asociado con una disminución de las habilidades sociales de los participantes. Limitar el tiempo dedicado a las redes sociales puede ser una estrategia para promover habilidades sociales adecuadas y saludables.

Los resultados obtenidos en la presente investigación revelaron asociaciones interesantes entre los factores de las habilidades sociales y el tiempo de uso de las redes sociales. Notablemente, los Factores 1, 4 y 5 presentaron correlaciones significativas con el tiempo de uso de las redes sociales. El Factor 1, referente al "Enfrentamiento y Autoafirmación de Riesgo", mostró una correlación negativa con el tiempo de uso de las redes sociales. Esto sugiere que, a medida que los individuos pasan más tiempo en las redes sociales, su capacidad para enfrentar desafíos y afirmarse en situaciones de riesgo social tiende a disminuir.

De forma similar, el Factor 4, que trata de la "Autoexposición al Desconocido y Situaciones Nuevas", también presentó una correlación negativa significativa con el tiempo de uso de las redes sociales. Esto indica que un mayor involucramiento en las redes sociales puede estar asociado con una

menor disposición para exponerse a situaciones desconocidas y nuevas experiencias sociales. Por último, el Factor 5, relacionado con el "Autocontrol de la Agresividad", también reveló una correlación negativa significativa, lo que sugiere que el uso frecuente de las redes sociales puede estar relacionado con una menor habilidad para controlar impulsos agresivos en situaciones interpersonales.

Además, se llevó a cabo un análisis suplementario en el que se calcularon las medias de habilidades sociales separadas por sexo. Se observaron correlaciones significativas que indicaron que los hombres y las mujeres tienen niveles variables de habilidades sociales, con los hombres mostrando una media más alta, lo que contrasta con los hallazgos de Nunes y Hutz (2007).

Al analizar más específicamente estas diferencias, observamos que, mientras los hombres parecen tener una mayor habilidad social, las mujeres pueden experimentar desafíos únicos. Por ejemplo, Nunes y Hutz (2007) sugieren que las mujeres pueden ser más susceptibles a ciertas formas de *cyberbullying* o presión social en línea, lo que puede influir negativamente en sus habilidades sociales afectivas.

Estas disparidades de género destacan la importancia de considerar los matices de las experiencias individuales al examinar los efectos de las redes sociales en las habilidades sociales. Sin embargo, en las investigaciones realizadas por estos autores, se utilizó una muestra mayor que la de este estudio. Además, el hecho de que la muestra femenina sea significativamente mayor que la masculina puede haber influido en los resultados encontrados.

De esta forma, los resultados obtenidos apuntan a la importancia de futuras investigaciones que se concentren en el tiempo de uso de las redes sociales y sus posibles relaciones con déficits en habilidades sociales. Además, sería interesante considerar la inclusión de un criterio adicional, como la medida sociométrica, para evaluar la calidad de las relaciones sociales. Por lo tanto, se sugieren nuevas investigaciones para profundizar en la comprensión de estas cuestiones. Se cree que el próximo paso de esta investigación será un refinamiento del instrumento y una mejor calibración de la muestra, para que haya mayores contribuciones del estudio y un mayor nivel de confiabilidad.

El presente artículo ha generado contribuciones al evaluar las habilidades sociales y el uso de las redes sociales por personas de ambos géneros y diferentes edades en relación con el afecto. Se ha constatado que estas redes sociales tienen una gran influencia en la vida de las personas, que admiten pasar mucho tiempo en estos dispositivos, lo que puede llevar a la dependencia y los vicios, mostrando que el uso excesivo de las redes sociales aumenta significativamente los déficits en habilidades sociales afectivas, como la empatía, la inteligencia emocional, el asertividad, las habilidades sociales para pedir disculpas y la capacidad de comunicar sentimientos y emociones.

En la actualidad, los resultados pueden contribuir a la producción teórica y a una mayor investigación sobre los escenarios y efectos de las redes sociales. También puede ser una profundización de la investigación en el contexto brasileño, que aporta diferentes recursos y materiales en la búsqueda de estos nuevos conocimientos. Además, se pudieron identificar diversas lagunas en el instrumento utilizado, que puede ser una guía de gran ayuda para futuras investigaciones sobre el tema.

El estudio ha mostrado la importancia de prestar atención al posible deterioro de las habilidades sociales debido al uso excesivo de las redes sociales, por lo tanto, es posible pensar en nuevas formas de intervención clínica en esta área, ya que los cambios producidos en uno de estos aspectos podrían afectar al otro.

## Consideraciones finales

Este estudio revela una relación significativa entre el tiempo de uso de las redes sociales y los déficits en habilidades sociales afectivas. La correlación negativa identificada indica que cuanto más tiempo pasan los individuos en las redes sociales, menor es su habilidad social, especialmente en lo que respecta a expresar emociones, enfrentar desafíos y exponerse a situaciones nuevas.

Los resultados también resaltan una diferencia de género, con los hombres demostrando, en promedio, mayores índices de habilidades sociales en comparación con las mujeres. Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones de este estudio, como la falta de exploración de factores culturales y

contextuales que pueden influir en las habilidades sociales, así como la necesidad de un análisis más profundo del instrumento utilizado. Futuras investigaciones deben abordar estas limitaciones para mejorar nuestra comprensión de las complejas relaciones entre el uso de las redes sociales y las habilidades sociales.

En última instancia, este estudio destaca la importancia de encontrar un equilibrio saludable en el uso de las redes sociales y fomenta la reflexión sobre cómo estas plataformas afectan nuestra capacidad de relacionarnos y comunicarnos efectivamente en el mundo contemporáneo.

### Agradecimiento

Centro Universitário de Brasília – CEUB.

### Contribuciones de los autores

Teles, R. participó en la concepción de la investigación, incluyendo la formulación del cuestionario y la definición de los objetivos. Lideró la recolección y análisis de datos y fue responsable de la redacción del manuscrito. Barbieri, D. participó en la orientación de la investigación durante todo su desarrollo. Ayudó y orientó en la definición del problema, planificación del método, recolección y análisis de datos, además de contribuir en la escritura del artículo. Todos los autores revisaron y aprobaron la versión final y están de acuerdo con su publicación.

### Conflictos de interés

Ningún conflicto financiero, legal o político con terceros (gobierno, empresas y fundaciones privadas, etc.) fue declarado para ningún aspecto del trabajo presentado (incluyendo, pero no limitado a subvenciones y financiamientos, participación en consejos consultivos, diseño del estudio, preparación del manuscrito, análisis estadístico, etc.).

### Indexadores

La Revista *Psicologia, Diversidade e Saúde* es indexada en [DOAJ](#), [EBSCO](#) y [LILACS](#).



## Referencias

- Andretta, I., Mello, L. T. N., Ledur, B., Silva, M. D., & Trintin-Rodrigues, V. (2021). Habilidades sociais e uso de meios sociais por adolescentes no ensino médio [Habilidades sociales y uso de medios sociales por adolescentes en la educación secundaria]. *Aletheia*, 54(2), 44-54. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942021000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942021000200006)
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review [Comunicación online, redes sociales y bienestar de los adolescentes: Una revisión narrativa sistemática]. *Children and Youth Services Review*, 41, 27-36. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001>
- Bueno, R. (2007). *Modelagem e Aprendizagem* [Modelado y aprendizaje] [Tesis de maestría, Instituto de Psicologia, Universidade Federal de Ouro Preto]. Repositório Institucional da Universidade Federal de Ouro Preto. <http://www.repositorio.ufop.br/handle/123456789/2439>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone [Cómo “phubbing” se convierte en la norma: Los antecedentes y consecuencias del desprecio a través del smartphone]. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018>
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2001). Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-Prette): Manual de aplicação, apuração e interpretação [Inventario de Habilidades Sociales (IHS-Del-Prette): Manual de aplicación, cálculo e interpretación]. Casa do Psicólogo.
- Del Prette, Z. A. P., Del Prette, A., Barreto, M. C. M., Bandeira, M., Rios-Saldaña, M. R., Ulian, A. L. A. O., Gerk-Carneiro, E., Falcone, E. M. O., & Villa, M. B. (2004). Habilidades sociais de estudantes de Psicologia: Um estudo multicêntrico [Habilidades sociales de estudiantes de Psicología: Un estudio multicéntrico]. *Psicologia Reflexão Crítica*, 17(3), 341-50. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722004000300007>
- Elias, N. (1997). Os Alemães: a luta pelo poder e a evolução do habitus nos séculos XIX e XX [Los Alemanes: la lucha por el poder y la evolución del habitus en los siglos XIX y XX]. Zahar.
- Freud, S. (1915). Zur Einführung des Narzissmus [Sobre a Introdução do Narcisismo]. In S. Freud, *Gesammelte Werke* (Vol. 11). Fischer.
- Hintz, H. C. (2021). Conflitos conjugais: possíveis origens [Conflitos conyugales: posibles orígenes]. *Pensando Familias*, 25(1), 83-92. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-494X2021000100008&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2021000100008&lng=pt&tlng=pt)

- Hollandsworth, J. G., & Wall, K. (1977). Sex differences in assertive behavior: An empirical investigation [Diferencias de género en el comportamiento asertivo: una investigación empírica]. *Journal of Counseling Psychology, 24*(3), 217-222. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.24.3.217>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression [No más FOMO: Limitar las redes sociales reduce la soledad y la depresión]. *Journal of Social and Clinical Psychology, 37*(10), 751-768. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Junco, R. (2015). Student class standing, Facebook use, and academic performance [Posición de clase del estudiante, uso de Facebook y rendimiento académico]. *Journal of Applied Developmental Psychology, 36*, 18-29. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2014.11.001>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults [El uso de Facebook predice la disminución del bienestar subjetivo en adultos jóvenes]. *PLoS One, 8*(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lin, H., Kim, G., & Lee, D. (2016). Who avoids location-based advertising and why? Investigating the relationship between user perceptions and advertising avoidance [¿Quién evita la publicidad basada en la ubicación y por qué? Investigando la relación entre las percepciones del usuario y la evitación de publicidad]. *Computers in Human Behavior, 63*, 334-341. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.024>
- Moreira, J. O. (2010). Mídia e Psicologia: considerações sobre a influência da internet na subjetividade [Medios y Psicología: consideraciones sobre la influencia de Internet en la subjetividad]. *Psicologia para América Latina, 20*(20). [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2010000200009&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2010000200009&lng=pt&tlng=pt)
- Nunes, C. H. S. S., & Hutz, C. S. (2007). Construção da validação da escala fatorial de socialização no modelo dos Cinco Grandes Factores de Personalidade [Construcción de la validación de la escala factorial de socialización en el modelo de los Cinco Grandes Factores de Personalidad]. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 20*(1). <https://doi.org/10.1590/S0102-79722007000100004>
- Oliveira, B. (2021, September 30). Brasil é o terceiro país do mundo que mais utiliza redes sociais, diz estudo [Brasil es el tercer país del mundo que más utiliza redes sociales, según estudio]. *Jornal do Commercio*. <https://jc.ne10.uol.com.br/brasil/2021/09/13608150-brasil-e-o-terceiro-pais-do-mundo-que-mais-utiliza-redes-sociais-diz-estudo.html>
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words [Redes sociales y soledad: Por qué una foto de Instagram puede valer más que mil palabras de Twitter]. *Computers in Human Behavior, 62*, 155-167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Silva Filho, A. M. (2010). Redes Sociais na Era da Conectividade ("The good, the bad and the Ugly") [Redes Sociales en la Era de la Conectividad ("The good, the bad and the Ugly")]. *Revista Espaço Acadêmico, 10*(115), 64-68. <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/11864>
- Silva, A. R. (2016). Tendências de publicação em 22 anos de Journal of Applied Behavior Analysis: uma atualização de Northup, Vollmer e Serrett (1993) [Tendencias de publicación durante 22 años del Journal of Applied Behavior Analysis: una actualización de Northup, Vollmer y Serrett (1993)]. [Tesis de maestría, Pontificia Universidade Católica de São Paulo]. Repositório PUCSP. <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/18988>
- Skinner, B. (1989). Selection by consequences [Selección por consecuencias]. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 9*(1), 129-137. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-55452007000100010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452007000100010)
- Sousa, D., & Cerqueira-Santos, E. (2011). Redes sociais e relacionamentos de amizade ao longo do ciclo vital [Redes sociales y relaciones de amistad a lo largo del ciclo vital]. *Revista Psicopedagogia, 28*(85), 53-66. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862011000100006&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862011000100006&lng=pt&tlng=pt)
- Terroso, L. B., & Argimon, I. I. L. (2016). Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes [Dependencia de internet y habilidades sociales em adolescentes]. *Estudos e Pesquisas em Psicologia, 16*(1), 200-219. <https://doi.org/10.12957/epp.2016.24839>
- Turkle, S. (2011). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other [Solos juntos: Por qué esperamos más de la tecnología y menos el uno del otro]. Basic Books.