



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Pamplona, 05 de junio de 2019

Señores:
Comité trabajo de grado

Elsy Vacca
Coordinadora

Asunto: Aval del Proyecto

Cordial saludo

La presente con el fin de avalar la entrega de proyecto final “Relaciones interpersonales a través de uso de las redes sociales en docentes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona” de las estudiantes Andrea Loturco Ramón identificada con CC 1094277047 y María Fernanda Villamizar Sierra identificada con CC 1094279863, estudiantes de décimo semestre quienes manifestaron el compromiso adquirido para llevar a cabo el proyecto, para los fines pertinentes.

Cordialmente

Atte:

Raisia Natalia Castillo Penagos
C.C 1018448760 de Bogotá
Directora



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud
Departamento de Psicología
Programa de Psicología



RELACIONES INTERPERSONALES A TRAVÉS DEL USO DE REDES SOCIALES EN
DOCENTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Presentado por:

Andrea Loturco Ramón

1094277047

María Fernanda Villamizar Sierra

1094279863

Pamplona, Norte de Santander

2020

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud
Departamento de Psicología
Programa de Psicología



RELACIONES INTERPERSONALES A TRAVÉS DEL USO DE REDES SOCIALES EN
DOCENTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Presentado por:

Andrea Loturco Ramón

1094277047

María Fernanda Villamizar Sierra

1094279863

Directora:

Raisa Natalia Castillo Penagos

Pamplona, Norte de Santander

2020

Tabla de Contenido

Título	11
Resumen	11
Abstract	12
Introducción	13
Problema De Investigación	14
Formulación del Problema	14
Planteamiento y Descripción del Problema	14
Justificación	16
Objetivos	18
Objetivo General	18
Objetivos Específicos	18
Estado Del Arte	19
Ámbito Internacional	19
Ámbito Nacional	23
Ámbito Local	28
Marco Teórico	31
Capítulo I Relaciones Interpersonales	31
Relaciones interpersonales.....	31
Tipos de relaciones interpersonales.....	32
Relaciones íntimas o superficiales.	32
Relaciones personales y relaciones sociales.	32
Relaciones amorosas.	32
Importancia de las relaciones interpersonales.....	33
Estilos de relaciones interpersonales.....	34
Estilo agresivo.	34
Estilo manipulador.	34
Estilo pasivo.	34
Factores que Intervienen en las relaciones Interpersonales.....	35
La personalidad.	35
Determinantes de la personalidad.	35
Características de la personalidad.	35
Valores.	36
Las actitudes.	36
Desarrollo de relaciones interpersonales.....	36

Relaciones interpersonales en internet.....	36
Capítulo II Ciclo vital (Adultez).....	37
<i>Adultez Emergente 18-40.....</i>	<i>38</i>
<i>Adultez intermedia 40-60.....</i>	<i>38</i>
<i>Adultez Tardía 60 en adelante.....</i>	<i>40</i>
Capítulo III Comunicación.....	44
Clasificación de la comunicación.....	45
Comunicación verbal.....	45
Comunicación no Verbal.....	45
Elementos de la comunicación.....	46
El emisor.....	46
El receptor.....	46
El mensaje.....	46
El canal.....	46
El código.....	46
El contexto.....	46
Tipos de comunicación.....	47
Según los canales de comunicación.....	47
<i>Comunicación verbal.....</i>	<i>47</i>
<i>Comunicación escrita.....</i>	<i>47</i>
<i>Comunicación no verbal.....</i>	<i>48</i>
Según el propósito y el estilo.....	48
<i>Comunicación formal.....</i>	<i>48</i>
<i>Comunicación informal.....</i>	<i>48</i>
Según el nivel organizacional.....	48
<i>Comunicación interna.....</i>	<i>48</i>
<i>Comunicación externa.....</i>	<i>48</i>
Comunicación interpersonal.....	49
Axiomas de la comunicación.....	49
La imposibilidad de no comunicar.....	49
Niveles de contenido y relaciones de la comunicación.....	50
La puntuación de la secuencia de hechos.....	50
Comunicación digital y analógica.....	50
Interacción simétrica y complementaria.....	50
Capítulo IV Redes Sociales.....	51
Evolución e historia de las redes sociales.....	51

<u>Definición.....</u>	<u>53</u>
<u>Características de las redes sociales.....</u>	<u>55</u>
<u>Principales Redes Sociales.....</u>	<u>56</u>
<u>Facebook......</u>	<u>56</u>
<u>Instagram......</u>	<u>57</u>
<u>WhatsApp......</u>	<u>57</u>
<u>Twitter......</u>	<u>58</u>
<u>Clasificación de las redes sociales.....</u>	<u>59</u>
<u>Redes Profesionales......</u>	<u>59</u>
<u>Redes Generalistas......</u>	<u>59</u>
<u>Redes Especializadas......</u>	<u>59</u>
<u>Estilos de navegación en las redes sociales.....</u>	<u>60</u>
<u>Estilo pasivo......</u>	<u>60</u>
<u>Estilo activo......</u>	<u>60</u>
<u>Estilo activista......</u>	<u>60</u>
<u>Estilo Reactivista......</u>	<u>60</u>
<u>Marco Contextual.....</u>	<u>61</u>
<u>Marco Legal.....</u>	<u>63</u>
<u>Metodología.....</u>	<u>66</u>
<u>Tipo de investigación.....</u>	<u>66</u>
<u>Diseño de investigación.....</u>	<u>66</u>
<u>Triangulación de datos.....</u>	<u>67</u>
<u>Población.....</u>	<u>67</u>
<u>Muestra.....</u>	<u>67</u>
<u>Categorías.....</u>	<u>68</u>
<u>Procedimiento.....</u>	<u>70</u>
<u>Técnicas de recolección.....</u>	<u>70</u>
<u>Cuestionario.....</u>	<u>70</u>
<u>Criterio de Validación.....</u>	<u>71</u>
<u><i>Criterios de Inclusión.</i>.....</u>	<u>71</u>
<u><i>Criterios de Exclusión.</i>.....</u>	<u>71</u>
<u>Análisis y Resultados.....</u>	<u>72</u>
<u>Triangulación de datos.....</u>	<u>90</u>
<u>Discusión.....</u>	<u>95</u>
<u>Conclusiones.....</u>	<u>100</u>
<u>Recomendaciones.....</u>	<u>103</u>

Apéndices..... 112

Tabla de Figuras

Figura 1. Organigrama Facultad de Salud.....	63
--	----

Lista de Tablas

Tabla 1. Ámbito Internacional.....	19
Tabla 2. Ámbito Nacional.....	23
Tabla 3. Ámbito Local.....	28
Tabla 4. Características del desarrollo en los tres periodos de la adultez.....	43
Tabla 5. Categorías.....	68
Tabla 6. Cuestionario abierto.....	73
Tabla 7. Triangulación de datos.....	86

Apéndices

Apéndice A. Consentimiento Informado.....	109
Apéndice B. Cuestionario.....	110

Título

RELACIONES INTERPERSONALES A TRAVÉS DEL USO DE REDES SOCIALES EN DOCENTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo, describir las relaciones interpersonales a través del uso de redes sociales en docentes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona, este estudio se llevó a cabo bajo la metodología cualitativa, donde se aplicó un cuestionario abierto como técnica de recolección de datos, el cual consta de 15 preguntas. A partir de esto se realizó un análisis descriptivo entre las etapas de la adultez como lo son la emergente, intermedia y tardía. Esta investigación arrojó como resultado que existen diferencias entre las etapas de la adultez, frente al manejo de las relaciones interpersonales con el uso de las redes sociales, dando a conocer que de acuerdo al ciclo vital en el que se encuentran, los cambios culturales han sido determinantes para la adaptación del manejo de las redes sociales, en el cual la adultez tardía ha generado mayor resistencia a estos cambios pero sin dejar de hacer uso de ellos, debido a que estas les permite una mayor interacción en sus relaciones familiares y laborales, mientras que la adultez emergente se encuentra adaptada debido a que se desarrolló en esta era digital, por otro lado la adultez intermedia no hace parte de esta era, pero se ha adaptado favorablemente a los cambios que se han presentado y tiene mayor estabilidad a la hora de manejar sus relaciones interpersonales de manera presencial como virtual.

Palabras Clave: Adultez, Comunicación, Redes sociales, Relaciones interpersonales.

Abstract

The objective of this research is to describe interpersonal relationships through the use of social networks in teachers of the Psychology program at the University of Pamplona. This study was carried out using the qualitative methodology, where an open questionnaire was applied as a data collection, which consists of 15 questions. From this, a descriptive analysis was carried out between the stages of adulthood such as the emergent, intermediate and late stages. This research showed that there are differences between the stages of adulthood, compared to the management of interpersonal relationships with the use of social networks, revealing that according to the life cycle in which they are, cultural changes have been determinants for the adaptation of the management of social networks, in which late adulthood has generated greater resistance to these changes but without ceasing to make use of them, since these allow them greater interaction in their family and work relationships, while that emerging adulthood is adapted because it developed in this digital age, on the other hand intermediate adulthood is not part of this era, but it has adapted favorably to the changes that have occurred and has greater stability when it comes to manage their interpersonal relationships in person and virtually.

Key Words: Adulthood, Communication, Social networks, Interpersonal relations.

Introducción

El presente proyecto de investigación se desarrolla bajo el enfoque cualitativo, el cual busca describir las relaciones interpersonales en la adultez emergente, la adultez intermedia y la adultez tardía, sobre el manejo de las redes sociales, teniendo como propósito, identificar las redes sociales más utilizadas y las pautas de comunicación, así mismo conocer los diferentes tipos de relaciones interpersonales que se presentan en los adultos a través del uso de estas redes sociales, con el fin de implementar una guía didáctica que brinde herramientas frente al uso adecuado de las redes sociales, para que así estas ayuden de manera positiva en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales mejorando la calidad de vida.

La investigación surge gracias a la necesidad que ha generado el uso de las redes sociales para el mantenimiento de las relaciones interpersonales, el cual ha tenido un cambio significativo en estas relaciones y en los tipos de comunicación que se manifiestan en las etapas de la adultez, la adultez emergente comprendida entre los 20 a 40 años, la adultez intermedia comprendida entre los 40 a 60 años y la adultez tardía que parte de los 60 años en adelante, para de esta manera realizar una descripción sobre el manejo que cada una de las etapas ejerce frente al uso de estas redes sociales.

Este proceso se llevó a cabo mediante la aplicación de la técnica del cuestionario abierto, el cual constó de 15 preguntas abiertas distribuidas en las diferentes categorías de análisis, este fue dirigido a siete docentes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona, detectando sus necesidades desde el área social, el cual permitió dar a conocer que la red social de mayor uso es el WhatsApp la cual permite mayor interacción a nivel familiar, social y laboral, así mismo que el uso de estas redes sociales a permitido mantener de cierta manera las relaciones interpersonales y mejora la comunicación.

Para concluir, las temáticas abordadas en este proyecto de investigación están encaminadas para generar una guía didáctica en beneficio al uso adecuado de las redes sociales en la adultez, examinadas desde el ámbito psicológico – social. Para este proceso se implementaron diversas estrategias informativas para así dar cumplimiento a los objetivos propuestos, permitiendo de esta

manera llevar a cabo el proyecto de investigación en beneficio de la adultez y para el mejoramiento de sus relaciones interpersonales.

Problema De Investigación

Formulación del Problema

¿Cómo se presentan las relaciones interpersonales a través del uso de redes sociales en los docentes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona?

Planteamiento y Descripción del Problema

En la adultez se presentan diferentes cambios culturales, económicos, sociales, familiares y laborales que requieren del uso de las redes sociales, para de esta manera mantener las relaciones interpersonales, en cuanto al uso de las redes sociales se han generado diferentes cambios a medida que pasan de una etapa a otra, afectando o no de cierta manera las relaciones interpersonales de acuerdo al contexto y a la etapa en el que se encuentren, ya que estos avances tecnológicos han generado un cambio en la calidad de vida y una mejora en el trabajo, debido a las grandes herramientas y aplicaciones con su uso constante, entre otros progresos generando un mayor acceso a la información.

Es por esto que uno de los problemas más frecuentes está en el manejo de las relaciones interpersonales frente al uso de redes sociales, ya que con el paso del tiempo la tecnología no estaba tan expuesta como en los últimos años. A partir de la adultez emergente se genera cierta independencia en cuanto al manejo y autonomía, tanto en las redes sociales como en las relaciones interpersonales, sin dejar de lado que en esta etapa el uso de las redes sociales ayuda a generar relaciones interpersonales, en la adultez intermedia el uso de estas redes sociales puede afectar o no dicha relaciones interpersonales, mientras que en la adultez tardía el uso de redes sociales ayuda a mantener las relaciones interpersonales (Gómez y Marín, 2017).

La diversidad de características que tienen las redes sociales permite mantener los vínculos sociales de las personas que las utilizan y están en el proceso de aprendizaje de estas nuevas tecnologías, es importante recalcar que las relaciones interpersonales tienen nuevos puntos que se

pueden generar en espacios donde el internet y las diferentes redes sociales generan comunicación, capacidad para relacionarse, tener momentos de ocio y conseguir información, definiéndose así como formas de interacción social (Cardozo, Martin y Saldaño 2017).

Según Vizcarra (2012), en su redacción para el Diario La República de Arequipa nos habla que una red social permite la interconexión con el fin de ampliar su círculo social, aun así, se deben tomar precauciones a la hora de su manejo y tiempo dedicado a estas plataformas. Es indispensable determinar las problemáticas que evidencian el uso de las redes sociales en los adultos, ya que en ellos se ha evidenciado gran variedad de comportamientos hacia el manejo del mismo, el cual genera cambios a nivel personal y social.

Es por esto que es de gran importancia hacer una descripción de las etapas de la adultez hacia el establecimiento de relaciones interpersonales por medio del uso de las redes sociales, para así evidenciar las diferencias que se generan en las etapas de la adultez, permitiendo esto una visión amplia en cuanto a los cambios que se han generado y la adaptabilidad que ha tenido el ser humano con el pasar de una etapa a otra y de esta manera poder llevar a cabo una guía didáctica que preste unas herramientas del buen uso de las redes sociales para que así se genere un impacto positivo en las relaciones interpersonales.

Justificación

En los últimos años Colombia ha registrado un crecimiento exponencial en cuanto a la cantidad de usuarios que se encuentran registrados en las redes sociales como Facebook y Twitter, que son las que gozan de mayor popularidad en los colombianos a tal punto de que en Facebook, Colombia ocupa el lugar número 14 a nivel mundial con más de 15 millones de usuarios, mientras que en Bogotá es la novena ciudad del mundo con una cifra cercana a los 6.5 millones (Ministerio de las Tic, 2017) en virtud de estas cifras, surge el interés de estudiar este fenómeno.

Teniendo en cuenta las cifras presentadas en Colombia en cuanto al uso de las redes sociales se ve la necesidad de analizar el manejo, las funciones y la participación de los adultos en la sociedad y las relaciones interpersonales que se llegan a generar, en donde la gran mayoría del flujo de información que se comparte con el mundo es por medio de las plataformas virtuales, así mismo, se tiene como prioridad el manejo de tiempo u hábitos que ocupan los adultos que se manifiestan ante las redes sociales, como también los estilos de vida saludables que esto conlleva.

El presente trabajo de investigación permitirá exponer las redes sociales más utilizadas y las relaciones interpersonales con el uso adecuado y la vinculación existente entre ellas, de tal manera, que se encuentre una explicación científica y técnica con respecto al uso de las redes sociales que se evidencia en la adultez. A nivel social se brindará tácticas y estrategias que ayudarán de manera adecuada a realizar un buen uso de las nuevas tecnologías (redes sociales) por parte de una población que está expuesta a los diversos cambios como son los adultos, para así evitar la dependencia de estos, de tal manera, que las redes sociales o nuevas tecnologías sirvan para un mejor establecimiento de las relaciones interpersonales. Así mismo permitirá explorar y conocer el uso de las redes sociales dentro de cada uno de los entornos ambientales que son evidenciados y si pueden estas tecnologías afectar o ser parte de un ente formador tomando estrategias y/o recomendaciones para un uso satisfactorio de dichas redes.

Se considera importante la propuesta del proyecto de investigación, porque busca conocer los diferentes tipos de relaciones interpersonales que se generan hacia el uso que se debe tener frente a las redes sociales y las pautas de comunicación, permitiendo un cambio en la calidad de vida de

los adultos. Cabe resaltar que la toma del uso de las redes sociales son proveedoras de distintos tipos de apoyo que las personas necesitan a lo largo del desarrollo vital, en donde las relaciones interpersonales que las personas poseen pueden variar y pasan de ser pequeñas o muy amplias, por tanto, son fuentes creativas de recursos, son dinámicas, no permanecen como estructuras rígidas por que cambian constantemente, esto permite la creación de redes de apoyo virtuales, algo importante para la motivación en el adulto, porque influye en su participación de intereses en común con otros miembros de la sociedad sin llegar a necesitar un contacto físico.

Es por ello, que las relaciones interpersonales que se generan en el adulto acerca del manejo de las redes sociales y al exponerse ante el internet no solo significan un gran avance tecnológico, sino también un cambio cultural que se ha ido adaptando desde las diferentes experiencias, el cual ha identificado ventajas y desventajas del mismo. Debido a estos cambios culturales que se han dado por medio del uso masivo de las redes sociales se ve la necesidad de implementar una guía didáctica que favorezca a las tres etapas de la adultez, que quiera ser partícipe de estas nuevas tecnologías, siendo importante que tengan un conocimiento previo para el buen uso, permitiendo prevenir problemas y generar el uso de manera adecuada. Es importante mencionar esta problemática en los adultos en cuanto a las relaciones interpersonales y las putas de comunicación por medio de las redes sociales durante el desarrollo de la investigación, ya que ella ofrecerá un análisis descriptivo, con el fin de dar cumplimiento a los objetivos propuestos de la investigación teniendo en cuenta el uso metodológico cualitativo.

En consecuencia, la presente investigación se justifica partiendo de los aspectos: práctico, metodológico, social y teórico, ya que desde el punto de vista de la investigación, se pretende fomentar el manejo adecuado de relaciones interpersonales en las diferentes etapas de la adultez, la cual delimita la metodología de investigación que se ajusta a la problemática de estudio, permitiendo constituir planteamientos de base para atribuir nuevas perspectivas de intervención conforme a la visión específica de la psicología social.

Finalmente, esta investigación les permitirá a los adultos expandir sus relaciones interpersonales y ampliar el conocimiento hacia el manejo adecuado de las redes sociales logrando mejorar su calidad de vida, así mismo, permitirá a los futuros investigadores de la psicología

generar y garantizar un aporte significativo que brinde un mejor conocimiento y apoyo en relación al desarrollo y mantenimiento de las relaciones interpersonales, ya sea de manera virtual o presencial.

Objetivos

Objetivo General

Describir las relaciones interpersonales a través del uso de redes sociales en docentes del Programa de Psicología Describir de la Universidad de Pamplona, por medio del enfoque cualitativo el cual permita la creación de una propuesta digital sobre el adecuado uso de las redes sociales.

Objetivos Específicos

Identificar el uso de redes sociales y pautas de comunicación, a través de un cuestionario abierto.

Conocer los diferentes tipos de relación interpersonal que se presentan con el uso de redes sociales en las etapas de la adultez emergente, intermedia y tardía.

Diseñar una guía didáctica, la cual brinde herramientas a los participantes sobre el uso adecuado de las redes sociales, en beneficio de las sanas relaciones interpersonales.

Estado Del Arte

Se hace fundamental conocer algunas investigaciones previas que permitan abordar la problemática y la situación de estudio de una manera integral, donde se tienen en cuenta antecedentes como: trabajo de grado, artículos periodísticos, entre otros, dando una mirada desde el ámbito internacional, nacional y local, con temas afines al proyecto presentado, es decir que contengan categorías relacionadas con las etapas de la adultez, relaciones interpersonales o redes sociales.

Ámbito Internacional

Tabla 1.
Ámbito Internacional

Titulo	Autor y Año	Ubicación y Objetivo	Enfoque y características
“¿mayor y más sabio? el uso de Facebook, la preocupación por la privacidad y la protección de la privacidad en las etapas de la vida de la adultez emergente, joven y media”	Van den Broeck, Poels y Walrave, en el año 2015	Con el fin de conocer el uso de Facebook, la privacidad y la aplicación de la configuración de privacidad en Facebook relacionando los resultados a las tres etapas de la edad adulta de Erikson: emergente, joven y mediana de la edad adulta. Esto se determinó a través de una encuesta de	Los análisis revelaron diferencias claras entre los tres grupos de edad de adultos en términos de preocupación por la privacidad, uso de Facebook y protección de la privacidad. Los resultados indicaron que los encuestados en la edad adulta joven y la edad adulta media eran más vulnerables en términos de protección de la privacidad que los adultos emergentes. Se encontraron claras discrepancias entre la preocupación por la privacidad y la protección de estos grupos de edad. Esta investigación es de interés ya que tiene en cuenta las variables de

método cuantitativa, análisis en base a las redes sociales realizada con que determinan su estado de preguntas cerradas con popularidad como: Facebook y la una encuesta en línea protección de la privacidad en las entre adultos de habla diferentes etapas de la adultez, se holandesa de 18 a 65 tiene en cuenta las bases teóricas que años. comprueban el desarrollo de la adultez intermedia en términos de protección hacia la identidad, ello permitirá conocer aspectos importantes que ofrece Facebook como una de las redes sociales más populares que permiten una interacción más amplia de los adultos intermedios hacia las nuevas tecnologías lo que ayuda a fortalecer las relaciones interpersonales.

<p>“Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones interpersonales de los alumnos de 1° y 5° año de secundaria de la I.E José Gálvez Egúsquiza, Cajabamba, Cajamarca.”</p>	<p>Larrea, en el año 2017</p>	<p>En Perú; La Universidad Privada Anterior Orrego con el objetivo de establecer la influencia del uso de las redes sociales en las relaciones interpersonales de los estudiantes de 1° y 5° año de secundaria de la I.E José Gálvez Egúsquiza, Cajabamba, Cajamarca. Esta</p>	<p>Se puede concluir que el nivel de influencia del uso de las redes sociales en las relaciones interpersonales que se ejerce en los jóvenes estudiantes de la Institución Educativa José Gálvez Egusquiza es medianamente influyente para ambos años de estudio. Ya que sus relaciones se dan de acuerdo al modo en que ellos se encuentren a lo largo de su cotidianeidad frente a las redes.</p>	<p>Dos de las variables de análisis de la investigación son las redes sociales y</p>
--	-------------------------------	--	---	--

investigación tuvo en las relaciones interpersonales por esto cuenta unos criterios la investigación anterior es de interés en la aplicación de la ya que aborda estas mismas variables, encuesta a la población aun con un grupo etario diferente, la cual estuvo puede evidenciar la intervención de conformada por 315 elementos socioculturales entre otros, alumnos de la que faciliten el análisis de las mismas, institución el cual se para efectos de la población de desarrolló a través de interés, en este caso, adultos los métodos intermedios. cualitativos.

<p>“Los adultos mayores y las redes sociales: Analizando experiencias para mejorar la interacción”</p>	<p>Cardozo, Martin y Saldaño en el año 2017</p>	<p>Se realizó en Buenos Aires, Argentina Con el fin de entender de qué manera la población de adultos mayores acepta el uso de las redes sociales y cuáles son sus motivaciones, temores y limitaciones para realizar una revisión de experiencias relacionadas con el uso de las redes sociales por parte de los adultos mayores; y analizar estas experiencias para identificar ventajas y dificultades.</p>	<p>Esta se desarrolló a través de un cuestionario en el cual se describieron los antecedentes relacionados a la calidad de vida de los adultos mayores, explicando el impacto que tienen las nuevas tecnologías sobre este perfil de usuarios; en total fueron 120 encuestados, posteriormente se presentan dos sesiones de atributos que evidenciaron mejorar la calidad y acceso a la universalidad de la Web: Usabilidad y Accesibilidad Web. Se pudo concluir que las redes sociales forman un medio que ayuda a mantener a los adultos mayores en la sociedad, con interacciones familiares, amistades y grupos de interés.</p>
--	---	--	--

Es importante brindar herramientas y recursos necesarios para que este medio esté al alcance de toda la población de adultos intermedios y así evitar que se genere una brecha por falta de conocimiento, de recursos, de experiencia y de confianza. Para comprender el estudio en curso debemos tener bases teóricas que ayuden a reforzar las variables de análisis, como la experiencia para mejorar la interacción en los adultos mayores ya que las redes sociales les ayudan a mantener relaciones interpersonales

<p>“Las personas mayores y las redes sociales. Un análisis de la situación actual”</p>	<p>Aguilar y Barroso en el año 2016</p>	<p>En la Universidad de Jaén, España con el objetivo de conocer la presencia de las personas mayores en las redes sociales, el uso que hacen de estas, como sus principales motivaciones.</p>	<p>Se realizó una investigación descriptiva, con una metodología mixta donde combinaron técnicas cualitativas y cuantitativas con una muestra de 294 alumnos/as pertenecientes a la Universidad de Sevilla. Los resultados nos muestran que son escasas las personas mayores que usan las herramientas sociales, siendo Facebook la red protagonista y sus principales motivaciones de uso, el mantener el contacto con sus más allegados y el entretenimiento. Esta investigación nos brinda un análisis</p>
--	---	---	---

de suma importancia de la situación de las variables de análisis de la investigación en curso y las motivaciones que tienen los adultos mayores frente al uso de las redes sociales.

Ámbito Nacional

Tabla 2.
Ámbito Nacional

Titulo	Autor y Año	Ubicación y Objetivo	Enfoque y características
“Interacción de adultos mayores en redes sociales virtuales (Facebook) y relación con el bienestar subjetivo”	Castro y Corredor en él año 2016	Con el objetivo de mostrar el efecto del uso de las redes sociales virtuales sobre el bienestar subjetivo de las personas mayores en la ciudad de Bogotá.	La información fue recolectada mediante entrevistas individuales semiestructuradas hechas a través de video-llamadas y el análisis se realizó con base en categorías de análisis emergentes, siguiendo los principios metodológicos de la Teoría fundamentada de Glaser y Strauss (1967). La Investigación presenta los resultados de una investigación cualitativa realizada con 22 adultos mayores usuarios de la red social Facebook de diferentes ciudades de América Latina y España. Los resultados muestran que los adultos mayores refieren tres razones

específicas para utilizar una red social virtual (RSV): razones sociales, razones familiares y razones relacionadas con la productividad. También, que las personas mayores no son consumidores pasivos por el hecho de ser inmigrantes digitales, sino que son generadores y productores activos de contenidos digitales. Se pudo concluir que la interacción contribuye en la formación de hábitos y comportamientos que favorecen el bienestar subjetivo, como apoyo social, comunicación con personas con intereses comunes, autonomía y consecución de objetivos personales.

Para conocer las razones para utilizar una red la cual es una variable de análisis, la investigación anteriormente mencionada nos da bases teóricas para saber que son razones sociales, familiares y de productividad ayudándonos a comprender por qué las personas mayores son productores de contenido dándonos más información útil para que la investigación en curso genere los objetivos planteados.

<p>“Situación del adulto mayor como usuario de Internet, en relación a su red personal primaria, con parientes migrantes en Quindío-Colombia”</p>	<p>López, Leal y Giraldo en el año 2016</p>	<p>La Universidad de Quindío, Colombia con el fin de identificar las modificaciones en la comunicación por el uso de Internet, en cuanto a características estructurales, funciones de los vínculos y atributos de estos en su parte metodológica se utilizó un estudio etnográfico-cualitativo, conformada por 100 adultos mayores</p>	<p>Con una muestra de cada municipio: Armenia, Salento, Quimbaya, Montenegro, Filandia, CalarcáPa por medio de una entrevista semiestructurada. Como conclusión se puede manifestar que las redes sociales desarrollan los aspectos primarios en el estado emocional, el cual determinan al adulto mayor a exponerse hacia el uso y manejo de relaciones interpersonales, en este caso en los parientes migrantes, como consecuencia evidenciando falencias en el aspecto afectivo durante el proceso de migración, el cual está expuesta a mantener y recomponer los vínculos afectivos a nivel personal, familiar y social. El internet ha aumentado la capacidad de resiliencia del conjunto social, a causa de la migración muchas familias se han visto en la necesidad de separarse, en este apartado se evidencia las variables de análisis de investigación en curso, en este caso el manejo de las redes sociales que permite generar comunicación y estar de cierta manera unidos por medio de esto, lo que ha permitido a las</p>
---	---	---	--

personas mayores utilizarlas para generar vínculos afectivos.

<p>Análisis de la relación entre el uso de redes sociales virtuales, la ansiedad social y la adicción al internet con la presencia del tecnoestrés.</p>	<p>Galvis, Pineda, León y Torres, En el año 2019</p>	<p>Se realizó en la Universidad Piloto de Colombia, con el fin de identificar si hay relación entre el uso de las redes sociales virtuales, la ansiedad social y la adicción al internet, respecto al tecnoestrés en adultos emergentes de la ciudad de Bogotá, Colombia.</p>	<p>Esta investigación es tipo correlacional para conocer la posible relación entre estas variables. Participaron 200 adultos jóvenes, entre 18 y 35 años. Todos ellos viven en Bogotá, Colombia. Los resultados mostraron que existe una correlación baja pero significativa entre el tecnoestrés, la adicción a Internet y la ansiedad social, mientras que no existe una correlación significativa entre la frecuencia de uso y tecnoestrés.</p>
---	--	---	--

<p>Redes sociales y hábitos de consumo en estudiantes universitarios, caso universidad pedagógica y tecnológica de Colombia, Boyacá – Colombia</p>	<p>Rodríguez en el año 2017</p>	<p>Se realizó en La Universidad Tecnológica y Pedagógica de Colombia (UPTC), con el fin de indagar los nexos existentes entre las redes sociales y los hábitos de consumo o de compra de los estudiantes universitarios, específicamente para la UPTC, donde se pretende establecer la frecuencia de uso de los usuarios de las redes sociales para basar su decisión de compra y establecer la influencia de Facebook , Twitter, Instagram, WhatsApp u otra red social en el comportamiento de compras por Internet.</p>	<p>El estudio de corte descriptivo-explicativo en el cual se realizó una encuesta semiestructurada aplicada a 2147 entre estudiante seleccionados de Tunja (1587), Sogamoso (258), Duitama (167) y Chiquinquirá (140), con muestreo estratificado, para los análisis se utilizó del paquete SPSS V24, con una estadística descriptiva. La cual dio como resultado que la investigación permitió dar cuenta de que hay redes que poseen atributos que son más llamativos a usuarios de género femenino como el caso de Instagram, así también es Facebook es la red social de mayor uso seguidos por el E-mail, seguido de Instagram y WhatsApp, finalmente Twitter es usado en menor proporción.</p>
--	---------------------------------	---	--

Ámbito Local

Tabla 3.

Ámbito Local

Titulo	Autor y Año	Ubicación y Objetivo	Enfoque y características
“Evaluación del bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en Cúcuta, Norte de Santander”	Hernández en el año 2016	Con el fin reconocer el grado de bienestar propio en un grupo de adultos mayores institucionalizados en la ciudad de Cúcuta, Departamento de Norte de Santander, Colombia.	<p>Se trabajó con un enfoque metodológico cuantitativo, con características de investigación psicométrica, con adultos mayores que se encuentran institucionalizados en asilos de ancianos de la ciudad de Cúcuta, aproximadamente 250 sujetos, en ella se implementaron herramientas como perfil de PERMA de Butler y Kem que mide los 5 pilares de bienestar. Se evidenció una correlación alta y significativa entre todas las dimensiones del modelo PERMA y la percepción de salud, no existe correlación con los sentimientos negativos, todas las dimensiones resultaron ser excelentes predictores del bienestar.</p> <p>La investigación se correlaciona hacia el manejo adecuado de bienestar integral de los adultos intermedios, por tanto, se determinan hacia el manejo y uso de las relaciones</p>

interpersonales en este caso como la comunicación asertiva, relaciones afectivas, a nivel familiar, social y personal. Las cuales son de suma importancia para tener mayor conocimiento a la hora de realizar los resultados de la presente investigación.

<p>“Consecuencias negativas generadas en las relaciones interpersonales por el uso excesivo de las redes sociales virtuales en adolescentes en la ciudad de Pamplona N de S”</p>	<p>Sierra y Vera en el año 2015</p>	<p>Se realizó con el fin de describir las consecuencias negativas generadas en las relaciones interpersonales por el uso excesivo de las redes sociales virtuales en adolescentes de la ciudad de Pamplona Reconocimiento del cuerpo y sexualidad</p>	<p>Corte cualitativo con la participación de 8 adolescentes entre 18 y 20 años en los cuales se utilizaron técnicas como la entrevista semiestructurada, y observación no participante con las características de teoría fundamentada. Esta investigación es de interés para nuestra investigación ya que tiene las variables como los son las relaciones interpersonales y las redes sociales y como afectan negativamente lo cual es similar a la investigación en curso pues esto nos servirá de apoyo metodológico y nos dará una perspectiva diferente ya que es aplicado a adolescentes.</p>
<p>“Redes Sociales y la relación de pareja 2015”</p>	<p>Alvarado y Calderón, en el año 2015</p>	<p>Se realizó en Pamplona, Norte de Santander está dirigida a la adultez intermedia, al adulto joven y adolescentes esta con el fin de describir el uso de</p>	<p>Estudio cualitativo tomando en cuenta la entrevista semiestructurada, narrativa y la observación no participante.</p>

redes sociales dentro
de la relación de pareja

<p>“Factores personales y psicossociales presentes en la crisis de la mediana edad en una muestra de hombres de la ciudad de Pamplona”</p>	<p>Diaz y Orozco, en el año 2018</p>	<p>Se realizó con el fin de explorar los factores personales y psicossociales presentes en la crisis de la mediana edad, los participantes son 9 hombre entre los 40 a 50 años de edad del Municipio de Pamplona.</p>	<p>A través de un estudio cualitativo generan así una sensibilización para su entendimiento.</p>
<p>“Influencia de redes sociales en parejas adolescentes en la ciudad de San José Cúcuta”</p>	<p>Uncacia y Rocero, en el año 2018</p>	<p>Los participantes fueron tres parejas de adolescentes de 18 a 25 años donde su objetivo es analizar la incidencia de las redes sociales en las relaciones de parejas de adolescentes.</p>	<p>Estudio cualitativo con la técnica como la entrevista semiestructurada</p>
<p>“Afectaciones en las relaciones sociales y familiares por el uso del celular”</p>	<p>Durango y Paloma, en el año 2018</p>	<p>Sus participantes son estudiantes de undécimo grado del colegio normal superior, esta investigación se hizo con el fin de analizar las afectaciones en las relaciones sociales y familiares por el uso del celular a través.</p>	<p>Cualitativo que permita el conocimiento de este fenómeno en la población.</p>

Marco Teórico

Los fundamentos teóricos, conceptuales y referenciales, permitirán reflexionar sobre la necesidad de ajustar el manejo adecuado de las buenas relaciones interpersonales y uso de las redes sociales en la adultez, siendo indispensable avanzar en la construcción de nociones teóricas que permitan compilar elementos fundamentales para la reflexión y adecuado procesamiento. Por esto se hace necesario trabajar a partir de temas relacionados, como lo son las relaciones interpersonales, las diferentes etapas de la adultez, la comunicación y las redes sociales, ya que son parte fundamental para el desarrollo de la presente investigación.

Capítulo I Relaciones Interpersonales

A continuación, se expondrá las relaciones interpersonales partiendo desde las diferentes bases teóricas, para dar a conocer cómo se manifiestan dichas relaciones, cuáles son los tipos y la importancia que tienen las relaciones interpersonales, encaminada a la adultez, la cual será expuesta en los siguientes capítulos, debido a esto se toma en cuenta como base fundamental ya que es el componente psicológico de la investigación, en el cual se pretende conocer si se está viendo afectada o no por el uso de las redes sociales.

Relaciones interpersonales.

Las relaciones interpersonales requieren de una interacción recíproca entre dos o más personas, las cuales se desarrollan mediante las diferentes destrezas sociales y emocionales que adquiere el ser humano, las cuales generan habilidades para poder comunicarse de la mejor manera, teniendo como fin la solución de conflictos y la expresión auténtica de uno mismo (Flórez, García, Calsina y Yapuchura, 2016). Dado lo anterior las relaciones interpersonales manifiestan exponerse a una relación entre dos o más personas desde los diferentes contextos sociales, culturales, etc. Así mismo se ve reflejado un mundo afectivo que determinan las habilidades comunicativas con el fin de dar a conocer un mensaje de información.

Es por esto que nos dicen que las relaciones interpersonales permiten alcanzar objetivos necesarios para el desarrollo en una sociedad, las cuales son importantes a la hora de entablar lazos

con otras personas, es aquí donde se manifiesta la comunicación que les permite a las personas obtener información de su entorno y darla a conocer a otras por personas por diferentes medios, los cuales conforman un proceso comunicativo lleno de emisión de señales con el objetivo de transmitir un mensaje. El cual implica de un emisor, receptor y el mismo mensaje, lo cual permite una comunicación exitosa y logrando entablar una relación funcional.

Tipos de relaciones interpersonales.

Díaz (2014 citado por Moncayo 2018), menciona que existen 3 tipos de tipos de relaciones interpersonales las cuales se dividen en relaciones íntimas, personales y amorosas las cuales generan una mayor adaptabilidad al entorno.

Relaciones íntimas o superficiales.

Es cuando una persona busca satisfacer una necesidad emocional a partir de los diferentes vínculos que se pueden evidenciar en una persona desarrollando de alguna manera un tipo de relación entre una persona y otra.

Relaciones personales y relaciones sociales.

Es cuando una persona tiene en cuenta su personalidad para exponerse o evitar conflictos innecesarios.

Relaciones amorosas.

Para entablar este tipo de relación la persona tiene en cuenta ciertos componentes como el compromiso, la pasión y la intimidad, para de esta manera conformar una relación formal, de amistad o de apego con el fin de conseguir una estabilidad. Este tipo de relación requiere de diversas interacciones como lo son:

Amistad

Relación pasional

Relación formal

Relación romántica

Apego

Relación fatua

Amor pleno

Estos tipos de relaciones interpersonales le permiten al ser humano fortalecer los vínculos dependiendo del tipo de relación que crean conveniente al momento de relacionarse con otras personas o según sea conveniente permitiendo tener una mayor comunicación. Así mismo esto también depende de su personalidad y de que tanto vinculo quiere llegar a generar con otras personas y su entorno.

Importancia de las relaciones interpersonales.

Según Tenemaza y Miranda (2016), las relaciones interpersonales son de gran importancia para el desarrollo integral de cada persona, ya que estas permiten mejorar el entorno, lo cual facilita adaptarse de manera más rápida a la sociedad o establecer un vínculo más fuerte con los que lo rodea, permitiendo desenvolverse de la mejor manera y así evitar un rechazo o aislamiento limitando su calidad de vida. Todo esto también depende de la comunicación ya que a través de ella las personas logran interrelacionarse entre sí y con ello permite que se conozcan mejor, logrando así una buena relación interpersonal haciendo más fácil la adaptación al medio que nos rodea.

Según el autor esto permite que las personas mantengan una comunicación que mejora su estilo de vida con su entorno y juegan un papel fundamental en el desarrollo del ciclo vital en los que refuerza estas habilidades para de esta manera no generar algún tipo de rechazo o limitación. Estas relaciones interpersonales también mejoran en gran sentido las destrezas para entablar nuevas amistades y generar una sensación de bienestar o seguridad hacia si mismo lo cual ayuda a reforzar la comunicación.

Estilos de relaciones interpersonales.

Según el autor Zupuria (2015), las personas manifiestan diferentes interacciones hacia los demás dependiendo de la manera que se quiere relacionar con los demás, debido a esto el autor menciona que existen varios estilos de interacción con las demás personas, siendo el más favorable el estilo asertivo.

Estilo agresivo.

En este estilo la persona no explica bien su opinión y no toma en cuenta la opinión de los demás, amenaza, acusa, asusta y agrede. Por lo tanto, no toma en cuenta ni respeta las ideas y sentimientos de los demás, por lo que a menudo toma decisiones sin consultar.

Estilo manipulador.

Su característica más resaltante es la ambigüedad, pues no sabe decir que no y no muestra su inconformidad de forma clara para conseguir lo que se propone, disfraza los auténticos sentimientos y pensamientos. Así mismo, divaga y utiliza la adulación y las alabanzas para dominar aquel que vaya en su contra, pues habla mucho y en muchos casos llega a contradecirse sin parar, logrando así confundir a los demás y llevándolos por donde quiere. Es un falso escuchador, puesto que hace como que escucha, sin embargo, no para de interrumpir a los demás.

Estilo pasivo.

Aparentemente acepta la opinión de los demás, tiende a devaluarse y utiliza a menudo expresiones de sumisión y auto culpabilización. A pesar de no estar de acuerdo, muestra conformidad con tal de no enfrentarse. Acumulando hostilidad y rencor que lo descarga de forma desproporcionada en lugares y momentos inadecuados.

Estilo asertivo.

La persona explica su opinión, se toma el tiempo de oír la opinión de otros, pide aclaraciones y discute. Siendo así que toma en cuenta la opinión y sentimientos de los demás y los respeta.

Estos estilos se manifiestan según el tipo de personalidad ya que son determinados por la situación que se presenta y como quieren dar a conocer su concepto frente algo de su interés, así mismo, se tiene en cuenta si su expresión se manifiesta de manera oral o escrita y que de ambas formas se presenta esta comunicación de forma clara, ordenada, con intención de generar un entendimiento coherente frente a los que se quiere dar a entender.

Factores que Intervienen en las relaciones Interpersonales.

Aadmont (2010 citado por Bolaños 2015), nos dice que existen 4 factores que son determinantes en las relaciones interpersonales y que tienen gran importancia las cuales son la personalidad, los determinantes de la personalidad, las características de la personalidad, los valores y la actitud.

La personalidad.

Este resulta de la interacción que tiene el individuo con otros, haciéndolo de una manera dinámica en el cual potencializa su desarrollo y su crecimiento hacia la parte psicológica, teniendo en cuenta ciertos aspectos y características que son únicas en cada individuo, permitiendo así que se integre y se relacionen con el resto.

Determinantes de la personalidad.

El autor define 3 aspectos que son determinantes en la personalidad los cuales son la herencia, que hace referencia a todos estos aspectos característicos del ser humano por medio de los genes como la estatura, el físico, el sexo, el temperamento entre otros, así mismo influye el ambiente el cual se trasmite por medio de la cultura y el entorno en el que se desenvuelve el individuo, los cuales pueden afectar las relaciones sociales de manera directa o indirecta y por último la situación que son todos aquellos momentos que de una u otra manera influyen en el carácter de la persona.

Características de la personalidad.

Dentro de estas características de la personalidad encontramos la extroversión, la afabilidad, la rectitud, la estabilidad emocional y la apertura a la experiencia, las cuales desencadenan diferentes comportamientos a la hora de relacionarse con otras personas.

Valores.

Son aquellas convicciones que crea el ser humano a lo largo de su vida los cuales los llevan a tener comportamientos buenos o malos según sea la situación, teniendo en cuenta la intensidad con la que se presentan. Así mismo, el ser humano clasifica cual valor tiene más importancia a lo largo de su vida.

Las actitudes.

Son aquellos sentimientos que se generan de manera positiva o negativa a la hora de interactuar con otras personas, donde su objetivo es darle a conocer a la otra persona lo que quiere dar a conocer en el momento, así mismo, esto lleva a tener una actitud de manera cognitiva, afectiva y comportamental.

Todo esto en conjunto hacen que sea más fácil para el ser humano relacionarse con otras personas y que estas relaciones se mantengan a lo largo del tiempo, teniendo en cuenta la personalidad de cada individuo, ya que esto también depende de los determinantes de la personalidad, las características, los valores y la actitud que cada uno tenga a la hora de conocer nuevas personas o seguir manteniendo un vínculo ya sea afectivo o laboral.

Desarrollo de relaciones interpersonales.

Relaciones interpersonales en internet.

Según la Universidad Internacional de Valencia (2018), se conoce que las relaciones interpersonales consisten en la interacción recíproca entre dos o más personas, donde se involucran destrezas sociales y emocionales, que promueven las habilidades para comunicarse efectivamente como, saber escuchar, solucionar los diferentes conflictos y mostrar la expresión auténtica de sí mismo. Las personas en los años posmodernos se encuentran desesperados por relacionarse, sin embargo, prima la desconfianza de una relación permanente, por temor a la carga y tensiones que pueda implicar, frente a lo cual no se sienten capaces ni deseosos de soportar, ya que limitarían la libertad que necesitan.

Cabe resaltar que las relaciones interpersonales se encuentran en constante cambio a medida que el ser humano se desarrolla y en este proceso se han involucrado las nuevas tecnológicas como los son las redes sociales, permitiendo dar un gran cambio en la comunicación y sobre todo en lo personal. Siendo así que con el pasar de los años desde su llegada las interacciones digitales entre las personas se ha ido incrementando tanto, que está creando una percepción distinta del espacio y el tiempo, teniendo una sensación de inmediatez de los acontecimientos y una aceleración en los diversos procesos.

Es por esto que se toman en cuenta las diferentes etapas de la adultez, ya que, estas se han visto afectadas unas más que otras por todos los cambios sociales y culturales que ha traído la tecnología con el pasar del tiempo, permitiendo a unos más que otros relacionarse y comunicarse con las otras personas tanto a nivel personal, laboral, social, familiar, etc, para de esta manera generar una mayor adaptabilidad, afectividad y capacidad para conocer el nuevo mundo de la era digital.

Capítulo II Ciclo vital (Adultez)

A continuación, se dará a conocer en este apartado el proceso de desarrollo del ciclo vital, en las diferentes etapas de la adultez, que manejará a profundidad los diferentes contextos que se exponen a nivel físico, cognoscitivo y social, según lo dan a conocer algunos autores dados a continuación.

El proceso de envejecimiento es normal en el desarrollo de todas las personas y el estar en constante movimiento es primordial para lograr la satisfacción y motivación para seguir con los procesos que requiere una calidad de vida saludable, junto a las dificultades que se presentan con la edad. Por otro lado, también se presentan esfuerzos para la socialización y el contacto que se da con los demás, sea con personas de la misma edad o con personas más jóvenes o más adultas, donde los vínculos requieren de un poco más de compromiso para tener círculos sociales activos y que no se experimenten estados de soledad, también donde la pérdida de seres queridos se pueda manejar de la mejor manera (Freixas, 1991; citado por Prieto, 2015).

Adulthood Emergent 18-40.

La adultez emergente es un periodo de transición que se desarrolla después de la adolescencia, la cual permite generar una identidad propia, que depende de la autonomía, el autocontrol y la responsabilidad que se ha forjado de los logros obtenidos en su etapa anterior, esta etapa va determinada entre los 18 años hasta los 40 años de edad en el cual se crean preguntas de quien soy y quien quiero llegar a ser en el cual se deja el rol de adolescente y se obtiene el rol de adulto. Es aquí donde se ve necesaria la implementación de las tecnologías en sus vidas, ya que esto le permite ingresar a una Universidad y realizarse como profesional, para de esta manera conseguir un empleo o mantenerlo para posteriormente formar un hogar (García, Martínez, Sellés y Soucase 2017).

Otros de los cambios que se evidencian son los físicos ya que estos van a ir determinados por los factores genéticos y los factores conductuales por lo cual se debe tener en cuenta el tipo de alimentación, la actividad física que se realiza y el estado de salud y bienestar que se lleve durante esta etapa los cuales van hacer fundamentales para la calidad de vida en la etapa siguiente, esta se ve muy influenciada por el consumo del alcohol y el consumo de sustancias las cuales pueden llegar a generar cierta dependencia a lo largo de esta adultez, desencadenando algunas condiciones psicológicas las cuales no permiten un desarrollo pleno.

Dentro del proceso de cambiar de una etapa a otra se generan diferentes cambios para lograr adquirir el rol de adulto, dentro de estos esta hacer parte de una comunidad la cual permite la integración social que va determinada por una participación activa dentro de esta comunidad, que la conforman sus padres, amigos y pareja, los cuales influyen en su bienestar emocional generando conductas que le permiten establecer roles distintos dentro de una sociedad, esto pueden ser beneficiosos o desfavorables para desarrollar esta interacción y permitirle un desarrollo completo tanto a nivel familiar, personal y laboral.

Adulthood intermediate 40-60.

Según Papalia, Olds y Feldman (2010 citado por Carpio 2018), la edad comprendida entre los 40 a 60 años se le define como edad media, la cual se caracteriza por ser la etapa de disminución de capacidad psicomotriz y sensorial, sin embargo algunas personas que pasan por esta etapa gozan de buena salud y no presentan limitaciones funcionales, donde se presentan cambios o

transformaciones significativas que se dan en dirección a cada estilo de vida que ha llevado la persona, en el cual ya están establecido los roles y los cambios físicos son notorios.

Del mismo modo el hecho de que cada persona tenga una vida activa con hábitos saludables le ayudará a sobrellevar el paso de los años y el saber solucionar las dificultades que se presentan, es importante que la persona haga ejercicio, coma de una manera adecuada, evitando así enfermedades y que su interacción social sea activa para evitar quedarse solo o poder llevar sus etapas de duelo por pérdidas de personas cercanas y donde es importante aceptar el envejecimiento. En la etapa de los 40 a 60 años se presentan disminuciones de estado físico, como limitaciones que se generan gracias a los cambios de esta etapa.

La adultez intermedia esta entre la adultez emergente y la adultez tardía, en la cual se presentan crisis y nuevas adaptaciones a los diferentes cambios que trae consigo esta etapa, como lo son las jubilaciones en donde se toma en cuenta la posición económica, la capacidad de liderazgo y la habilidad en la toma de decisiones afectando el autoestima y la autoconfianza, donde se tiene en cuenta la organización, el cual es un periodo de privilegio ya que la transición de la juventud a la vejez tiene sus ventajas y desventajas de acuerdo como la persona lleve su calidad de vida, por tal razón es necesario utilizar a favor tanto las fortalezas, destrezas como las debilidades que se tienen, es aquí donde se reevalúan los planes a futuro y los objetivos que no se han cumplido y se presentan soluciones con más facilidad, ya que la sabiduría de las experiencias aportan capacidades que no tiene la adultez temprana y eso es lo que recompensa las debilidades y pérdida de la capacidad física (Cañas, 2018).

Sin embargo en esta etapa se presentan cambios significativos, los cuales requieren de gran habilidad de solución de problemas que en algunas personas gracias a la experiencia ya la tienen y otras no la han sabido llevar a cabo, aun así, según el autor esta es una etapa de aportes significativos ya que la experiencia da habilidades sociales que pueden ayudar a sobrellevar y dar solución a los problemas, los objetivos que no se han cumplido puede reevaluarse o cambiarse, todo esto ayuda a las pérdidas de habilidades físicas.

Según Bauer (2015), la adultez intermedia se relaciona con la crisis y deterioro en la parte física y mental, el cual juega un papel importante ya que es algo notorio y evidenciable en esta etapa del ciclo vital, que generan momentos de estrés y de inestabilidad, donde estas alteraciones afectan la calidad de vida. Por tal razón es una etapa muy importante en el ciclo vital ya que comienza una época de dolores, arrepentimiento por el tiempo perdido y se reevalúa la carrera elegida, debido a estos pensamientos se generan metas nuevas y se comienzan a realizar actividades diferentes para de esta manera aprovechar el tiempo por completo, ya que sienten que les queda poco por vivir, sin embargo se presentan cambios físicos que pueden afectar las capacidades reproductoras y sexuales, también se manifiesta la preocupación por el atractivo físico y los sentidos comienzan a ser afectados, presentándose enfermedades comunes como la diabetes y la hipertensión.

En esta edad las personas pasan por eventos que les ocasionan estrés debido a diferentes factores, como el género, la economía, la cultura, el estado civil y la cantidad de hijos, estos tipos de eventos pueden variar y ser tomados dependiendo de la persona, aun así pueden ocasionar problemas emocionales y fisiológicos, ya que en esta etapa se determina la estabilidad en cada uno de los factores que generan este tipo de estrés, por tal razón las responsabilidades ascienden y las bases para la soluciones de estos eventos no son las adecuadas o son insuficientes, si es así todo esta acumulación de problemas comienzan a causar daños físicos pasando a enfermedades crónicas debido al mal manejo de situación comunes de esta etapa (Ortega, Ortiz y Coronel, 2007 & Zamora y Romero, 2010 citado por Enríquez, Garzón, Acosta y Pantoja, 2016).

Adultez Tardía 60 en adelante.

Según Papalia (2012), en la adultez tardía el proceso de desarrollo físico y cognoscitivo se convierte en un envejecimiento gradual el cual es inevitable, ya que conlleva a un deterioro corporal, por otro lado el envejecimiento secundario es el resultado de la calidad de vida que puede generar o no una enfermedad, ya que el abuso y la falta de actividad física conlleva a un deterioro mayor, es por esto que las actividades de la vida diaria como comer, vestirse, bañarse y circular por la casa se tornan un poco difícil a esta edad, ya que en esta etapa se pierde la capacidad para desempeñarse de manera eficaz en su ambiente físico y social en comparación con otros de la misma edad cronológica dependiendo de la calidad de vida (Pág. 484).

Durante el proceso de desarrollo de la adultez tardía se tiene en cuenta que en el aspecto de envejecimiento es importante llevar a cabo el desarrollo físico y cognoscitivo, ya que en ella se visualiza un deterioro corporal y diversas dificultades para realizar actividades de la vida diaria, las cuales requieren de un esfuerzo físico, como también se debe tener en cuenta que el desarrollo cognoscitivo permite una adecuada y activa participación social dentro de su entorno, es por eso que es conveniente que el adulto desempeñe diversas estrategias que ayuden a mejorar sus condiciones de vida.

Así mismo en la adultez tardía se puede evidenciar diferentes cambios a nivel físico que se pueden notar a simple vista, ya que se pierde la elasticidad de la piel, disminuye la grasa corporal y la masa muscular, el cabello se adelgaza y se torna color gris, se presenta mayor riesgo de sufrir alguna fractura ya que la composición de los huesos cambia. Por otro lado, los cambios orgánicos y sistémicos son muy variables de un individuo a otro ya que algunos se deterioran de manera más rápida, generando mayor dificultad para realizar algunas tareas, otro de los cambios significativos es la reducción del funcionamiento sensorial y psicomotor, como la pérdida de la visión y audición, deterioro de la fuerza, resistencia, equilibrio, entre otros (De Lavalle, 2014).

Según lo anterior mencionado el adultez tardía se evidencian diversos cambios desde el aspecto físico, ya que disminuye su masa muscular y corporal, así mismo los diferentes cuidados que tiene el adulto influyen en la pérdida de cabello y aumentan el riesgo de sufrir diferentes enfermedades a nivel cardiovascular y entre otros cambios orgánicos del desarrollo humano que se van deteriorando con el tiempo, afectando el funcionamiento cerebral, la pérdida de la visión y audición, todo esto en conjunto pueden generar un desequilibrio en su postura corporal y en su calidad de vida.

Tabla 4

Características del desarrollo en los tres periodos de la adultez

Periodo	Desarrollo físico	Desarrollo cognitivo	Desarrollo psicosocial
<i>Adultez joven</i> (18 a 40 años)	Cima de la condición física,	Las habilidades cognitivas y los juicios morales	Los rasgos de personalidad y los estilos de vida se

luego declina ligeramente. implican una mayor complejidad. vuelven relativamente estables, pero las etapas de vida y los acontecimientos pueden influir en los cambios de personalidad. Las decisiones se toman en torno a relaciones interpersonales íntimas y estilos de vida personales. La mayoría de las personas se casa y tiene hijos.

<i>Adulthood</i> (40 a 65 años)	Puede tener lugar algún deterioro en habilidades sensoriales, salud, resistencia y destrezas y habilidades.	La mayoría de las habilidades mentales básicas alcanzan su cima; la experiencia y las habilidades prácticas de resolución de problemas son altas. La producción creativa puede declinar, pero mejorar en calidad. Para algunos, el éxito profesional y el	Continúa desarrollándose el sentido de identidad; puede ocurrir una transición estresante en esta adultez media. La doble responsabilidad de criar hijos y cuidar a los padres puede causar estrés.
------------------------------------	---	---	---

poder económico El crecimiento de los alcanzan su cima; hijos deja el nido pero otros, pueden vacío.
sentir agotamiento o cambiar de carrera.

<i>Aduldez tardía</i> (60 años y más)	La mayoría de las personas son saludables y activas, aunque la salud y las habilidades físicas empiezan a declinar. El retraso en el tiempo de reacción afecta algunos aspectos del funcionamiento.	La mayoría de las personas está mentalmente alerta. Aunque la inteligencia y la memoria pueden deteriorarse en algunas áreas, la mayoría de las personas encuentra modos de compensación.	La jubilación puede ofrecer nuevas opciones para usar el tiempo, incluido el nuevo trabajo de tiempo completo o parcial. Las personas necesitan enfrentar pérdidas personales y la muerte inminente. Las relaciones con la familia y los amigos cercanos pueden proporcionar un apoyo importante. La búsqueda de significado en la vida asume una importancia central.
--	---	---	---

Adaptado de: Información tomada en el libro: Desarrollo del Adulto y Vejez Tercera Ed.

Autor: Diane E. Papalia

Es por esto que a la hora de hablar de relaciones interpersonales y las diferentes etapas de la adultez se debe tener en cuenta como se da el proceso de la comunicación, para dar a conocer ciertas condiciones que presenta el adulto frente a los cambios que se adquieren a lo largo del proceso en cuanto a su entorno personal, familiar y laboral, dando paso a la comunicación como factor fundamental en el proceso de establecimiento de relaciones interpersonales por medio de las redes sociales permitiendo una mayor adaptabilidad al entorno.

Capítulo III Comunicación

En el siguiente capítulo se evidenciará la importancia de la comunicación como proceso que permite la interacción entre una o más personas, generando de esta manera algún tipo de relación ya sea personal, familiar o laboral el cual facilita la adaptación al medio que los rodea, en este caso enfocado a la comunicación que se da por medio de las redes sociales dirigida por la adultez emergente y media para así establecer una mejor relación interpersonal.

Según Adam (2010 citado por Cobo, 2018), en la sociedad se da el proceso de la comunicación donde el emisor y receptor se mantienen activos, este se da por medio de palabras donde se lleva a cabo el aprendizaje y un vínculo frente a la información que se recibe y que se da, por tal razón mediante la comunicación y la sociedad se relacionan, es decir la forma en que el mundo se comunica dando a conocer los saberes, opiniones y pensamientos.

El ser humano utiliza la comunicación como herramienta vital para poder dar y recibir un mensaje, según Casadiego, Martínez, Riatiga y Vergara (2015) definen:

La comunicación asertiva como una habilidad social de relación, es una manera de expresarse de forma consciente, mediante la cual se da a conocer ideas, sentimientos, desacuerdos o derechos de forma coherente, honesta y respetuosa, sin intención de hacer daño o perjudicar a otra persona (pág, 34)

Teniendo en cuenta lo anterior es claro que la persona que da el mensaje no solo tiene la misión de manifestarlo, sino que también debe pensar en cómo llegara dicho mensaje y sobre todo ser

consciente que en la forma en que lo envía sería una forma óptima para que el mismo la reciba y de esta manera genere una comunicación asertiva mejorando sus relaciones con personas más cercanas siendo importante que se transmita un buen mensaje.

Clasificación de la comunicación.

Según Ongallo (2007 citado por Campués 2018), dice que la comunicación es una de las capacidades que el ser humano expone para dar a conocer una información, en el cual han existido teorías que sustentan los diferentes reflejos de dificultades, que expone la comunicación ante una dificultad, estudiando los procesos de comunicación, los diferentes puntos de vista y conceptos que van en relación al conjunto del mismo. La comunicación es entonces el intercambio de mensajes de ideas entre dos o más personas, en que se relacionan diariamente, en ella expresan sus diferentes gustos, preferencias, sentimientos y pensamientos que han caracterizado a las personas como seres razonables.

Comunicación verbal.

Según Sánchez (2013 citado por Campués 2018), es el proceso de comunicación cuya acción permite al sujeto transmitir mediante la lengua todo tipo de información, pensamientos, sentimientos etc; además permite la obtención de una respuesta por parte del receptor, de tal manera que es aquella persona que emite información oral en palabras, mensajes, ideas que se comparte entre dos personas o más a diario.

Comunicación no Verbal.

A diferencia de la comunicación verbal, se refieren a los mensajes que se enviaron sin hacer uso de la palabra, entre ellas los gestos, expresiones, movimientos corporales donde hay un contacto visual a través de una serie de señales que tiene importancia y significa mucho para la vida del ser humano, a través de ello. Es por eso que encontramos un lenguaje corporal, que no se necesita del uso de la voz, como los gestos, el tono de voz, movimientos del cuerpo que reconoce a una persona como se siente, al igual que es importante reconocer que con el lenguaje no verbal no hay necesidad de exponer diversas situaciones (Alcántara, 2012 citado por Campués, 2018).

Elementos de la comunicación.

A continuación se definirá los elementos de la comunicación que tienen como objeto dar a conocer el emisor, el receptor, el mensaje, el código, el canal y el contexto, definido por el autor Pujol (2017).

El emisor.

Es quien trasmite la información de una o más personas ante un medio de comunicación o cualquier otro tipo de elemento incluso físico que se desarrolla a través de los sentidos.

El receptor.

Es quien recibe la información, la interpreta y lo decodifica a su manera.

El mensaje.

Es la información que se trasmite dependiendo en gran medida del tipo de señal empleada, a través de las palabras, imágenes, gestos, etc. El cual se puede visualizar entre los diferentes contextos o situaciones que pueda interferir sobre la intención del emisor.

El canal.

Es el soporte natural o artificial en el que se traslada el mensaje permitiendo al emisor y el receptor no tener que compartir el mismo espacio o tiempo.

El código.

Es el conjunto de signos y reglas que se exponen ante una combinación permitiendo formar el mensaje dentro de ella, como por ejemplo el lenguaje verbal que se expresa a través de un lenguaje oral o como también códigos sustitutivos a través de la escritura, por tanto, el lenguaje verbal se visualiza para definir dos tipos de comunicación en ella la comunicación verbal y la comunicación no verbal.

El contexto.

Es la comunicación que se manifiesta a través de una situación influyendo su interpretación en un determinado contexto lingüístico y el contexto extralingüístico que se entiende por las circunstancias espacio-temporales que determinan el proceso.

Dado lo anterior mencionado la comunicación está definida principalmente por un emisor y un receptor los cuales desarrollan y van cambiando alternativamente sus papeles en una conversación según su contexto o mensaje que pueda llegar a generar una respuesta. La comunicación siempre va ser determinada por el receptor que va dirigida en una sola dirección pues en ella los seres humanos emiten un acto de comunicación según la actividad psíquica que está distribuida por el proceso de pensamiento, el lenguaje y el desarrollo de las capacidades psicosociales que se conoce como una relación, el cual se evidencia el intercambio de mensajes que puede ser verbal y no verbal permitiendo al hombre influir en los demás.

Tipos de comunicación.

Se dará a conocer los tipos de comunicación según el autor Maquilón y Rojas (2019), quien los clasifica de la siguiente manera, según los canales de comunicación, según el propósito y el estilo y según el nivel organizacional.

Según los canales de comunicación.

Comunicación verbal

Es un tipo de comunicación en el que el mensaje se manifiesta de forma verbal el cual se divide en comunicación oral o escrita. La comunicación oral se define como la interpretación de las palabras habladas de tal manera que se puede presentar una conversación cara a cara, en la que es importante tener en cuenta el volumen, el tono, la velocidad y la claridad en la que la persona se manifiesta.

Comunicación escrita

En este tipo de comunicación se manifiesta a través de signos y símbolos que pueden ser utilizados como mensajes impresos, escrito, etc.

Comunicación no verbal

Se dice que es el proceso de comunicación en que el mensaje no contiene palabras, sino que se manifiesta a través de los diferentes gestos que realiza el ser humano, como el lenguaje corporal, el tono de voz y las expresiones faciales, también se tiene en cuenta la apariencia y su alrededor.

Según el propósito y el estilo.

Comunicación formal

Se dice que es un tipo de comunicación en los que se involucran los sucesos de jerarquía en el cual se ve involucrado muchas personas que conforman la misma comunicación, este tipo de actos se visualizan en las diferentes organizaciones o entidades públicas.

Comunicación informal

Se dice que es un tipo de comunicación que se manifiesta a través de los diferentes rumores el cual se presta para evidenciar respuestas o situaciones poco agradables para el ser humano, el cual genera inestabilidad emocional entre los individuos.

Según el nivel organizacional.

Comunicación interna

Este tipo de comunicación es muy común en las organizaciones ya que permiten llevar a cabo una buena relación entre sus miembros, utilizando diferentes medios de comunicación los cuales le permiten estar informados.

Comunicación externa

Es un tipo de comunicación en el cual su mensaje está dirigido a su entorno externo el cual permite mejorar la intervención y desarrollo de las relaciones interpersonales que se exponen ante las diferentes actividades.

Los tipos de comunicación se determinan a través de un desarrollo en cual se expone en un contexto determinado que como consecuencia genera un estilo de comportamiento a nivel individual y grupal, es decir, que cada persona es responsable de sus actos manifestados, según la identificación de las diferentes tendencias comunicativas en este caso un comportamiento comunica o enfatiza una acción y la verbalizan a través de los aspectos receptivos y perceptivos del mismo.

Comunicación interpersonal.

La comunicación interpersonal es la que permite intercambiar información entre dos o más personas, las cuales se encuentra frente a frente permitiendo conocer una realidad mediante los diferentes gestos, expresiones, movimientos o sentimientos, por lo cual todo esto genera un conocimiento más amplio hacia como la otra persona quiere expresar sus ideas y de esta manera también intercambiar la distinta información que requiere transmitir (Ruiz, 2019). Es por esto que se considera el aspecto más importante de la formación humana, pues es el nivel donde se produce la relación directa con mayor intensidad. Siendo así, que es un indicador del funcionamiento de las relaciones interpersonales, ya que expone a las personas a contactos directos con otros, para que se interrelacionen, enriquezcan, creen nuevas relaciones y vínculos a través de su propia personalidad. Por lo que, la comunicación interpersonal hoy en día se concreta como la “conversación cara a cara”.

Axiomas de la comunicación.

Watzlawick et al. (1985 citado por Arango, Rodríguez, Benavides y Ubaque 2015) postularon cinco axiomas de la comunicación que son expuestos desde la teoría de la comunicación.

La imposibilidad de no comunicar.

El ser humano en cualquier situación o interacción con otra persona puede comunicar algún tipo de mensaje ya sea mediante palabras, gestos, movimiento o cualquier comportamiento que permita transmitir un mensaje que se quiere dar a conocer.

Niveles de contenido y relaciones de la comunicación.

El nivel del contenido depende del momento en el que el emisor envía un mensaje con un contenido que puede ser traducido por el receptor de diversas maneras, el cual depende mucho de la relación que existen entre el emisor y el receptor.

La puntuación de la secuencia de hechos.

La comunicación depende mucho de lo que el emisor quiere dar a conocer y como se dice, tanto por el emisor como del receptor y va muy ligado a la respuesta que se da de dicho mensaje.

Comunicación digital y analógica.

Estos tipos de comunicación son de gran complemento el uno del otro ya que la comunicación digital es aquella comunicación verbal y la analógica es la comunicación no verbal, permitiendo que lo digital codifique el mensaje a favor de lo analógico.

Interacción simétrica y complementaria.

La interacción simétrica se da cuando se maneja la misma información entre el emisor y el receptor y la interacción complementaria cuando se presenta una autoridad del emisor hacia el receptor.

Todo esto permite que el proceso de la comunicación se dé, de una manera eficaz logrando que los adultos puedan manifestar sus diferentes necesidades a través de los diferentes medios que el entorno les facilita y dándole nuevos medios de comunicación como los son las redes sociales los cuales permiten abarcar de manera significativa los diferentes entornos como los son familiar, social y laboral dando paso a una mejor relación interpersonal.

Capítulo IV Redes Sociales

Para finalizar, se tiene en cuenta el capítulo de redes sociales, el cual es el medio de comunicación que le permite al ser humano tener una mayor conectividad con el mundo exterior y en este caso convirtiéndose en un mayor reto de accesibilidad para los adultos, el cual debe generar una adaptación a este proceso, permitiendo una mejor comunicación con su entorno familiar, social y laboral.

Evolución e historia de las redes sociales.

Según Cornejo (2016), el progreso de las redes sociales se da en 1929 cuando Frigyes Karinthy plantea la propuesta de la teoría de los seis grados de separación donde se indica que cada persona se estaría conectada solamente a una distancia de seis personas y esto se potencializo con el classmates.com de Randy Conrado, donde se da la misma idea de poner en contacto a las personas que habían sido compañeros en años anteriores, a partir de esto se dio inicio a un listado donde los universitarios se afiliaban y se hacía una lista de amigos que también fueran usuarios con un resumen de características de cada persona. Hasta el año 1997 aparece el sixdegrees.com el cual unió características y obtuvo millones de usuarios, pero se cerró por no ser de manera comercial, para el año 2001 surgen más redes orientadas a los negocios como LinkedIn y Friendster y algunas para tener una red de amigos como Friendster, MySpace entre otros donde cada usuario envía una invitación y estos hacen lo mismo para el crecimiento de la aplicación.

El avance de las redes sociales fue incrementando a medida de los años con las diferentes teorías y sus diferentes autores que se crearon inicialmente para poner en contacto un par de personas en una Universidad sin llegar a la idea principal, conforme pasaron los años se fueron presentando diferentes tipos de redes para las relaciones, el establecimiento de amigos y de negocios como entes comerciales, donde se dan actualizaciones y mejoras que han incrementado el nivel de personas potencialmente a nivel internacional.

Así mismo la actualización de los teléfonos lo cuales lo volvieron más asequibles, baratos e inteligentes incrementa la utilización de estos y con ellos las comunicaciones estando al alcance de las personas en diferentes espacios donde las redes sociales ayudan a los movimientos sociales que se dan en diferentes partes del mundo, los cuales utilizan estos medios sociales para la difusión y motivación de ciertos movimientos para así fortalecer a la ciudadanía y la democracia (Rosa, 2016).

Dada la globalización y las plataformas planteadas para generar comunicación e implementar relaciones a través de estas redes sociales se dio la necesidad de estar llevando consigo ese tipo de comunicación, de ahí sale lo planteado anteriormente, donde la actualización de los teléfonos y el requerimiento de los mismos generaron la oportunidad a las personas de adquirirlo más fácilmente, el cual crea un complemento a las redes sociales y un incremento no solo en usuarios sino también en la constante utilización de estas redes por medio de estos medio telefónicos.

Las redes sociales se componen principalmente por grupos de personas las cuales se conectan por unas o varias relaciones, donde se ve aplicada la Teoría de Grafos, los cuales se van evidenciando los enlaces que genera siendo compleja mostrando así que las redes sociales se manejan en muchos niveles desde las relaciones por familia hasta las relaciones a nivel gubernamental, donde se da un nivel crítico generando influencias por medio de estas, sus inicios se dieron a mediados de 1995 cuando se crea un sitio web el cual permitía que las personas mantuvieran contactos con las personas o encontraran a personas y hablaran con antiguos amigos, en el año 2002 apareció una de las primeras redes sociales más importantes la cual fue creada para la generación de nuevo amigos el cual creció en potencia (Arias, 2017).

De lo anterior podemos concluir que las redes se relacionan ya que conectan personas mediante la llamada teoría de Grafos que generan enlaces entre las redes eléctricas generando la comunicación donde las relaciones sociales juegan un papel importante y se dan a causa de la constante actualización y tiempo empleado a estas.

Definición.

Un conjunto de personas se vincula uno a uno a través de las relaciones sociales donde los nuevos sistemas de tecnología son las plataformas que tienen diferentes estructuras con determinado patrón, los diferentes tipos de redes como las informáticas, eléctricas y sociales mantienen diferentes tipos de relaciones, por tanto, se le da el nombre de red social a los diferentes sitios o páginas de internet donde se ofrece información actual para la interacción y creación de grupos sociales con intereses similares para el desarrollo y bienestar para que así se conecten las personas y generen seguidores generando amistades nuevas sobre el trabajo, lectura, juegos, relaciones amorosas y familiares (Angila, 2017).

Según las Real Academia Española, (2019) una red social es:

Servicio de la sociedad de la información que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet para que estos generen un perfil con sus datos personales, facilitando la creación de comunidades con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios, de modo que pueden interactuar mediante mensajes, compartir información, imágenes o videos, permitiendo que estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata por todos los usuarios de un grupo (Pág,1).

Teniendo en cuenta la Real Academia Española, la red social se manifiesta como una fuente de información la cual se determina a través del uso del internet en el que se pueden exponer de los datos personales, de acuerdo a cada uno de los perfiles y aplicaciones del mismo, por tanto, permite una cercana comunicación con los amigos, familiares y personas allegadas, los cuales pueden interactuar y compartir fotografías, mensajes, audios de voz, etc. Según Martínez (2012 citado por Molina y Briones 2016) la red genera la interacción social donde se da un intercambio de información entre las personas, grupos o instituciones en contextos complejos, es un sistema abierto que identifica las necesidades y problemáticas organizándose para así potenciar los recursos que posee.

Por otra parte, según la INTECO (2009 citado por Choto 2019), la red social da un préstamo de servicios a través de internet donde las personas crean usuarios con un perfil, el cual ellos mismos deciden si hacerlo público o privado, dando a conocer datos personales e información de gran relevancia o no para los demás usuarios, como por ejemplo los diferentes gustos hacia

determinados temas, información de interés general y demás herramientas que ofrezca la red social a la cual hace parte permitiendo esta una interacción como vía de comunicación con las demás personas.

El impacto e incremento de la redes sociales viene junto a la globalización donde se dan efectos positivos que generan que las personas intercambian sus pensamientos y la forma para resolver problemas, donde los ciudadanos son un poco más conscientes generando debates de las cosas en las cuales no están de acuerdo, según el autor el concepto de “aldea Global” que acuñó Marshall McLuhan en 1962 cobra importancia ya que este tipo de comunicación afecta el estilo de vida de las personas donde las sociedades ya no son solo materiales pues no solo existe la comunicación por televisión, radio o periódicos esta ahora se da a través de redes sociales, pues a través de estas plataformas se llega a educar a las personas en cualquier país y en cualquier cultura expresando pensamientos, deseos y emociones sin censuras, aunque en algunos países realizan algunas censuras de tipo político pero en general no se presentan, por tal razón las redes sociales son una herramienta social que genera la libertad de expresión (Moya, 2018).

De acuerdo a los autores anteriormente mencionados las redes sociales se dan a causa de la necesidad de las personas de interacción social donde se intercambia información de diferentes ámbitos para así manejar los vínculos afectivos en la familia, amigos o para establecer relaciones nuevas, ya que gracias a estas redes se mantienen o desaparecen estas relaciones, también se dan para manifestar opiniones, pensamientos y emociones a favor o en contra de las cosas del ambiente o del entorno en que la persona se encuentra, por tal razón estas plataformas se prestan para expresar puntos de vista estando en acuerdo o desacuerdo de alguna situación e interactuar con diferentes personas en diferentes lugares afectando la forma de vivir ya que la globalización ayuda adquirir diferentes conocimientos ayudando así a la libertad de expresión.

Según Flores, Chancusig, Cadena, Guaypatín y Montaluisa (2017), el incremento de las redes sociales se da por la necesidad de las personas de estar en constante comunicación, llevando así un cambio de la forma de vida y la manera en cómo se da la interacción en la actualidad convirtiéndola en una herramienta de comunicación que pone en contacto amigos que estén en diferentes países o familia, también se ven impactados diferentes ámbitos como la educación ya

que para los estudiantes es un medio de comunicación que hace parte de la vida cotidiana, un punto importante a mencionar es que las redes sociales actuales pueden expresar emociones que puede experimentar cada persona ya que a través de estas pueden ser similares a las emociones reales, por esto se integran con la vida de cada persona.

Por ende, según Caldevilla (2010 citado por Larrea 2017), a las redes sociales se le dan distintos usos, uno de ellos es el mantenimiento de amistades donde se hacen contacto con antiguos amigos los cuales por medio de esta plataforma se logran mantener en contacto y también se relacionan con personas nuevas que se convierten en un nuevas amistades con las cuales se da el entretenimiento, por medio de estas redes saben que pasa en la vida de sus contactos debido a lo que ellos publican, por otro lado para las empresas cumple un papel importante ya que por medio de estas se da la comunicación, conferencias o estar en contacto con personas de otras empresas y así se agilizan tramites que ayudan al mejoramiento de los mecanismos de estas empresas.

Por tal razón las redes sociales son una herramienta de ayuda para las relaciones ayudando a estar en contacto con amigos o familia que está en otros países afectando no solo la parte social también la educativa y mental ya que las emociones se relacionan con estas redes y se manifiestan de cierta manera mediante las publicaciones que realiza cada persona, donde se da el sostenimiento de las amistades con nuevos o antiguos amigos para así mantener estas relaciones, también se genera entretenimiento y espacios de ocio por medio de estas plataformas inclusive algunas personas interactúan por medio de estos juegos que se generan o se vinculan por medio de estas redes sociales.

Características de las redes sociales.

Las redes sociales están basadas en el usuario ya que ellos mismos las construyen y las dirigen y son los que generan contenido para que así se dé la interacción por medio del chat o foros, también se da las redes de juegos como forma de diversión y de comunicación, generando relaciones por medio de las amistades que se establecen de los mismos intereses que se manifiestan en estas redes o el contactar amigos antiguos con los que se había perdido comunicación, el intercambio de información e intereses se evidencian por medio del contenido publicado como

usuarios que se van conectando uno a uno y ofreciendo muchos más servicios como la información, la fotografía, chat, juegos, foros y muchos más (Vidal Ledo M, 2013 citado por Molina y Briones, 2016). El contenido que se da en las redes sociales es gracias a los usuarios que las hacen permanecer y están en constante interacción, donde por medio de estas se establecen relaciones y se registra información de interés de cada persona.

Principales Redes Sociales.

Según Larrea, (2017) Las redes sociales están cobrando creciente importancia debido al crecimiento de usuarios e interacciones en las mismas. El mundo online (Facebook, Twitter, Blogs, etc.) tiene una penetración y alcance que permite realizar movilizaciones, expresar opiniones y compartir experiencias de manera más sencilla que en el pasado.

Facebook.

Actualmente, es el portal más representativo y usado a nivel mundial, se creó en el año 2004 por Mark Zuckerberg y fundado junto a Eduardo Saverin, Chris Hughes y Dustin Moskovitz. Inicialmente era un sitio para estudiantes con el objetivo que los alumnos pudiesen intercambiar contenido y obtener comunicación fluida de manera sencilla a través de internet. Posteriormente en el año 2006 está se extendió hasta estar disponible para cualquier usuario de la red que contase con una cuenta de correo electrónico. Su crecimiento fue tan extenso que en el 2009 contaba con 150 millones de usuarios. En febrero, 175 millones de usuarios, y en abril superó los 200 millones.

Facebook es una red social que permite interconectar usuarios a través de un espacio online, donde además se puede compartir fotos, videos, escribir comentarios, compartir documentos, crear eventos, competir en juegos en línea con otros usuarios de la red dentro o fuera de un mismo país, reaccionar a distintas publicaciones, con el fin de manejar y exponer una constante comunicación dentro de la misma red social, por tanto gracias a ello la comunidad virtual ha evidenciado diferentes acontecimiento de determinar el manejo de relaciones interpersonales.

Instagram.

Es una aplicación que permite a sus usuarios subir cualquier tipo de fotos y videos, con la opción de aplicar diversos efectos fotográficos, como: filtros, marcos, similitudes térmicas, colores retro, o vintage, para compartirlas no solo en Instagram, sino en Facebook, Twitter, entre otros. Fue creada por Kevin Systrom y Mike Krieger, HectorGraphiics, siendo lanzada en octubre de 2010. Esta aplicación rápidamente ganó popularidad, más de 100 millones de usuarios activos en abril de 2012 y superó los 300 millones en diciembre de 2014.

Entre sus características más resaltantes son dar una forma cuadrada a las fotografías, colocar diferentes filtros digitales, compartir con diferentes plataformas como Facebook, Twitter, Flickr, Tumblr, entre otras e incluso enviarlas por correo electrónico, se puede configurar la aplicación para tener cierta privacidad con diferentes usuarios que siguen la cuenta, también cuenta con Instagram Stories cuya duración está limitada a 24 horas de duración y permite publicar fotos y videos cortos, a los cuales se le pueden aplicar filtros, textos y emoticones.

WhatsApp.

Es una aplicación de mensajería instantánea (chat) para teléfonos inteligentes (Smartphone). El cual permite enviar y recibir mensajes mediante Internet, complementando servicios de correo electrónico, mensajería instantánea, servicio de mensajes cortos o sistema de mensajería multimedia. WhatsApp Inc. fue fundada en 2009 por Jan Koum, quien había sido anteriormente el director del equipo de operaciones de plataforma de Yahoo! y el antiguo jefe del equipo de ingenieros de Brian Acton. Originalmente WhatsApp era una utilidad de agenda "inteligente" donde se podía ver qué estaba haciendo cada persona, a fin de saber si estaba disponible para hablar o si era mejor contactar con ella en otro momento.

Posteriormente en el 2014 llegó el máximo inversionista Mark Zuckerberg y la aplicación fue comprada por la empresa Facebook. En el mes de marzo de 2015 permitieron hacer llamadas de voz por medio de VoIP, y también se lanzó WhatsApp Web la cual permite utilizar WhatsApp en un computador sincronizando el teléfono con la computadora mediante un código QR. Y ya en el 2016 se habilitó el cifrado de extremo a extremo para mejorar la seguridad y la posibilidad de

compartir documentos. Por ello, según datos de 2016 supera los 1.000 millones de usuarios superando en 100 millones a Facebook Messenger.

Dentro de las Funciones que ofrece WhatsApp es enviar mensajería simple y fiable, de manera gratuita, se pueden crear grupos el cual se le puede asignar un nombre, silenciarlo, personalizar las notificaciones entre otras opciones, permite realizar llamadas de voz y video, contiene un cifrado de seguridad automático lo cual permite que tanto los mensajes como las llamadas estén protegidas para que solo los usuarios que se comunican entre sí puedan leer o escuchar y que nadie; ni si quiera WhatsApp, puedan hacerlo. Comparte documentos fácilmente los cuales se pueden enviar como archivos PDF, documentos, hojas de cálculo, presentaciones y otros sin necesidad de usar otra aplicación o el correo electrónico.

Twitter.

Es una red social en línea que permite a los usuarios enviar y leer mensajes cortos de 140 caracteres llamados “tweets”. Los usuarios registrados pueden leer y publicar tweets, pero los que no están registrados solo pueden leerlos. Estos pueden acceder a Twitter a través de la interfaz web, SMS o aplicación para dispositivo móvil. Actualmente Twitter tiene más de 350 millones de usuarios activos mensuales.

Twitter es un servicio de microblogging, con sede en San Francisco, California, con filiales en San Antonio (Texas) y Boston (Massachusetts) en Estados Unidos. Fue creado originalmente en California, pero está bajo la jurisdicción de Delaware desde 2007. Desde su lanzamiento en julio del 2006 la red ha ganado popularidad mundial y se estima que tiene más de 500 millones de usuarios, generando 65 millones de tweets al día y maneja más de 800 000 peticiones de búsqueda diarias. Ha sido denominado como el "SMS de Internet".

Clasificación de las redes sociales.

Según Celaya (2011 citado por Larrea, 2017) nos dice que existen tres clasificaciones principales de redes sociales de manera generalizada:

Redes Profesionales.

Esta red tiene como objetivo general un amplio listado de contactos profesionales, con el fin de fomentar el concepto de “networking” en el caso de empresas grandes. Todo esto permite la interacción y la búsqueda de nuevas oportunidades, en donde pueden incluir su hija de vida. Todas estas plataformas tienen con un buscador que permite rastrear la base de contactos por el nombre de la persona, universidad o empresa que buscamos. Los usuarios a su vez pueden integrarse entre sí de acuerdo con sus expectativas, gustos y preferencias.

Redes Generalistas.

Este tipo de red tiene como objetivo poner a los usuarios en contacto con otras personas cercanas y no tan cercanas, con el fin de comunicarse o compartir cualquier tipo de contenido personal por medio de la internet, sin embargo, estas redes cuentan con cantidad de perfiles que pueden ser en su momento falsos en donde no se puede tener control en su totalidad de ver quien accede o no a nuestros perfiles. Por lo que de cierta manera ha generado cierta desconfianza de algunos usuarios el cual ha optado por mejorar sus seguridades informáticas.

Redes Especializadas.

Estas redes están dirigidas a una determinada actividad social, económica, deportiva o material, la cual permite satisfacer las necesidades de los seres humanos los cuales formar parte de cualquier grupo con características comunes que les permite desarrollar cierta actividad gracias a este tipo de red por la cual han tenido gran aceptación facilitando la comunicación ya sea de manera privada o pública, sin ningún tipo de restricción o censura y sobre todo a un bajo costo lo cual permite una integración con los todos los usuarios del entorno virtual.

Estilos de navegación en las redes sociales.

Por otro lado, se han propuesto estilos de navegación en web o en las redes sociales (Sánchez, Beranuy, Castellana, et al 2008).

Estilo pasivo.

Este está relacionado con los usuarios que solo navegan como observador o espectador y solo se limita a ver comentarios de otros contactos sin intervenir o sin realizar aportaciones de su parte.

Estilo activo.

Este estilo está relacionado por los usuarios que otorgan diversa información a sus contactos, ya sea haciendo comentarios, subiendo archivos a la red, etc. Con el fin de interactuar de manera activa con los diferentes usuarios

Estilo activista.

Estos usuarios utilizan sus redes sociales para crear eventos multitudinarios en la red, tener conocimiento sobre diversa información que ofrece la red.

Estilo Reactivista.

Este último estilo se aplica a aquellos usuarios de la red que responden a publicaciones que hacen otros usuarios, exponiendo su opinión.

Marco Contextual

Según el plan de ordenamiento territorial del municipio de Pamplona, encargado por el Alcalde Carlos Arturo Bustos Cortes de la ciudad de Pamplona “La Confianza de Nuestra Gente 2012-2015” El municipio de Pamplona, fue fundada en 1549 por Pedro de Ursúa y el capitán Ortún Velázquez de Velasco en homenaje y memoria de la patria del fundador, en un valle localizado estratégicamente sobre la cordillera central, correspondiente al cruce de los caminos más importantes del noreste colombiano y a la conexión de Santa Fe de Bogotá con el lago de Maracaibo. Según Mosquera y Suarez (2008), gracias a lo anterior y al desarrollo agrícola de la provincia, en la época colonial, Pamplona contó con un importante auge socioeconómico que estuvo marcado por el asentamiento de la aristocracia española y que le permitió convertirse en centro de acopio de producción minera y agrícola, centro de intercambio comercial y epicentro político-administrativo de la autoridad real durante los siglos XVII y XVIII.

El municipio de Pamplona se encuentra ubicado sobre la cordillera central al Nororiente de Colombia y es uno de los 40 municipios del Departamento Norte de Santander. Su localización geográfica hacia el suroccidente del departamento es de $07^{\circ} 22' 41''$ de latitud Norte y $72^{\circ} 39' 09''$ de longitud Oeste, pertenece a la Región Sur-occidente del Departamento junto con los municipios de Pamplonita, Chitagá, Silos, Cácuta y Mutiscua. Actualmente, Pamplona es reconocida localmente por ser una ciudad histórica, cultural, educativa y turística. Las festividades patrias y religiosas, la declaratoria de la semana santa de Pamplona como patrimonio cultural inmaterial de la nación, las ferias y las actividades académicas, marcan una pauta en el desarrollo del municipio.

Dentro del marco educativo se encuentra la Universidad de Pamplona la cual fue fundada por el presbítero José Rafael Faria Bermúdez, en 1970 fue convertida en una Universidad pública bajo el decreto No 0553 del 5 de Agosto de 1970 y en 1971 se le faculta para otorgar títulos profesionales por el Ministerio Educación, dando paso a ofertar distintas carreras, hoy en día la Universidad de Pamplona está facultada para ofrecer pregrado y posgrado tanto de forma virtual como presencial, lo cual ha permitido llegar a varios departamentos de Colombia, su misión es que sea de carácter público y autónomo, suscribe y asume la formación integral e innovadora de sus estudiantes, derivada de la investigación como práctica central, articulada a la generación de

conocimientos, en los campos de las ciencias, las tecnologías, las artes y las humanidades, con responsabilidad social y ambiental.

Por otro lado, su visión se centra en ser una Universidad de excelencia, con una cultura de la internacionalización, liderazgo académico, investigativo y tecnológico con impacto binacional, nacional e internacional, mediante una gestión transparente, eficiente y eficaz. Actualmente cuenta con dos sedes (sede de villa del rosario en Cúcuta y la sede principal en Pamplona) donde la sede principal se encuentra ubicada en Km 1 Vía Bucaramanga Ciudad Universitaria, sus números de contacto (57+7) 5685303 – 5685304, su lema es “Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”.

Dentro de una de las facultades que ofrece la Universidad de Pamplona es la de salud, la cual se divide en varios departamentos dentro de ellos está el de Psicología el cual fue fundada bajo el acuerdo 017 del 6 de abril del año 2001 e incorporado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior (SNIES) con fecha de registro de 6 de abril de 2001, en el cual se le asignó el código ICFES N° 121241500005451811100. Su plan de estudios fue aprobado por el consejo académico bajo el acuerdo 070 del 20 de Diciembre de 2005, donde se fundamenta en cuatro componentes formación básica, formación profesional, componente de profundización y componente socio humanístico apoyado de un trabajo de grado, su pensum académico tiene una duración de 10 semestres.

Su misión se centra en formar psicólogos que respondan de manera inclusiva, ética, crítica y con sensibilidad social a las exigencias de la vida, con capacidad de liderazgo y emprendimiento, para transformar el contexto dentro de las demandas de la globalización en la problemática y necesidades de la sociedad. Su visión se fundamenta en que el programa de psicología en la década 2013- 2023, será reconocido por la comunidad nororiental, nacional e internacional; como formador de psicólogos líderes, integrales comprometidos que impriman el sello de calidad y excelencia; siendo agentes facilitadores, mediadores y constructores del cambio social, generadores de investigación y conocimiento científico; dada la calidad académica de sus docentes y egresados dentro de una gestión transparente y efectiva.

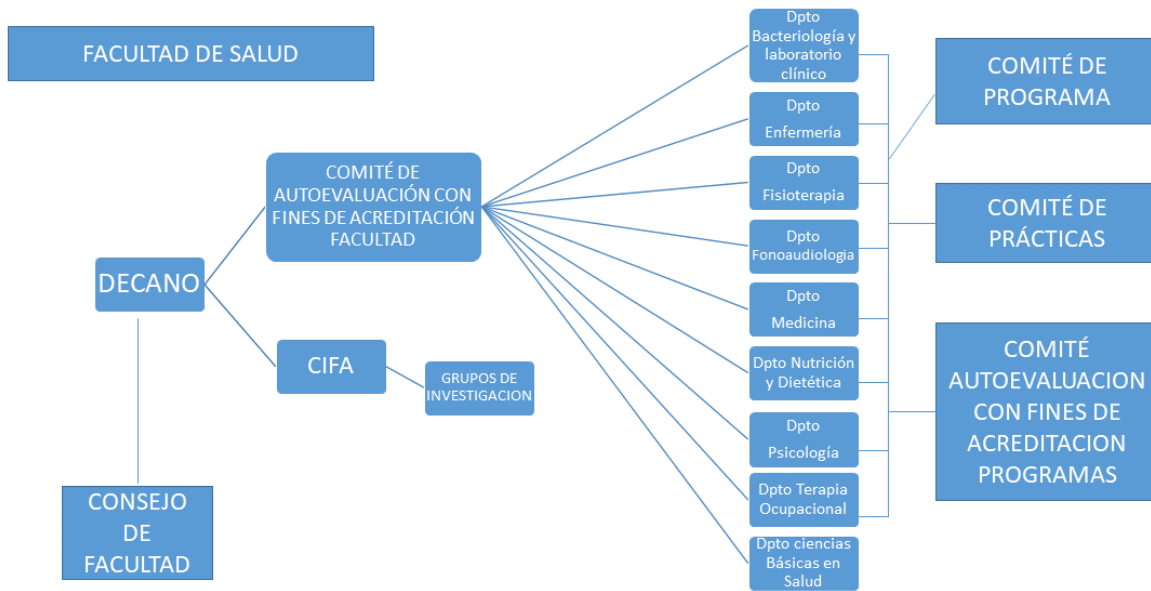


Figura 1. Organigrama Facultad de Salud

Marco Legal

A continuación se podrá evidenciar la parte legal de la presente investigación donde cabe resaltar que el ser humano y el mundo se ha tenido que adaptar a la telecomunicaciones de manera normativa siendo formulada y desarrollada en campos que anteriormente no eran reglamentados o en sistemas informativos nuevos que debe tener una serie de reglas para el beneficio tanto de los productores como de los consumidores dado esto se da la primera reglamentación nacional frente al uso de celulares en 1993 con la ley 37 que definió el servicio de la telefonía celular como un servicio público, no domiciliario de carácter nacional que proporciono una capacidad completa de comunicación entre usuarios móviles y fijos.

En 1998 el decreto 990 busco reglamentar las relaciones entre usuarios de servicio de celular y operadores dando obligaciones para el contrato de servicios, las responsabilidades que debe tener el usuario, la facturación, procedimientos de quejas y reclamos y las sanciones este decreto se complementa a su vez con los artículos 152 y 159 de la ley 142 de 1994 que trata del recurso de petición de servicios públicos y la resolución 575 de 2002 de la comisión de regulación de las telecomunicaciones (Sistema Único de Información Normativo 1998).

Según el Ministerio de Tecnología de la Información y las Comunicaciones (2018) de la categoría de información dentro de la normatividad colombiana podemos encontrar diferentes leyes como la ley 527 de 1999 donde se reglamenta el uso de mensajes y comercio electrónico; también la ley 962 que busca la racionalización de tramites por medio de las tecnologías de la información, el decreto 19 de 1012 que también busca que internet sea el principal medio entre las relaciones de las entidades públicas.

Todo esto para el avance que se ha adquirido en redes donde podemos hablar de los trabajos que se pueden realizar en casa donde algunas personas no deben hacer presencia o cumplir un horario en sus actividades laborales donde también podemos hablar de la educación a distancia que cuenta con un papel importantes para la disciplina de cada persona para querer alcanzar sus objetivos en cualquier área.

Dado todos los avances tecnológicos da un gran aporte a nuestro entorno social ya que hoy en día se cuentan con herramientas como los buscadores, los blogs, las redes sociales los teléfonos, etc. que ha acortado distancias promoviendo un acceso a la información, aunque todos los avances han querido ser positivos deja una brecha donde las relaciones humanas son afectadas por las personas que comienzan a aislarse y se ve un incremento en la sensibilidad de las personas frente a los problemas que se dan en la vida cotidiana de carácter social, económico, cultural y en general por tal motivo las políticas públicas por parte del estado son necesarias para una educación en relación con las Tics para la educación, el trabajo, el desarrollo económico, cultural y de sociedad en general.

La ley 1273 de 2009 a entrado a la legislación colombiana que reforma el código penal en temas de protección de la información y el acceso abusivo a sistemas informáticos ya que esta es otra problemática que se debe tratar ya que se da el hurto de conocimiento y para esto existen medios de control para así disminuir el fraude que se da como los son los sistemas TPM's (techologica protections Measures) que controlan el acceso y uso de contenidos digitales por otro lado está el otro sistema DRM (Digital Rights Management) que ofrece accesos a la información que se requiere como publicaciones y documentos (Secretaria Distrital del Hábitat 2009).

En el 2018 en Colombia se desarrolló el Proyecto de Ley número 179 para la regulación del buen uso y funcionamiento de las redes sociales y sitios web para que por medio de este se regulen las condiciones para garantizar la honra y buen nombre de los ciudadanos con relación a las publicaciones que se hagan sobre ellos en redes sociales o sitios web ya que se han aumentado los casos reportador de personas que han sido calumniadas por medio de redes sociales por esto se vio necesario crear un marco jurídico que permita que los afectados puedan acudir a autoridades y a los prestadores de servicio para que generen soluciones a tiempo y se dé la eliminación de contenido no acorde (Congreso de la República de Colombia, 2018-2019).

La libre expresión contemplada como derecho fundamental de la constitución de 1991 en el artículos 20, comprende la sentencia (T-015 de 2015) donde se mencionan dos aspectos, el primero la libertad de información para proteger la búsqueda, transmisión y recepción de información cierta en todo tipo de opiniones y la libertad de opinión la cual habla de la libertad para divulgar a través de cualquier medio de comunicación sus ideas propias, opiniones o pensamientos, aun así los contenidos deberán ser respetuosos que no afecte una convivencia pacífica que no dañe a terceros ya que este derecho no avala a una persona que utilice expresiones insultantes o calumnias que muestren las ganas de dañar u ofender a otras personas por estas razones es importante establecer una regulación nacional para lograr la protección de los derechos de los usuarios de internet con el fin de brindar seguridad a los usuarios que utilicen diferentes redes y plataformas de comunicación (Corte Constitucional de la Republica, 2015).

Las anteriores leyes, artículos y sentencias se dan con relación al manejo, uso y restricciones que se presentan en las redes sociales siendo uno de los principales aspectos a tener en cuenta.

Metodología

Tipo de investigación

La presente investigación, es de tipo cualitativa la cual busca descubrir, construir e interpretar realidades subjetivas, las cuales varían en su forma y contenido entre individuos, grupos y culturas. Por ello, el investigador cualitativo parte de la premisa de que el mundo social es relativo y sólo puede ser entendido desde el punto de vista de los actores estudiados. Además, la recolección de los datos está orientada a proveer un mayor entendimiento de los significados, experiencias, opiniones y perspectivas de las personas basándose en la lógica para así describir y explorar fenómenos partiendo de lo mínimo y llegando a lo máximo, ya que durante el proceso de investigación se van generando hipótesis, lo que genera una flexibilidad de cambios durante la recogida de datos utilizando técnicas como la entrevista , revisión documental, discusión, entre otras (Hernández, Collado Y Baptista, 2014).

Según Barbour, (2013 citado por Escudero y Cortez, 2018), nos dice que la investigación cualitativa se basa en observaciones de las conductas para que después estas sean interpretadas, donde se describe el fenómeno para así generar experiencias. En este sentido nuestra investigación busca describir las relaciones interpersonales frente al manejo de las redes sociales en la adultez emergente, intermedia y tardía, donde se tomarán en cuentas las experiencias y opiniones de los docentes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, frente al fenómeno del uso de redes sociales y como esto ha afectado o favorecido las relaciones interpersonales.

Diseño de investigación

Tomando en cuenta lo anterior, la investigación en curso es de tipo cualitativa con un diseño Fenomenológico, este se da para el análisis de los fenómenos, el cual concede un método descriptivo tomando en cuenta lo que se percibe de lo que la persona muestra explorando así la conciencia, las experiencias y los significados que cada uno tenga, llevando una relación entre la subjetividad y la objetividad, para así comprender los relatos y darles un significado (Fuster, 2019).

Según Driessnack, Sousa y Mendestono (2007), el objetivo de la fenomenología es describir las experiencias específicas que se pueden representar dentro de algún contexto o de determinado fenómeno de interés, los cuales son vividos por los individuos que son objeto de estudio, donde se eligen de manera precisa, siguiendo unos criterios de inclusión y exclusión que se dan de acuerdo a los fenómenos que ya previamente a experimentado los individuos seleccionados.

Triangulación de datos

La triangulación de datos permite comparar la información recolectada a partir de diferentes herramientas, con el cual se busca validar la información que en algunas ocasiones pueden ser contradictorias a la manera en que se presentan, donde existen diversas estrategias para recolectarla y contrastarla, toda la información puede ser recolectada de forma temporal, espacial o personal (Aguilar y Barroso, 2015). Para esta investigación fue utilizada la triangulación de datos a través de los sujetos o grupos de estudio, donde se hace un análisis con el fin de describir las respuestas de los adultos de las diferentes etapas de la adultez

Población

Según Danel, (2015) la población es el conjunto de personas en general de los que se está interesado para estudiar, la cual es muy grande para abarcar en su totalidad en el siguiente proyecto de investigación, es por esto que se pretende trabajar con las diferentes etapas de la adultez, de los 18 a los 60 años en adelante, en docentes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona Norte de Santander.

Muestra

Según Hernández, Collado y Baptista (2014) la muestra es un grupo de personas, eventos, sucesos, etc. sobre el cual se recolectan los datos, sin que necesariamente sea representativo del universo o población que se estudia.

De tal manera, que la muestra a utilizar son 7 docentes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona, con edades comprendidas entre los 18 a 60 años en adelante, distribuidos en las diferentes etapas de la adultez, para la aplicación del cuestionario abierto.

Categorías

Tabla 5
Categorías

Categoría	Definición	Subcategoría	Ítem
Redes sociales	Según las Real Academia Española, (2019) una red social es: “Servicio de la sociedad de la información que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet para que estos generen un perfil con sus datos personales, facilitando la creación de comunidades con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios.”	Principales Redes sociales.	¿Actualmente que redes sociales utiliza y que lo motiva a tenerlas? (Facebook, WhatsApp, Instagram). ¿Cuál es la red social que usted prefiere? ¿por qué?
		Uso de las redes sociales:	¿Cuánto tiempo diario destina para revisar sus redes sociales? ¿Por qué? ¿Qué tipo de contenido sube a sus redes sociales? ¿Por qué? (fotos, videos, música, información de interés, etc.). Mencione los aspectos positivos que tiene el uso de redes sociales en su cotidianidad. Mencione los aspectos negativos que tiene el uso de redes sociales en su cotidianidad.

<p>Relaciones interpersonal es</p>	<p>Flórez, García, Calsina & Yapuchura (2016) “Las relaciones interpersonales consisten en la interacción recíproca entre dos o más personas. Involucra destrezas sociales y emocionales que promueven las habilidades para comunicarse efectivamente, el escuchar, la solución de conflictos y la expresión auténtica de uno mismo.”</p>	<p>Tipos de relaciones interpersonales (Virtuales o presenciales)</p> <p>Establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales.</p>	<p>¿Cuánto tiempo diario destina para compartir con sus familiares, amigos o personas más cercanos a través de las redes sociales? ¿por qué?</p> <p>Si comparte en su casa junto con otras personas, ¿Cuánto tiempo diario destina a esas relaciones presenciales? ¿Por qué?</p> <p>¿Cree que las redes sociales han mejorado o afectado sus relaciones interpersonales? ¿por qué?</p> <p>¿Considera que las redes sociales le ayudan a generar nuevas relaciones con las personas? Mencione cuales redes (Facebook, WhatsApp, Instagram) y que tipos de relaciones (Familiar, Laboral, Social).</p>
<p>Comunicación</p>	<p>Comunicación Interpersonal</p>	<p>¿Cómo prefiere comunicarse con sus familiares?</p> <p>Cuándo se encuentra en desacuerdo o molesto con algún familiar, pareja o amigo, ¿prefiere hacerle saber su posición a través de una red social, personalmente o guarda silencio? ¿Por qué?</p> <p>¿Expresa sus opiniones de manera asertiva, calmada, pasiva o de manera agresiva?</p> <p>¿Hace 10 años atrás, como considera que eran las relaciones de las personas o grupos?</p> <p>¿En su familia o pareja cual es la red social que han utilizado para tomar decisiones importantes?</p>	

Procedimiento

La investigación se llevó a cabo con la implementación de un cuestionario abierto (Apéndice A) a 7 docentes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona pertenecientes a las diferentes etapas de la adultez, la cual consta 15 preguntas abiertas que toman en cuenta cada una de las categorías, esta cumple tres fases, en la primera se realiza un acercamiento vía telefónica a cada docente con el fin de darle a conocer el proyecto de investigación, seguidamente se le envió el consentimiento informado por formato de Google drive, el cual fue aprobado por cada uno de ellos para así dar paso al diligenciamiento del cuestionario abierto, este se envió a cada docente por medio de una plataforma virtual, teniendo en cuenta el tiempo y los espacios de cada docente y a partir de ello se realizó un análisis descriptivo de cada una de las categorías, junto a las respuestas de los participantes, seguidamente se realiza una triangulación de la etapa de la adultez emergente, la adultez intermedia y la adultez tardía, con el fin de conocer las diferencias y semejanzas que se presentan del establecimiento o sostenimiento de la relaciones interpersonales frente al uso de las redes sociales, a partir de estos análisis se le da cumplimiento a cada uno de los objetivos. Por último se proporciona a cada uno de los participantes una guía didáctica para brindar herramientas a estos adultos sobre el manejo adecuado de las redes sociales para la mejora de las relaciones interpersonales.

Técnicas de recolección

Cuestionario

Según López y Fachelli (2015), el cuestionario es una técnica que permite su aplicación tanto en la investigación cualitativa como cuantitativa, el cual se puede usar como instrumento de investigación o de evaluación, su obtención de datos o registro de datos se puede dar de una forma impersonal, este por lo general consiste en una serie de preguntas que se puede hacer de tipo abierta o cerrada, siempre y cuando guarde un orden sobre los aspectos más relevantes para la investigación o evaluación, también permite la obtención de datos de una manera rápida y económica lo cual favorece que el proceso se de manera más rápida sin perder la esencia de la investigación. (Apéndice B)

Criterio de Validación

Criterios de Inclusión.

Criterios de inclusión son las características de los integrantes con referencias que permitan el ingreso a la población de estudio de la investigación en curso.

Adultos que se encuentre entre las edades de 18 a 60 años.

Adultos que manejen cualquier tipo de redes sociales.

Personas que previa socialización hayan firmado el consentimiento informado.

Docentes que pertenezcan al programa de Psicología de la Universidad de Pamplona.

Criterios de Exclusión.

Criterios de exclusión son las características de integrantes que se descartan por no cumplir con los criterios para ser parte de la población a estudiar.

Adultos que no manejen redes sociales.

Adultos con discapacidad cognitiva o trastornos psicológicos

Que no cuenten con acceso a tecnologías o internet

Docentes que no pertenezcan al programa de psicología de la universidad de Pamplona

Análisis y Resultados

En este apartado se presentan los análisis y resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario abierto, el cual consta de 15 preguntas, las cuales fueron planteadas a partir de las tres categorías de análisis, (redes sociales, relaciones interpersonales y la comunicación) en la cual se hace una descripción de cada uno de los participantes, así mismo encontramos las respuestas dadas por los siete participantes, de los cuales tres pertenecen a la etapa de la adultez emergente con edades de (33 , 26 y 29) dos son del género femenino y uno masculino, tres de los participantes pertenecen a la etapa de la adultez intermedia con edades de (42, 43 y 52 años) dos son de género femenino y uno masculino, por último, encontramos a un participante de la adultez tardía con edad de 62 años perteneciente al género femenino, los cuales cumplían con el requisito de ser docentes del programa de Psicología de la Universidad de Pamplona y tener un uso de las redes sociales, estos firmaron un consentimiento informado antes de realizar el cuestionario que se les fue enviado por formato de Google drive.

Tabla 6
Cuestionario abierto

Categoría	Sub categoría	Participante 1	Participante 2	Participante 3	Participante 4	Participante 5	Participante 6	Participante 7	Análisis
Redes Sociales	<p><i>Principales redes sociales</i></p> <p>¿Actualmente que redes sociales utiliza y que lo motiva a tenerlas? (Facebook, WhatsApp, Instagram).</p>	<p>Actualmente tengo LinkedIn, Twitter, Facebook, Instagram, Tinder y WhatsApp. Las tengo porque me permiten interactuar con otras personas en diferentes ámbitos ya sean personas conocidas o no; así como intercambiar puntos de vista, actualizarme en tendencias sociopolíticas y distraerme con contenidos divertidos.</p>	<p>Facebook y WhatsApp, WhatsApp me permite el contacto con mis familiares a través de vídeo llamadas, enviar videos, y mensajes, además me permite el contacto con los estudiantes, en esta época de pandemia, y Facebook porque allí realizan capacitaciones de varias funciones, y entidades públicas, además de publicar</p>	<p>WhatsApp, Facebook, Instagram</p>	<p>Facebook WhatsApp</p>	<p>WhatsApp, Facebook</p>	<p>WhatsApp, por la facilidad de estar conectada a cualquier hora, sobre todo con mi familia.</p>	<p>Instagram porque es eficaz, rápida y segura</p>	<p>La red social que más utilizan es Facebook y WhatsApp, donde algunos manifiestan que por medio de estas pueden interactuar a nivel familiar, laboral y personal permitiéndoles también estar actualizados en tiempo real.</p>

		Bueno y WhatsApp porque me permite interactuar en tiempo real con mi familia, amigos y para asuntos laborales.	noticias sobre lo que pasa en la actualidad						
¿Cuál es la red social que usted prefiere? ¿por qué?	Twitter, me gusta para estar informada de las tendencias sociales, políticas, culturales y de ocio (deportes, tecnología, música, turismo, moda, farándula, literatura). En esta red a pesar de desconocer a los usuarios, se leen puntos	WhatsApp, me permite estar en constante contacto, con familiares amigos, y facilita mi trabajo en esta época de confinamiento.	WhatsApp, debido al manejo constante de información laboral que se transmite, así mismo los encuentros familiares y sociales han demostrado exponer una mayor flexibilidad como medio de comunicación y fácil al usarlo, cabe resaltar	Facebook	WhatsApp por señal y lo práctico	WhatsApp, por el manejo personal que puedo darle, sin necesidad de estar publicando información a personas ajenas y extrañas a mí.	WhatsApp porque es una comunicación rápida	La red social de preferencia es WhatsApp debido a su practicidad ya que les permite mayor comunicación con amigos y familiares.	

		de vista tanto a favor como en contra de situaciones nacionales e internacionales. Además, es una red que uso para desahogarme de perspectivas que de ser habladas en mi contexto muchas veces generarían malestar, entonces mejor las canalizo allí.		también que es uno de los medios más utilizados a nivel mundial su manejo y estructura de la aplicación hace que las personas tengan mayor interés en él, permitiendo compartir una gran variedad de archivos o información pertinente de acuerdo a las necesidades de cada persona, es rápida y accesible.					
<i>Uso de las redes sociales</i> ¿Cuánto tiempo diario destina para	una hora (distribuida) para Facebook, Twitter, LinkedIn, Tinder e Instagram, porque casi la	Actualmente dedico al día 8 horas, por el trabajo que lo realizó a través de estas estrategias,	De 2 a 3 horas diarias, debido al uso constante de comunicación a nivel laboral y personal, sobre todo,	1:00 me despejo de las actividades laborales y me divierte.	10 horas	Al estar conectada durante el día y parte de la noche, suelo ver mi teléfono con frecuencia por si me han	En las noches después de todos los que haces más o menos 1 hora	El tiempo diario que destinan los participantes para la revisión de redes sociales es de 1 a 10 horas al día distribuidas en distintas	

	<p>revisar sus redes sociales? ¿Por qué?</p>	<p>mayor parte del día el paso ocupada. Para WhatsApp al ser la de mayor interacción yo creería que de 24 horas, por lo menos 10, ya que esta es para interactuar en tiempo real con familia, amigos cercanos y para cuestiones laborales.</p>	<p>en especial WhatsApp.</p>	<p>todo se ha aumentado el uso debido a la crisis sanitaria del Covid-19 y desarrollo de competencias que se requiere para el cumplimiento de las metas u obligaciones pertinentes</p>			<p>enviado algún mensaje. El tiempo estimado es de 10 a 12 horas</p>		<p>actividades que realizan en la jornada donde toman en cuenta su parte familiar y laboral.</p>
	<p>¿Qué tipo de contenido o sube a sus redes sociales? ¿Por qué? (fotos, videos, música, información de</p>	<p>Casi no comparto contenidos, pero cuando lo hago son memes o imágenes, por lo general con contenido de humor negro disfruto la sátira de estos contenidos.</p>	<p>Comparto artículos o capacitaciones, que sé que aportan en el conocimiento de las demás personas, o tienen algún mensaje significativo.</p>	<p>Me gusta compartir información pertinente que beneficie el desarrollo integral del ser humano, como temas a nivel profesional, temas de humor, temas</p>	<p>Información de interés, crecimiento personal y espiritual</p>	<p>Información de interés videos</p>	<p>No suelo subir nada, ya que no poseo redes sociales. Muy de vez en cuando, cambio la foto de mi perfil en WhatsApp, que suelen ser paisajes, no</p>	<p>Videos educativos, información de interés</p>	<p>El tipo de contenido que suben a redes sociales se inclina más por información de interés general en aspectos relacionados con lo laboral y lo familiar.</p>

<p>interés, etc.).</p>			<p>enfocados hacia el maltrato animal, temas relacionados también hacia el bienestar integral de calidad de vida, que de alguna manera aporta de manera significativa a los lectores o amigos de redes sociales, de alguna manera todo el contenido hace parte de un distractor fundamental en la vida del ser humano.</p>				<p>fotos personales, ni familiares.</p>		
<p><i>Redes sociales directas</i></p>	<p>Me mantienen actualizada de tendencias laborales</p>	<p>Me facilita el trabajo, me mantengo en contacto con mi familia, y</p>	<p>Información de Interés a nivel profesional, interés de</p>	<p>Me divierte</p>	<p>La facilidad para comunicación con toda la</p>	<p>El estar conectada continuamente con las personas que</p>	<p>La comunicación rápida</p>	<p>Facilita la cercanía con los familiares lejanos, mejora aspectos en el</p>	

<p>Mencion e los aspectos positivos que tiene el uso de redes sociales en su cotidianidad.</p>	<p>profesionales de mi interés; me hacen sentir cercanía con mis seres queridos y se vuelven muy prácticas al momento de gestionar contactos o favores de otras personas que uno puede llegar a necesitar.</p>	<p>me mantengo actualizada.</p>	<p>habilidades nuevas, como uso de recetas en la cocina, manejo técnico de informática, programación de video juegos, o canales de comunicación que dan buen uso de información frente a la pandemia del covid 19.</p>		<p>familia, grupo social.</p>	<p>deseo. Poder hablar con ellas cuando lo requiera y de forma inmediata.</p>			<p>trabajo y permite la actualización de información rápida a nivel general.</p>
<p>Mencion e los aspectos negativos que tiene el uso de redes sociales en su cotidianidad.</p>	<p>Difiero mucho de contenidos ofensivos con nombres propios, a veces siento que las personas son muy agresivas al usar redes sociales, las fakenews son</p>	<p>El mal uso de estás, pueden llevar a aplazar algunas actividades que requieren de mayor atención.</p>	<p>Maltrato hacia los animales, (sin embargo esto ayuda a encontrar a los responsables de estos actos) polémicas mal intencionadas en una</p>	<p>Información de otras personas fuera de mi interés.</p>	<p>La dependencia que genera todas las situaciones.</p>	<p>No me gusta el que me controlen cuando dejo en visto a alguien, que por ejemplo me envía un mensaje. Me molesta la cantidad de información basura que en ocasiones</p>	<p>La esclavitud de la gente hacia los medios y la maldad a través de ellos.</p>		<p>El aspecto negativo es el poco control que se tiene de la información que se publica, lo cual genera polémicas entre sus usuarios o se crea información falsa la cual es distribuida de una manera no adecuada</p>

		<p>constantes y las personas crédulas de dichas noticias más. El mal uso que hacen algunas personas para desprestigiar a otras. Y otro aspecto es ver cómo la gente se expone, como si se estuvieran vendiendo a sí mismo, demostrando situaciones que no son tan reales como las muestran.</p>		<p>comunidad de acuerdo a los hechos ocurridos en alguna población, mensajes desmotivacionales, u ocurrencias personales que no se deben admitir en un medio de red social.</p>			<p>llena mi memoria de teléfono, por ejemplo él envió del mismo vídeo por muchas personas.</p>		<p>generando así una esclavitud por estas redes sociales, donde personas inescrupulosas se puedan aprovechar de estas situaciones.</p>
<p>Relaciones Interpersonales</p>	<p><i>Tipos de relaciones interpersonales</i></p>	<p>Creería que 10 horas a lo sumo, pues las personas referidas están en otras ciudades y las redes sociales son el medio</p>	<p>2 -3 horas, a veces por cosas personales, y en algunos momentos, para saber sobre su estado</p>	<p>De 45 minutos a 1 hora, porque es importante mantener el estilo de comunicación asertiva para</p>	<p>30 minutos.</p>	<p>1 hora por los tiempos de trabajo.</p>	<p>1 a 2 horas máximo pero con intervalos de tiempo y no es todos los días quizás día por medio.</p>	<p>Muy poco soy de la época presencial.</p>	<p>La mayoría de los participantes destina poco tiempo a tener un contacto por redes sociales con sus familiares, ya</p>

<p>(Virtuales o presenciales)</p> <p>¿Cuánto tiempo diario destina para compartir con sus familiares, amigos o personas más cercanos a través de las redes sociales? ¿por qué?</p>	<p>para compartir, intercambiar y apoyarnos de forma mutua.</p>	<p>emocional, y por mejorar nuestras relaciones interpersonales.</p>	<p>garantizar los vínculos afectivos, etc.</p>						<p>que prefieren un contacto físico.</p>
<p>Si comparte en su casa junto con otras</p>	<p>Dos diarias por mucho. Dado que somos roomies (compañeras de</p>	<p>8 horas, viendo vídeos o alguna película de 80Facebook.</p>	<p>1 hora, según los oficios varios que se presenten dentro del entorno familiar,</p>	<p>Dos horas.</p>	<p>1 hora por carga laboral.</p>	<p>La mayor cantidad de tiempo posible, ya que realizamos muchas</p>	<p>Todo el tiempo que puedo.</p>	<p>El tiempo diario que se destina para las relaciones presenciales son de 2 a 8 horas cada uno con</p>	

	<p>personas, ¿Cuánto tiempo diario destina a esas relaciones presenciales? ¿Por qué?</p>	<p>apartamento; procedencias diferentes, culturas diferentes) cada una está en su cuenta laboral y personal.</p>		<p>como el aseo, organizar diferentes tareas durante el día, la alimentación, etc.</p>			<p>actividades juntos, como ver películas, juegos de mesa, ver la televisión.</p>		<p>prioridades diferentes.</p>
	<p><i>Establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales.</i> ¿Cree que las redes sociales han mejorado o</p>	<p>Las mejoras en la medida en que comparto con frecuencia con las personas cercanas y me han servido de contacto laboral; las afecta cuando las personas son demandantes de atención y por estar ocupada no respondo, o simplemente</p>	<p>Las ha mejorado, me permiten estar en contacto con mis compañeros de trabajo, y familiares.</p>	<p>Del momento por la cuarentena sanitaria del Covid19, ya que normalmente no es mayor la atención que se determina la buena comunicación a través de las redes sociales y los diferentes canales de comunicación que</p>	<p>Mejorado, más gente me escribe y conozco más personas.</p>	<p>En algunas cosas se ha mejorado y facilita el trabajo, pero también afecto mucho las relaciones personales ya que no existe contacto directo.</p>	<p>Quizás, mejorado en cuanto que puedo estar en contacto con mis familiares y amigos más cercanos que se encuentran lejos.</p>	<p>No, ni han mejorado ni han afectado, no soy adicta.</p>	<p>Las ha mejorado ya que genera más interacción a nivel laboral y familiar. Sin embargo una de las participantes considera que las redes sociales no han mejorado ni afectado sus relaciones interpersonales.</p>

	afectado sus relaciones interpersonales? ¿por qué?	no quiero responder, a veces me cansan las redes sociales.		distribuyen el desarrollo de vínculos afectivos a través de las distintas plataformas virtuales.					
	¿Considera que las redes sociales le ayudan a generar nuevas relaciones con las personas? Mencione cuáles redes (Facebook, WhatsApp, Instagram) y que	Para mí, las “nuevas” relaciones generadas en redes sociales no son íntimas sino acordes con la misma superficialidad de las redes, sin embargo, por lo general son: LinkedIn laborales y profesionales, Instagram, Facebook, Twitter y	WhatsApp, me ayuda en mi trabajo, y me acerca a mi familia.	Depende de quién lo considere, en mi caso no, ya que los medios de comunicación o redes sociales se utilizan como un distractor de momento para tener en cuenta varios aspectos a trabajar en la vida diaria de las personas o de la sociedad.	Si, Facebook	Si el Facebook, WhatsApp y serian de tipo familiar, social, laboral	Como solo utilizo WhatsApp a través de esta red, tengo cercanía de mi familia, de mis amigos y últimamente la utilizo mucho para mi trabajo, lo cual si ha generado nuevas relaciones tanto a nivel profesional, como personal.	No para mí la virtualidad no es para hacer amistades, es peligroso uno no sabe con quién está tratando.	Los participantes consideran que las redes sociales le ayudan a generar relaciones con las personas sobre todo la red social Facebook y WhatsApp estas más que todo en su entorno laboral ya que algunos consideran que estas pueden ser superficiales o muchas veces distractores

	tipos de relaciones (Familiar, Laboral, Social).	Tinder son más relaciones sociales; WhatsApp es una red que me ha resultado útil para relaciones laborales.							considerando igual que la virtualidad no es para hacer amistades.
Comunicación	<i>Comunicación Interpersonal</i> ¿Cómo prefiere comunicarse con sus familiares?	Vía telefónica o de ser posible de forma presencial.	Video Llamada.	Video llamada.	Por video llamada de WhatsApp.	Para mí es mejor directo participativo ya que nos permiten interactuar mejor y hacer cosas distintas como compartir una comida y permite el dialogo en el mismo modo	A través de video conferencias o mensajes de WhatsApp.	De manera presencial.	Los participantes manifiestan que a raíz de la situación actual refieren comunicarse con sus familiares por video llamada. Sin embargo la mejor opción para ellos es de manera presencial.

<p>Cuándo se encuentra en desacuerdo o molesto con algún familiar, pareja o amigo, ¿prefiere hacerle saber su posición a través de una red social, personalmente o guarda silencio? ¿Por qué?</p>	<p>Al principio guardo silencio mientras organizo mis ideas e identifico mis emociones; posteriormente e de ser posible lo manifiesto de forma personal pero en caso de no, prefiero usar redes de chat como WhatsApp o Messenger.</p>	<p>Le realizó una llamada telefónica</p>	<p>Aquí la importancia es manejar un diálogo asertivo que nos permita entrar a un acuerdo entre los presentes y en caso de algún error o equivocación pedir excusa hace que la otra persona quede clara que los malos entendidos se pueden arreglar de alguna u otra manera, cabe resaltar que en tiempos de cuarentena y covid 19, son los momentos precisos para llevar a cabo este tipo de acciones para generar un mejor</p>	<p>Personal, no lo considero apropiado por las redes.</p>	<p>Si me permite expresar de manera escrita lo que siento y pienso.</p>	<p>Si se puede personalmente e mucho mejor, de lo contrario por medio de una llamada telefónica, y como último recurso envié un mensaje por WhatsApp.</p>	<p>A veces es mejor guardar silencio, otras en forma presencial dialogar para concluir con un conflicto o mal entendido, por redes sociales nunca.</p>	<p>Para los participantes es preferible expresar su posición personalmente, pero a causa del confinamiento como segunda opción lo hace vía telefónica y como última instancia utilizan una red social.</p>
---	--	--	--	---	---	---	--	--

				desarrollo psicoafectivo a nivel familiar, social y personal.					
¿Expresa sus opiniones de manera asertiva, calmada, pasiva o de manera agresiva?	Considero que esto es relativo, procuro ser asertiva y calmada la mayor parte del tiempo tanto en el trabajo, como en la familia y en la vida personal general; pero hay momentos en que la emoción y justificada en otros factores socioambientales (frente a lo que estoy opinando, por ejemplo) mi	Calmada	Pasiva, asertiva, calmada	No hago comentarios de opinión en las redes	Si siempre busco hacerlo de la mejor forma calmada pasiva	Dependiendo de mi estado de ánimo, de la situación, pero siempre trato de calmarme antes de expresarme.	Bueno soy humana, pero la mayoría de veces trato de ser asertiva, pero nunca agresiva.	Los participantes prefieren expresarse de manera calmada, sin embargo todo esto depende de la situación que se presente.	

	reacción puede llegar a ser agresiva, más visceral.							
¿Hace 10 años atrás, como consideras que eran las relaciones de las personas o grupos?	No noto la diferencia. Siempre he considerado que los grupos son particulares. Pues en mi vida procuro que las relaciones sean estables desde cualquier ámbito en el que participe. No me he detenido a hacer esta comparación porque por lo general he pensado que las relaciones interpersonal es son variadas por el tipo de relación, el	No tenía tantas relaciones interpersonal es, cómo si las tengo en la actualidad.	Más cercanos, a diferencia que se supone que los medios de comunicación y plataformas ayuden a llevar a cabo esta alternativa, pero existen desinterés en el otro que lo lleva a tener un desequilibrio en el estado de comunicación y perjudica de manera psicoafectivo entre las partes.	Normales igual que ahora.	Para mi eran mejor se lograba hacer más interesante estar con la familia con los amigos.	Eran muchísimo mejores que ahora, había más cercanía, se compartía más, tanto en la familia, como con las amistades.	Eran relaciones más presenciales.	Para algunos participantes no hay diferencias o no han notado el cambio que estas redes han traído y para otros si han sido notorios estos cambios con el pasar del tiempo.

	<p>contexto, la finalidad de la relación. Siempre (tanto hace 10 años como ahora) han existido relaciones interesadas y convenientes, relaciones “vacías” por decirlo de alguna forma, relaciones superficiales; así como relaciones sinceras, honestas, estables.</p>							
<p>¿En su familia o pareja cual es la red social que han utilizado para tomar decisiones</p>	<p>Procuramos que las decisiones se tomen vía telefónica o personalmente, cuando se ha tenido que recurrir a una red social es</p>	<p>Grupos de WhatsApp.</p>	<p>Normalmente en estos tiempos, WhatsApp, aunque se considera que no es la mejor forma de realizar una toma de</p>	<p>No tomo decisiones por las redes.</p>	<p>WhatsApp.</p>	<p>Ninguna.</p>	<p>La forma presencial.</p>	<p>La mayoría de los participantes prefiere la red social WhatsApp por facilidad de conexión con otros familiares.</p>

<p>s importantes?</p>	<p>WhatsApp por su practicidad.</p>		<p>decisiones importantes ya que se deben tomar medidas contundentes que se requiere de un espacio presencial y activo para que se realice este tipo de acciones y medidas.</p>					
-----------------------	-------------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

Como resultado de la categoría de redes sociales, podemos encontrar que la red social más utilizada es WhatsApp seguida de Facebook, ya que estas le permiten mayor interacción y acceso a la información necesaria tanto a nivel social, familiar y laboral convirtiéndose en un medio de comunicación indispensable para el desarrollo de las diferentes actividades. Por otro lado, cabe resaltar que el tiempo destinado para el uso de estas redes sociales es variado entre el trabajo, el ocio y la interacción con amigos y familiares; la mayoría de contenido que suelen subir a sus redes sociales es información relacionada con su trabajo permitiéndoles aportar conocimiento a nivel general.

Así mismo, los participantes consideran que los aspectos positivos que tiene el hacer uso de estas redes sociales, es que facilita la interacción que se genera tanto con amigos y familiares que se encuentran lejos por diferentes razones, donde también facilita para algunos su parte laboral, como aspectos negativos hacia el uso de estas redes sociales es que se tiene poco control a la hora de que sus usuarios suban o compartan información o contenido que genera noticias falsas lo cual crea polémica entre sus usuarios, generando así cierta esclavitud por estas redes sociales, donde personas inescrupulosas se puedan aprovechar de estas situaciones.

Dentro de la categoría de relaciones interpersonales se pudo evidenciar que el tiempo diario que se destina para tener contacto con los familiares por medio de redes sociales es poco, ya que prefieren tener un contacto físico, por tal razón el tiempo diario que destinan para las relaciones interpersonales presenciales es mayor, cada uno con sus diferentes prioridades, aun así consideran que las redes sociales como WhatsApp y Facebook son las que permiten mejorar y generar las relaciones interpersonales ya que genera más interacción a nivel laboral, aun así para una de las participantes las redes sociales no han mejorado, ni afectado sus relaciones interpersonales ya que considera que la virtualidad no es para generar amistades ya que pueden ser algo peligrosas al no saber quién está detrás de la pantalla.

Por último, encontramos la categoría de comunicación donde los participantes se comunican con sus familiares por video llamada debido a la situación actual, sin embargo, cuando se encuentran en desacuerdo o molestos con algún familiar, pareja o amigo prefieren manifestar su posición frente al tema personalmente, cabe resaltar que algunos participantes no utilizan una red social para dar a conocer sus inconformidades, manifestando hacerlo de manera calmada lo cual permite mejorar su comunicación con amigos y familiares. Así mismo manifiestan que a la hora

de toma decisiones importantes prefieren hacerlo de manera presencial, sin embargo, utilizan la red social WhatsApp ya que esta le permiten mayor interacción y facilidad. Por otro lado, existen diferencias en la manera en que los participantes manifiestan como esta comunicación con el uso de las redes sociales ha mejorado o cambiado, dando a conocer que para algunos era mejor la comunicación antes y otros no notan cambio alguno.

Triangulación de datos

Dentro del objetivo de la investigación es el describir cómo se dan las relaciones interpersonales a través del usos de redes sociales, de acuerdo a cada una de las etapas de la adultez, en los docentes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona, es por ello que se realiza una triangulación que nos permite describir cada una de las diferentes etapas de la adultez (emergente, intermedia y tardía) donde se tiene en cuenta la categoría de análisis principal de la investigación en curso, la cual es relaciones interpersonales, de esta se desprenden dos subcategorías, como lo son los tipos de relaciones interpersonales y establecimiento y sostenimiento de las relaciones interpersonales, para de esta manera realizar un meta análisis de lo referido por los participantes.

Tabla 7
Triangulación de datos

Categoría	Descripción de las etapas de la adultez			
Relaciones interpersonales	Adultez Emergente	Adultez Intermedia	Adultez Tardía	Meta análisis
<i>Tipos de relaciones interpersonales (Virtuales o presenciales)</i>	De acuerdo a esta categoría la adultez emergente dedica de 45 minutos a 10 horas para sus relaciones interpersonales por medio de redes sociales ya que consideran que estas permiten compartir en intercambiar información, conocer	De acuerdo a esta categoría la adultez intermedia dedica entre 30 minutos a 2 horas para sus relaciones interpersonales por medio del uso de redes sociales, ya	De acuerdo a esta categoría la adultez tardía, dedica muy poco tiempo a sus relaciones interpersonales por medio de las redes sociales, manifestando dedicarle la mayor cantidad	La adultez emergente da a conocer que dedican más tiempo o prefieren generar sus relaciones interpersonales por medio de una red social virtual,

	<p>el estado de la otra persona y mantener una comunicación asertiva y de 1 a 8 horas para sus relaciones interpersonales de manera presencial ya que de esta manera pueden compartir con otras personas en el cual realizan diferentes actividades.</p>	<p>que, el ámbito laboral requiere de más tiempo el cual no les permite tener una variación entre las relaciones interpersonales de manera virtual y presencial, ya que a sus relaciones presenciales le dedican de 1 a 2 horas, sin embargo, uno de los participantes manifiesta que le dedica la mayor cantidad de tiempo posible a sus relaciones interpersonales de manera presencial.</p>	<p>de tiempo que pueda a sus relaciones interpersonales de manera presencial.</p>	<p>mientras de la adultez intermedia mantiene una equidad entre las dos maneras de generar o mantener sus relaciones interpersonales debido a su carga laboral, por último la adultez tardía manifiesta que es más de la época presencial, por tal razón dedica el mayor tiempo posible a sus relaciones interpersonales de manera directa y presencial, dándonos a conocer que se presentan diferencias entre las etapas de la adultez en los tiempos a la hora de utilizar los tipos de relaciones interpersonales como lo son las familiares, laborales y sociales ya se de manera virtual o presencial.</p>
--	--	--	---	---

<p><i>Establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales.</i></p>	<p>En esta categoría la adultez emergente considera que las redes sociales han mejorado las relaciones interpersonales, ya que les permite una interacción más flexible en el ámbito laboral, familiar y social, desarrollando vínculos afectivos por medio de estas. Sin embargo consideran que algunas veces afecta ya que las redes sociales son demandantes, considerando así que las redes sociales cansan. Por otro lado, consideran que las redes sociales ayudan a generar nuevas relaciones interpersonales ya facilita la comunicación en su parte laboral y familiar, sin embargo consideran que las relaciones que se establecen por medio de redes sociales son superficiales enfatizando que cada una genera relaciones diferentes, así mismo que en algunas situaciones son un distractor.</p>	<p>En esta categoría la adultez intermedia considera que las redes sociales han mejorado y afectado las relaciones interpersonales ya que por un lado permite una mayor interacción de manera virtual con sus familiares lejanos y compañeros de trabajo permitiendo también conocer nuevas personas, pero a su vez las afecta ya que no existe un contacto directo. Considerando también que las redes sociales si ayudan a generar nuevas relaciones interpersonales de manera laboral, familiar y social.</p>	<p>En esta categoría la adultez tardía considera que las redes sociales no han mejorado ni afectado sus relaciones interpersonales, aclarando que la virtualidad no es para generar nuevas relaciones interpersonales, ya que las consideran peligrosas al no saber quién está detrás de la pantalla.</p>	<p>Se da a conocer que para la adultez emergente e intermedia las redes sociales han mejorado de cierta manera sus relaciones interpersonales permitiendo generar de igual manera nuevas relaciones, tanto en el ámbito familiar como laboral. Sin embargo para la adultez tardía las redes sociales no han mejorado ni afectado sus relaciones interpersonales por tal razón no generar nuevas relaciones interpersonales por las redes sociales ya que los consideran peligrosas.</p>
--	---	--	---	---

De acuerdo a la tabla anterior, la adultez emergente manifiesta que dedica más tiempo a sus relaciones interpersonales tanto familiares, sociales y laborales por medio del uso de redes sociales, sin embargo también mantienen sus relaciones interpersonales de manera presencial, por otro lado, la adultez intermedia manifiesta que sus relaciones interpersonales las llevan a cabo tanto de manera presencial como virtual, hacia sus relaciones interpersonales familiares y sociales, sin embargo se debe tener en cuenta que esta etapa de la adultez genera más tiempo a sus relaciones interpersonales en su parte laboral debido a la horas que dedica a su trabajo, a diferencia de la adultez tardía, la cual prefiere solo llevar a cabo sus relaciones interpersonales de manera presencial, dedicándole la mayor cantidad de tiempo posible a estas, ya que considera que las redes sociales son peligrosas, por tal razón dedica poco tiempo a sus relaciones interpersonales por medio de las redes sociales.

Por otro lado también manifiestan que estas relaciones se pueden dar de manera superficial, siendo esta un tipo de relación interpersonal, la cual se genera para tener una satisfacción emocional por medio de una red social, donde se desarrollan vínculos afectivos con otras personas para así generar nuevas relaciones, donde se facilita la comunicación para el establecimiento y mantenimiento de las mismas, sin embargo estas redes sociales en ocasiones son un distractor en la adultez emergente y pueden llegar a cansar.

Así mismo, para la adultez intermedia las redes sociales han mejorado y afectado las relaciones interpersonales, ya que por un lado da un acercamiento para la interacción con amigos o familiares que se encuentran lejos, donde la flexibilidad y la rapidez que manejan las redes sociales genera un mejoramiento, un establecimiento y mantenimiento de estas, pero así mismo afecta dichas relaciones, ya que no se evidencia un contacto directo, el cual ha dejado como respuesta que en algunas ocasiones se prefiera este tipo de relaciones de forma presencial.

La adultez tardía hace una gran diferencia frente al uso de las redes sociales para el establecimiento y mantenimiento de sus relaciones interpersonales, ya que en esta etapa se prefiere todo de manera presencial, sin dejar de lado el uso de las redes sociales, considerando que estas no han afectado ni mejorado sus relaciones, debido a que prefiere llevar sus relaciones interpersonales principalmente de forma presencial, así mismo dan a conocer que las redes sociales generan cierta desconfianza, ya que estas pueden traer consigo aspectos negativos a la hora de hacer uso de ellas.

Por tal razón, consideran que estas redes sociales no son para establecer o generar nuevas relaciones interpersonales, cabe mencionar que la adultez tardía no pertenece a la era digital siendo este un determinante para sus relaciones interpersonales, las cuales se generaron de manera directa, por esto las prefieren de esta manera presencial, aun así se evidencian adaptaciones debido a los cambios que se han presentado a causa del uso masivo de las redes sociales y de que en la actualidad se requiere de una interacción por medio de estas, para así sostener sus relaciones interpersonales de tipo familiar y laboral.

De acuerdo a lo anterior, se puede concluir que existen diferencias entre las etapas de la adultez, frente al manejo de relaciones interpersonales con el uso de las redes sociales, dando a conocer que de acuerdo al ciclo vital en el que se encuentran, los cambios culturales han sido determinantes para la adaptación del manejo de las redes sociales, en el cual la adultez tardía a generado mayor resistencia a estos cambios pero sin dejar de hacer uso de ellos, debido a que estas les permite una mayor interacción en su parte laboral y familiar, mientras que la adultez emergente se encuentra adaptada debido a que se desarrolló en esta era digital, por otro lado la adultez intermedia no hace parte de esta era, pero se ha adaptado favorablemente a los cambios que se han presentado y tiene mayor estabilidad a la hora de manejar sus relaciones interpersonales de manera presencial como virtual.

Discusión

Las relaciones interpersonales requieren de una interacción recíproca entre dos o más personas, las cuales se desarrollan mediante las diferentes destrezas sociales y emocionales que adquiere el ser humano, las cuales generan habilidades para poder comunicarse de la mejor manera, teniendo como fin la solución de conflictos y la expresión auténtica de uno mismo (Flórez, García, Calsina y Yapuchura, 2016). Así mismo, los diferentes etapas de la adultez mantienen las relaciones interpersonales ya sea de manera virtual o presencial, para así desarrollar habilidades a la hora comunicarse a nivel general, durante todo el pasar de su vida, generando así relaciones sociales, familiares y laborales, donde cada etapa de la adultez presenta diferencias a la hora de utilizar las redes sociales, ya que la adultez emergente establece y mantiene las relaciones interpersonales donde se ejerce una comunicación por medio de las redes sociales, mientras que la adultez intermedia las utiliza para sostenerlas de forma virtual y presencial, por otro lado la adultez tardía las utiliza para hacer un mantenimiento de estas relaciones interpersonales.

Partiendo para Tenemaza y Miranda (2016), las relaciones interpersonales son de gran importancia para el desarrollo integral de cada persona, ya que estas permiten mejorar el entorno, lo cual facilita adaptarse de manera más rápida a la sociedad o establecer un vínculo más fuerte con los que lo rodea, permitiendo desenvolverse de la mejor manera. Tomando en cuenta la situación mundial actual los participantes pertenecientes a la adultez intermedia manifiestan que dedican más tiempo a fortalecer sus relaciones presenciales, por otra parte los participantes de la adultez emergente generan más interacción por medio de las redes sociales sin descuidar sus relaciones presenciales y la adultez tardía prefiere solo generar sus relaciones interpersonales de manera presencial, partiendo del autor anterior las relaciones interpersonales se generan de una forma u otra donde esto facilita la adaptación a diferentes situaciones que se van presentando.

Pasando a otra de las categorías y sin dejar de lado la categoría primordial la cual es relaciones interpersonales; Según Angila (2017), las redes sociales mantienen diferentes tipos de relaciones donde las diferentes páginas de internet ofrecen información actual para la interacción y recreación de grupos sociales con intereses similares para el desarrollo y bienestar, para que así se conecten las personas y generen amistades nuevas sobre el trabajo, lectura, juegos, relaciones amorosas y familiares. Partiendo de este autor y según los resultados encontrados, la adultez hace uso de estas

redes sociales ya que les permite la interacción familiar, social y laboral, donde estas redes sociales les ofrecen diversidad en contenido actualizado y en tiempo real para las diferentes actividades que realizan.

Así mismo, nos manifiesta el autor que las redes sociales generan diferentes tipos de relaciones como pueden ser familiares y amorosas, para los participantes estas ayudan al mantenimiento de las relaciones familiares y generan nuevas relaciones interpersonales, aun así la adultez tardía manifiesta que las redes sociales no son para generar relaciones nuevas si no para mantener una comunicación a nivel familiar y laboral, a partir de esto se evidencia que este tipo de adultez no está completamente a gusto con el manejo de estas redes sociales ya que solo lo hacen para dar cumplimiento a su aspecto laboral debido a la situación de confinamiento en la actualidad.

Según Cerda (2005 citado por Arango, Sepúlveda y Garrido, 2018) existe una brecha digital entre los adultos mayores y el actual manejo de las redes sociales, lo cual hace que los adultos se conviertan en “alfabetos digitales” donde estos no cuentan con un conocimiento previo del manejo de estas tecnologías como lo han desarrollado las otras etapas de la adultez, por tal razón se es necesario que se generen herramientas a la mano de los adultos mayores, para que estos se adapten de manera más fácil permitiendo el dominio de estas redes sociales, donde se considera que es necesario un proceso de educación hacia el aprendizaje y uso de estas nuevas tecnologías. Es notorio que adultez tardía requiere de un mayor conocimiento para interactuar de manera más fácil por medio de las redes sociales, permitiéndoles mejorar de cierta manera su calidad de vida ya que estas les pueden ofrecer diversas herramientas para la mejora de sus relaciones interpersonales.

Es importante, tener en cuenta que para la adultez emergente e intermedia las relaciones interpersonales si se pueden generar por medio de las redes sociales, ya que estas ayudan a entablar una comunicación de manera más fácil y flexible, siendo estas un refuerzo para el bienestar o seguridad individual, sin embargo, estas etapas de la adultez no dejan de preferir sus relaciones interpersonales de formar directa, ya que estas generan mayores vínculos afectivos permitiendo desarrollar de manera segura su personalidad y pautas de comunicación.

Según el autor Zupuria (2015), las personas manifiestan diferentes interacciones hacia los demás, dependiendo de la manera en que se quieren relacionar con los demás, debido a esto el autor menciona que existen varios estilos de interacción con las demás personas, como lo son el estilo agresivo, el manipulador, el pasivo y el estilo asertivo. Es relevante mencionar que los

participantes de la investigación en curso prefieren tener una interacción con un estilo calmado y asertivo a nivel general, ya que los adultos tienen un aprendizaje previo para saber explicar a la otra persona su opinión y escuchar la del otro, donde se toma en cuenta los pensamientos y sentimientos de los demás para así respetarlos.

Las relaciones interpersonales se encuentran en constante cambio a medida que el ser humano se desarrolla y durante este proceso, se han involucrado las nuevas tecnológicas como los son las redes sociales, permitiendo dar un gran cambio en la comunicación. Siendo así que con el pasar de los años desde su llegada, la interacción digital entre las personas se ha ido incrementando tanto, que está creando una percepción distinta del espacio y el tiempo, teniendo una sensación de inmediatez de los acontecimientos y una aceleración en los diversos procesos (Universidad Internacional de Valencia, 2018).

De lo anterior, se puede mencionar que los constantes cambios forjan a la adultez en general a generar cierto tipo de uso de las redes sociales para actividades diferentes, ya sean laborales, de ocio o personales, aun así con la situación actual del confinamiento donde las relaciones presenciales no se pueden dar de una misma manera, se vio la necesidad de hacer un uso intensivo de las redes sociales para generar una comunicación, ya que la vida laboral para algunas personas se está dando por medio de estas plataformas y la comunicación familiar también se genera por este medio, debido a esto los participantes manifiestan un uso de estas redes dejando en claro la preferencia por las relaciones presenciales, pero también evidenciando que estas redes sociales ayudan a una información actualizada como aspecto en la actualidad, estas redes sociales generan la postergación de actividades y cierta dependencia que se debe saber manejar para mantener y generar unas buenas relaciones interpersonales.

Según un estudio realizado en España denominado Estudio anual de redes sociales 2019, la red social de mayor uso entre sus usuarios es el WhatsApp, por ser la red social que más frecuencia registra en un día por encima de Facebook, Instagram y YouTube, donde su principal acceso es por medio de un dispositivo móvil dando a conocer que el uso de estas redes sociales se da principalmente en la parte social, ya que les permite chatear, enviar mensajes a sus contactos, ver música y videos (Acebes y Montanera, 2019). Es relevante mencionar que en esta investigación

se pudo evidenciar que el WhatsApp también ocupa el primer lugar en cuanto al uso, ya que los participantes manifiestan que esta red social es flexible y permite el manejo de información de manera más rápida, pero para la investigación en curso el uso de estas redes sociales no se da principalmente para las relaciones sociales, en cambio estas se dan para mantener y establecer las relaciones interpersonales en su parte laboral y familiar.

Por otro lado, Ureña y Valdivia (2018), menciona que las plataformas de redes sociales se han convertido en herramientas indispensables en la vida las personas en general, debido a que permiten superar las barreras geográficas que obstaculizan la comunicación. No es novedad el impacto que causó y causa constantemente el Internet en la vida cotidiana, junto con la evolución de la tecnología y el constante crecimiento en la infraestructura que permiten hoy estar conectados a nuestras redes sociales las 24 horas del día, estemos donde estemos. Por tal razón, es importante mencionar que las redes sociales en la actualidad son una herramienta importante para la comunicación, mantenimiento y generación de relaciones interpersonales, ya que esta facilita la interacción con los familiares, compañeros de trabajo y amigos, sin embargo, los participantes mencionan que prefieren la comunicación de manera directa, pero debido a las situaciones actuales y en adaptación de estas generan toma de decisiones por medio de estas redes.

Según Calva, Galarza y Sare (2019), las redes sociales permiten generar relaciones nuevas, estas se dan a partir de la comunicación donde se establece un vínculo con otra persona de la cual se hace necesaria una expresión verbal o extra verbal, permitiendo así un cambio en la manera de interacción que permite ampliar la información según el interés, cabe resaltar que debido al alto número de usuarios registrados en las redes sociales se ha transformado la cultura de las relaciones sociales, ya que estas redes sociales ayudan al establecimiento de la relaciones interpersonales generando un mayor contenido en cada una de ellas y ayudando así a cambios de conductuales frente a este manejo de redes.

Por tal razón, esta investigación toma en cuenta la comunicación como ese medio indispensable entre las redes sociales y las relaciones interpersonales ya que esto permite que se genere mayor interacción entre las personas que hacen uso de las redes sociales, tomando en cuenta la situación actual esto generara un cambio más notorio en cuanto al uso de las redes sociales para mantener las relaciones interpersonales y que de esta manera no haya un ruptura en el establecimiento de una adecuada comunicación. Por último, cabe resaltar que todo esto se da para el mejoramiento,

establecimiento y sostenimiento de las relaciones interpersonales, ya que la comunicación y las redes sociales aportan a estas relaciones que son indispensables para la vida de una persona, independientemente de la etapa en la que se encuentre, aun así se encuentran diferencias para este sostenimiento y establecimiento donde la adultez emergente este más adaptada a este tipo de tecnologías que la adultez tardía.

Conclusiones

Dentro de lo señalado en el primer objetivo específico de la investigación, el cuestionario fue un recurso metodológico que permitió a través de la aplicación a los adultos emergentes, intermedios y tardíos, identificar que cada uno de los participantes tiene un manejo activo de redes sociales, encontrando diversidad en el tipo de redes, como lo son el LinkedIn, Twitter, Facebook, Instagram, Tinder y WhatsApp; sin embargo, cabe resaltar que las redes sociales más utilizadas son WhatsApp y Facebook, ya que estas permiten generar una mayor interacción tanto a nivel familiar, social y laboral, con una preferencia significativa en el uso de la red WhatsApp, debido a la comunicación rápida y la flexibilidad que esta ofrece. Así mismo se encuentra que los participantes distribuidos en las diferentes etapas de la adultez, dedican de 1 a 12 horas al día para la revisión de sus redes sociales debido a sus diferentes actividades.

Así mismo, se evidencia una diferencia en el uso e interacción de los contenidos públicos entre la adultez emergente, intermedia y tardía, en la cual la adultez emergente genera más variedad de contenido en las redes sociales que la adultez intermedia y tardía; aun así, las tres etapas se interesan en información y contenido relacionada con su parte laboral. Dentro de los aspectos positivos se concluye que las redes sociales facilitan la comunicación y permiten la actualización de información en general y como negativos, las redes sociales cuentan con un poco control de la información que se publica generando polémicas e información falsa que se distribuye de una mala manera y genera cierta dependencia a este uso, dejando vulnerables a los usuarios que interactúan por medio de estas redes, por otro lado, debido al confinamiento, su comunicación se da por medio de videos llamadas expresando sus opiniones de manera calmada y asertiva, haciendo uso de redes sociales como última opción luego de buscar hacerlo personalmente o por vía telefónica.

Cabe resaltar que la mayoría de participantes prefiere tomar decisiones por la red social WhatsApp, sin dejar de lado que algunos prefieren hacerlo de manera personal, sin embargo, se debe tener en cuenta que la investigación fue llevada a cabo durante una etapa de cambio a nivel mundial, donde las redes sociales se convirtieron en el principal medio de comunicación generando así, que las relaciones interpersonales se mantengan o se lleven a cabo por medio de estas.

Respondiendo al segundo objetivo específico de la investigación, se logró conocer los diferentes tipos de relaciones interpersonales, las cuales se presentan con el uso de las redes

sociales en cada uno de los participantes que pertenecen a las diferentes etapas de la adultez, donde los tipos de relaciones interpersonales que se presentan son familiares, sociales y laborales, tanto de manera presencial como virtual. El tipo de relación interpersonal que más requiere del uso de las redes sociales en las diferentes etapas de la adultez es el laboral, ya que se ha incrementado su uso a raíz de las diversas situaciones que se han venido presentando en la actualidad, convirtiéndose esta en un mayor reto para la adultez tardía, ya que no pertenecían a esta era digital, por lo cual requieren de un mayor acompañamiento por parte de la sociedad para que estas personas se adapten de manera más fácil.

Cabe resaltar que las diferencias que se presentan entre las etapas de la adultez, es que la emergente hace uso de estas redes sociales para generar y mantener nuevas relaciones interpersonales tanto a nivel familiar, laboral y social, por otro lado la adultez intermedia manifiesta que las redes sociales de una u otra manera generan y mantienen las relaciones interpersonales, pero a diferencia de la adultez emergente estas consideran que las redes sociales traen consigo cierta dependencia y ejercen presión a la hora de interactuar por medio de estas, en esta etapa la preferencia de uso se da en el ámbito laboral o relaciones de trabajo. Por último, la adultez tardía no considera que las redes sociales sean para generar nuevas relaciones interpersonales sino para mantenerlas, ya que las consideran peligrosas al no saber con quién se puede establecer dicha interacción; así mismo, algunas complicaciones en el uso de plataformas digitales o la inexperiencia en actividades a través de aplicaciones virtuales, generan en ellos estrés y cierta resistencia a la hora del uso de dichas redes sociales y su interacción con las demás personas.

Otras de las diferencias que se hacen notorias entre las etapas de la adultez, es que la adultez tardía considera que las relaciones interpersonales hace diez años atrás eran mejores, ya que requerían de un contacto físico permitiendo una mejor comunicación, frente a esto consideran que se generaban de mejor manera las relaciones interpersonales. Así mismo, la adultez intermedia comparte junto con la etapa de la adultez tardía el beneficio de las relaciones manejadas de forma presencial pero se han adaptado a través del tiempo para mantener estas relaciones interpersonales por medio de las redes sociales y finalmente la adultez emergente, considera que no ha existido cambio alguno, ya que pertenecen a una etapa donde el uso de las redes sociales les ha permitido

generar, mantener y establecer dichas relaciones interpersonales ampliando la interacción de manera virtual y presencial.

A través de los hallazgos anteriormente expuestos se da cumplimiento a los objetivos propuestos, lo cual permitió el diseño de una guía didáctica, la cual contiene información relevante sobre el ciclo vital dividido en las tres etapas de la adultez, los objetivos, las categorías y los resultados más relevantes de la investigación, por otro lado, se encuentran algunas estrategias para fortalecer en los participantes las relaciones interpersonales por medio del uso de redes sociales, donde se tiene en cuenta algunos riesgos y beneficios que tiene el hacer uso de las redes sociales, para finalizar se dan algunas recomendaciones hacia el uso de la red social WhatsApp, ya que esta fue la red social de mayor preferencia para los participantes de esta investigación, junto con esta guía didáctica se les envió a los participantes unos retos los cuales se deben llevar a cabo tanto de manera presencial como virtual, con el objetivo de fortalecer las relaciones interpersonales.

Recomendaciones

Se recomienda que la investigación se pueda llevar a cabo en una época en la cual las redes sociales no sean un medio indispensable de comunicación, ya que debido a la época de confinamiento por el COVID – 19, los resultados obtenidos pueden generar una variación significativa.

Así mismo, esta investigación puede propiciar que investigadores futuros tomen los resultados aquí obtenidos y compararlos a partir de otros instrumentos que permitan recolectar mayor información, de esta forma se conocerán los cambios significativos que esta situación actual generó.

Por otro lado, se recomienda ampliar el número de participantes o la población objeto estudio, para así obtener datos más significativos hacia el uso de las redes sociales para el mejoramiento de las relaciones interpersonales.

Es importante llevar a cabo capacitaciones para la adultez tardía, donde se den a conocer los diferentes cambios positivos que generan el uso de las redes sociales para de esta manera fortalecer el ámbito laboral y que esto no se convierta en una barrera para su uso.

Es necesario que los adultos puedan diferenciar los tipos de relaciones que se generan en cada una de las redes sociales y como utilizar el tiempo en cada una de estas redes para que estas no se conviertan en un riesgo, sino en un beneficio para la población.

Se recomienda que la universidad incluya dentro del programa de psicología diversas capacitaciones donde se den a conocer las diversas estrategias que se dan con el uso de las Tics, donde también se pueda prevenir el estrés laboral por medio de las pausas activas u otros ejercicios.

Referencias Bibliográficas

- Acebes, B y Montanera, R (2019). Estudio anual de redes sociales 2019. iab spain y elogia. tomado de:https://iabspain.es/wp-content/uploads/2019/06/estudio-anual-redes-sociales-iab-spain-2019_vreducida.pdf
- Aguilar, S y Barroso, J. (2016). Las personas mayores y las redes sociales. Un análisis de la situación actual. Aula de Encuentro, nº 18, volumen 1. Páginas 228-250. Tomado de: https://www.researchgate.net/publication/311947411_Las_personas_mayores_y_las_redes_sociales_Un_analisis_de_la_situacion_actual
- Aguilar, S y Barroso. J (2015). La triangulación de datos como estrategia en la investigación educativa. Universidad de Sevilla. Facultad Ciencias de la Educación. Dpto. Didáctica y Organización Educativa. C/ Pirotecnica, s/n, 41013. Sevilla (España) pp 73-88. tomado de: <https://www.redalyc.org/pdf/368/36841180005.pdf>
- Alvarado y calderón (2015). Redes Sociales y la relación de pareja 2015. Tesis de grado. Universidad de Pamplona. Tomado del repositorio de la Universidad de Pamplona.
- Angila, J. (2017). Redes Sociales en el Rendimiento Académico de los estudiantes de décimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “María Magdalena”, Quito, período 2016. Obtenido de Proyecto de investigación presentado como requisito previo a la obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención Educación Básica. Universidad Central de Ecuador. Quito. tomado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/11363>
- Arango, M; Rodríguez, A; Benavides, M. y Ubaque, S. (2015). Los axiomas de la comunicación humana en Paul Watzlawick, Janet Beavin, Don Jackson y su relación con la terapia familiar sistémica. Revista Fundación Universitaria Luis Amigó | Vol. 3 | No. 1 | pp. 33-50 | enero-junio | 2016 | ISSN 2382-3410 | Medellín – Colombia.
- Arango, M., Sepúlveda, L y Garrido, H (2018). Rol de las redes sociales en el desarrollo físico y mental de los adultos mayores. Fundación Dialnet N°. 8, 2018, págs. 208-218. Universidad Autónoma de Nuevo León. Tomado de:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7073507>

- Arias, J.(2017). Enfoque de las redes sociales en estudiantes universitarios. *Dom Cien*, ISSN: 2477-8818, Vol 3., pp 186-199 .
- Ariza, M y Gandini L, (2012). El análisis comparativo cualitativo como estrategia metodológica. Universidad Nacional Autónoma de México,, pp.497-537. Tomado de: https://www.researchgate.net/publication/262971953_El_analisis_comparativo_cualitativo_como_estrategia_metodologica.
- Bolaños, J. (2015). Relaciones interpersonales docentes y manejo de conflictos administrativos educativos. Tesis de grado. Universidad Rafael Landivar. Quetzaltenango. Tomado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/09/Bolanos-Jose.pdf>
- Bustos, C. (2016). Plan Básico De Ordenamiento Territorial Municipio De Pamplona. Alcaldía De Pamplona. " La confianza de nuestra gente". Revisado el 20 de julio del 2019.De: <http://www.pamplonanortedesantander.gov.co/Transparencia/PlaneacionGestionControl/DIAGNOSTICO%20POT%20PAMPLONA.pdf>
- Calva, D., Galarza, A y Sare, F (2019). Las redes sociales y las relaciones interpersonales de las nuevas generaciones de ecuatorianos. revista Scielo, Vol.15 no. 66. tomado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199086442019000100031&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Campués, L. (2018). Estudio de las estrategias de comunicación y relaciones interpersonales que maneja el personal administrativo en el ministerio de agricultura y ganadería de Imbabura. Tesis de pregrado. Universidad Técnica del Norte. Ibarra- Ecuador. Tomado de: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/8527/1/05%20FECYT%203376%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>
- Cardozo, C; Martin, A. y Saldaño, V. (2017). Los adultos mayores y las redes sociales: analizando experiencias para mejorar la interacción. informes científicos-técnicos unpa, 9(2), 1-29. Tomado de: https://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?querysDismax.DOCUMENTAL_TODO=los+adultos+mayores+y+las+redes+sociales

- Carrillo, M., Leyva J y Medina J, (2011). El análisis de los datos cualitativos: un proceso complejo. Revista Scielo Vol. 20, No 1-2. Granada. tomado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962011000100020.
- Casadiego, J; Martínez, C; Riatiga, A y Vergara, E. (2015) Habilidades de comunicación asertiva como estrategia en la resolución de conflictos familiares que permite contribuir al desarrollo humano integral en la familia. Trabajo de grado. Universidad Nacional Abierta y a Distancia –UNAD. Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades Diplomado en desarrollo humano y familia. Tomado de: <https://stadium.unad.edu.co/preview/UNAD.php?url=/bitstream/10596/3785/7/39048907%20.pdf>
- Castro, J y Corredor, J. (2017). Interacción de adultos mayores en redes sociales virtuales (facebook) y su relación con el bienestar subjetivo. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 9(2), 61 - 71. Tomado de: <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/792>
- Chóliz, M y Villanueva, V. (2011) Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. Revista española de drogodependencias. Vol. 36, nº 2, pp. 165-184. Tomado De: www.aesed.com/descargas/revistas/v36n2_3.pdf.
- Choto, M. (2019). Uso De Redes Sociales Y Autoestima En Estudiantes De Básica Superior Unidad Educativa "Simón Rodríguez", Licán, 2018. Tesis de maestría. Obtenido de Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de ciencias de la Salud. Tomado de: <http://dspace.unach.edu.ec/handle%51000/5354>
- Congreso de la República de Colombia, (2018-2019). Proyecto de ley 179 de 2018-2019. Tomado de: <http://leyes.senado.gov.co/proyectos/index.php/textos-radicados-senado/p-ley-2018-2019/1326-proyecto-de-ley-179-de-2018>
- Cornejo, A. (2016). Uso de las redes sociales como estrategia comercial para mejorar las relaciones con los clientes de la micro empresa en la ciudad de Guayaquil de grado. Universidad Laica. Guayaquil. Tomado de: ULVR <http://repositorio.ulvr.edu.ec/handle/44000/715>
- Corte Constitucional de la Republica (2015). Sentencia T-015/15. Acción de tutela contra particularidades cuando existe una relación de indefensión o subordinación. Tomado de: <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2015/T-015-15.htm>

- Danel, O. (2015). Metodología de la investigación. Población y muestra. Tomado de: https://www.researchgate.net/publication/283486298_Metodologia_de_la_investigacion_Poblacion_y_muestra.
- Driessnack, M., Sousa, V y Mendes, I. (2007). Revisión de diseños relevantes para enfermería: parte 2: diseños de investigación cualitativa. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(4), 684-688. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=s0104-11692007000400025&script=sci_arttext&tlng=es
- Durango, D y Paloma, L (2018). Afectaciones en las relaciones sociales y familiares por el uso del celular. Tesis de grado. Universidad de Pamplona. Tomado del repositorio de la Universidad de Pamplona.
- Escudero, C. y Cortez, L. (2018). Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica. Investigación cualitativa. Editorial Utmach. Redes de 2017 colección editorial. Machala, Ecuador. Tomado de: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/12501/1/Tecnicas-y-MetodoscualitativosParaInvestigacionCientifica.pdf>
- Flores , G., Chancusig , J., Cadena , J., Guaypatín , O, y Montaluisa, R. (2017). La influencia de las redes sociales en los estudiantes Universitarios. Obtenido de *Boletín Redipe*, ISSN-e 2256-1536, Vol. 6, N°. 4. Tomado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6119348> págs. 56-65
- Flórez, E; García, M; Calsina, W y Yapuchura, A. (2016). Las Habilidades Sociales Y La Comunicación Interpersonal De Los Estudiantes De La Universidad Nacional Del Altiplano – Puno. *Comunicación: Revista De Investigación En Comunicación Y Desarrollo*, Vol. 7, Núm. 2, Pp. 5-14 Universidad Nacional Del Altiplano Puno, Perú. Tomado De: <https://www.redalyc.org/Pdf/4498/449849320001.Pdf>
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. Tomado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S230779992019000100010&script=sci_arttext
- Galvis, A., Pineda, E., León, J y Torres, L. (2019). Análisis de la relación entre el uso de redes sociales virtuales, la ansiedad social y la adicción al internet con la presencia de tecnoestrés. trabajo de grado. Universidad Piloto de Colombia. Bogotá, Colombia. tomado de:

<http://35.227.45.16/bitstream/handle/20.500.12277/6187/An%20c3%a1lisis%20de%20la%20relaci%20b3n%20entre%20el%20uso%20de%20redes%20sociales%20virtuales%20c%20la%20ansiedad%20social%20y%20la%20adicci%20c3%b3n%20al%20Internet%20con%20la%20presencia%20de%20tecn%20estr%20c3%a9s.docx.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

García, J., Martínez, E., Sellés, P y Soucase, B (2017). Sentido de vida y bienestar psicológico en adultos emergentes españoles. Universidad Católica de Colombia. Acta Colombiana de Psicología, Vol. 21, no. 1; p. 206-216. tomado de: <https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/15632>

Gómez, K y Marín, J (2017). Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años. Tesis de grado. Universidad Cooperativa de Colombia. Tomado de: <https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/747/1/Impacto%20que%20generan%20las%20redes%20sociales%20en%20la%20conducta%20del%20adolescente%20y%20en%20sus%20relaciones%20interpersonales%20en%20Iberoam%20C3%A9rica%20los%20%20C3%BAltimos%2010%20a%20C3%B1os.pdf>.

Hernández, R; Collado, C y Baptista, L. (2014). Metodología de la investigación. El proceso de la investigación cualitativa. McGraw-Hill/ Interamericana editores, S.A. de C.V. Sexta edición, pág., 736. México, D.F. tomado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Hernández, V (2016). Evaluación del bienestar subjetivo entre adultos mayores institucionalizados en Cúcuta, Norte de Santander. Tesis de grado. Universidad de Pamplona. Tomado del repositorio de la Universidad de Pamplona.

Larrea, J. (2017). Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones interpersonales de los alumnos de 1° y 5° año de secundaria de la i.e José Gálvez Egúsqüiza, Cajabamba, Cajamarca. Tesis de grado. Universidad Privada Antenor Orrego: tomado de: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/3646/1/RE_COMU_JOSSELYN.LARREA_USO.DE.REDES.SOCIALES_DATOS.PDF

López, L; Leal, S. y Giraldo, L. (2016). Situación del adulto mayor como usuario de Internet, en relación a su red personal primaria, con parientes migrantes en Quindío- Colombia / Situation of the elderly as a user of the internet in relation to its primary social network with relatives

and migrants in Quindío–Colombia. *Revista de ciencias sociales y humanidades (noesis)*. Vol.25, Num. 49-1. Tomado de: <http://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/noesis/article/view/963>

López, P y Fachelli, S (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Dipòsit Digital de Documents. Universidad autónoma de Barcelona. Tomado de: https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf

Maquilón, P. y Rojas, R (2019). *Sistematización De Experiencias De Los Estilos De Comunicación Que Influyen Entre Jefes Y Subordinados De La Institución Hospitalaria Benéfica*. Tesis de pregrado. Universidad de Guayaquil. Guayaquil. Tomado de: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/39140/1/SISTEMATIZACION%20MAQUILON%20ROJAS.pdf>

Martínez, M; Enciso, R y González, S (2015). Impacto del uso de la tecnología móvil en el comportamiento de los niños en las relaciones interpersonales. *Revista EDUCATECONCIENCIA*, Volumen 5, No. 6. ISSN: 2007-6347 Tepic, Nayarit. México Pp. 67-80. Tomado de: <http://dspace.uan.mx:8080/xmlui/handle/123456789/127>

Ministerio de las TIC´S (2017). Colombia es uno de los países con más usuarios en redes sociales en la región. Tomado de: <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-Prensa/Sabia-Ud-que/2713:Colombia-es-uno-de-los-paises-con-mas-usuarios-en-redes-sociales-en-la-region>.

Ministerio de tecnologías de la información y las comunicaciones (2018). Ley 527 de 1999. Tomado de: <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/3679:Ley-527-de-1999>

Molina, L y Briones, I. (2016). *Redes Sociales en la Educacion Superior. Dom. Cien, ISSN: 2477-8818. Vol.2, , pp571-578.*

Moncayo, S. (2018) *Las relaciones interpersonales y el desarrollo psicosocial de los estudiantes de primero y segundo año de bachillerato general unificado de la unidad educativa “Rumiñahui” del cantón Ambato provincia de Tungurahua*. Tesis de pregrado. Universidad Técnica de Ambato. Tomado de: <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28302/1/MONCAYO%20SORIA%20CARLOS%20DANIEL%201804337911.pdf>

- Moya, E. (2018). Redes sociales y porverdad en el devenir de los estados. Cuadernos de estrategia, ISSN 1697-6924, N°. 197. Tomado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6518647> pags 107-158
- Orozco, S y Díaz, L (2018). Factores personales y psicosociales presentes en la crisis de la mediana edad en una muestra de hombres de la ciudad de Pamplona. Tesis de grado. Universidad de Pamplona. Tomado del repositorio de la Universidad de Pamplona.
- Pujol, L. (2017). Comunicando, siempre comunicando. R.E.D.S. Num. 11, ISSN: 2340-4647.Pag 44-49.
- Rodríguez, M. (2017) Redes sociales y hábitos de consumo en estudiantes universitarios, caso universidad pedagógica y tecnológica de Colombia, en Boyacá-Colombia. Revista, espacios, vol. 39 N.09 pág, 37. Tomado de: <https://www.revistaespacios.com/a18v39n09/a18v39n09p37.pdf>
- Rosa, A. (2016). Movimientos sociales, redes sociales y recursos simbolicos. Obtenido de Correspondencias & Analisis, N°6. Universidad Femenina del Sagrado Corazon (Peru): <file:///D:/Users/ASUS/Documents/informacion%20para%20el%20trabajo%20de%20grado/Dialnet-MovimientosSocialesRedesSocialesYRecursosSimbolico-6068704.pdf>
- Ruiz, C. (2019). Análisis de la red social Facebook y su influencia en la comunicación interpersonal, con nuevas formas de expresión, en los niños de 9 y 10 años de la ciudadela pradera II, Cantón Guayaquil, Provincia del Guayas, periodo 2018-2019. Tesis de pregrado. Universidad de Guayaquil. Guayaquil. Tomado de : <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/38642/1/Tesis%20-%20Chery%20Ruiz%20.pdf>
- Sánchez, Beranuy, Castellana, et al (2008). La adicción a internet y al móvil: ¿moda o trastorno? Adicciones, vol 20. n° 2, pp. 149-160. Tomado de https://www.researchgate.net/publication/215508643_La_adiccion_a_Internet_y_al_movil_Moda_o_trastorno
- Sierra, C y Vera, J (2015). Consecuencias negativas generadas en las relaciones interpersonales por el uso excesivo de las redes sociales virtuales en adolescentes en la ciudad de pamplona N de S. Tesis de grado. Universidad de Pamplona. Tomado del repositorio de la Universidad de Pamplona.

- Sistema único de información (1998). Decreto 990 de 1998. Tomado de: <http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?id=1202621>
- Tenemaza, A. y Miranda, A. (2016). Las relaciones interpersonales y su influencia en el desempeño académico de los y las estudiantes de décimo año, paralelos “A”, “B”, “C”, “D”, de la unidad educativa “Fernando Daquilema”, ciudad de Riobamba, Provincia de Chimborazo, periodo quimestral marzo- julio 2015. Tesis de pregrado. Universidad nacional de Chimborazo. Riobamba- Ecuador. Tomado de: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/2842/1/UNACH-FCEHT-TG-P.EDUC-2016-000016.pdf>
- Tonon, G. (2011). La utilización del método comparativo en estudios cualitativos en ciencia política y ciencias sociales. tesis doctoral. KAIROS. Revista de temas sociales. Tomado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3702607.pdf>
- Uncacia, D y Rocero, J (2018). Influencia de redes sociales en parejas adolescentes en la ciudad de San José Cúcuta. Tesis de grado. Universidad de Pamplona. Tomado del repositorio de la Universidad de Pamplona.
- Universidad Internacional de Valencia, (2018). Relaciones interpersonales en internet.
- Ureña, G y Valdivia, R (2018). “Compartir la vida”. En torno a la adopción de las redes sociales en Internet entre las personas con discapacidad y mayores. Revista Española de Discapacidad, 2 (1), 175-191.
- Van den Broeck,, E; Poels, K y Walrave, M. (2015). Older and Wiser? Facebook Use, Privacy Concern, and Privacy Protection in the Life Stages of Emerging, Young, and Middle Adulthood. Social Media + society. Tomado de: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2056305115616149>
- Vizcarra E. (2012). Adicción a las redes sociales crece entre los adolescentes. La República de Perú. Tomado de: <https://larepublica.pe/archivo/655562-adiccion-a-las-redes-sociales-crece-entre-los-adolescentes/>
- Zupuria (2015). Relaciones interpersonales. Generalidades. Universidad del país Vasco. Tomado de: <http://www.ehu.eus/xabier.zupuria/liburuak/relacion/1.pdf>

Apéndices

Consentimiento Informado (Apéndice A)

Este formulario de consentimiento informado se dirige a los docentes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona que comprendan las edades entre 20 a 65 años.

A través del presente consentimiento informado usted acepta participar en la investigación que realizamos como requisito para efectuar nuestro grado como psicólogas. La investigación se denomina "RELACIONES INTERPERSONALES A TRAVÉS DEL USO DE REDES SOCIALES EN DOCENTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA". La cual tiene por objetivo "Describir las relaciones interpersonales a través del uso de redes sociales en docentes del Programa de Psicología de la Universidad de Pamplona, por medio del método cualitativo que permita obtener información verídica para diseñar una propuesta digital sobre el adecuado uso de las redes sociales".

Los resultados obtenidos en esta investigación se compartirán con usted y sus datos serán totalmente confidenciales. Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o no.

Para cualquier aclaración o información adicional me podré comunicar con las investigadoras del estudio, Andrea Loturco Ramón identificada con cédula de ciudadanía 1094277047 o María Fernanda Villamizar Sierra identificada con cédula de ciudadanía 1094279863.

Por tanto, acepto que he leído y entendido la información proporcionada y consiento participar libre y voluntariamente en la investigación.

Nombre y apellido:

Número de identificación:

¿Qué edad tiene?:

Número de teléfono:

Aceptaría participar en la investigación, marque con una X en la casilla correspondiente

Si **No**

Cuestionario (Apéndice B)

El presente cuestionario consta de 15 preguntas abiertas, las cuales abarcan cada una de las categorías de la investigación en curso, para de esta manera hacer la recolección de datos.

Por favor diligenciar cada pregunta, agradecemos que sus respuestas sean lo más amplias posibles, por lo tanto lo/la invitamos a que no se limite a responder solo sí o no, sino también el porqué de cada respuesta; de esta manera podremos tener un abordaje más preciso para la investigación.

Nombre y Apellidos:

Edad:

1. ¿Actualmente que redes sociales utiliza y que lo motiva a tenerlas? (Facebook, WhatsApp, Instagram).
2. ¿Cuál es la red social que usted prefiere? ¿por qué?
3. ¿Cuánto tiempo diario destina para revisar sus redes sociales? ¿Por qué?
4. ¿Qué tipo de contenido sube a sus redes sociales? ¿Por qué? (fotos, vídeos, música, información de interés, etc)
5. Mencione los aspectos positivos que tiene el uso de redes sociales en su cotidianidad.
6. Mencione los aspectos negativos que tiene el uso de redes sociales en su cotidianidad.
7. ¿Cuánto tiempo diario destina para compartir con sus familiares, amigos o personas más cercanos a través de las redes sociales? ¿por qué?
8. Si comparte en su casa junto con otras personas, ¿Cuánto tiempo diario destina a esas relaciones presenciales? ¿Por qué?
9. ¿Cree que las redes sociales han mejorado o afectado sus relaciones interpersonales? ¿por qué?
10. ¿Cómo prefiere comunicarse con sus familiares?

11. Cuándo se encuentra en desacuerdo o molesto con algún familiar, pareja o amigo, ¿prefiere hacerle saber su posición a través de una red social, personalmente o guarda silencio? ¿Por qué?

12. ¿Expresa sus opiniones de manera asertiva, calmada, pasiva o de manera agresiva?

13. ¿Hace 10 años atrás, como considera que eran las relaciones de las personas o grupos?

14. ¿En su familia o pareja cual es la red social que han utilizado para tomar decisiones importantes?

15. ¿Considera que las redes sociales le ayudan a generar nuevas relaciones con las personas? Mencione cuales redes (Facebook, WhatsApp, Instagram) y que tipos de relaciones (Familiar, Laboral, Social).

MUCHAS GRACIAS POR RESPONDER ESTE CUESTIONARIO ES DE GRAN AYUDA PARA NOSOTRAS COMO PSICÓLOGAS EN FORMACIÓN.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

GUIA PARA UNAS BUENAS RELACIONES INTERPERSONALES POR MEDIO DE REDES SOCIALES

Realizado por:
Andrea Loturco
Fernanda Villamizar



Supervisado por:
Raisa Natalia Castillo
Penagos



¡HOLA!

Soy Antonia y vengo a presentarles esta guía, donde encontrarás información de interés general frente a las relaciones interpersonales y las redes sociales.

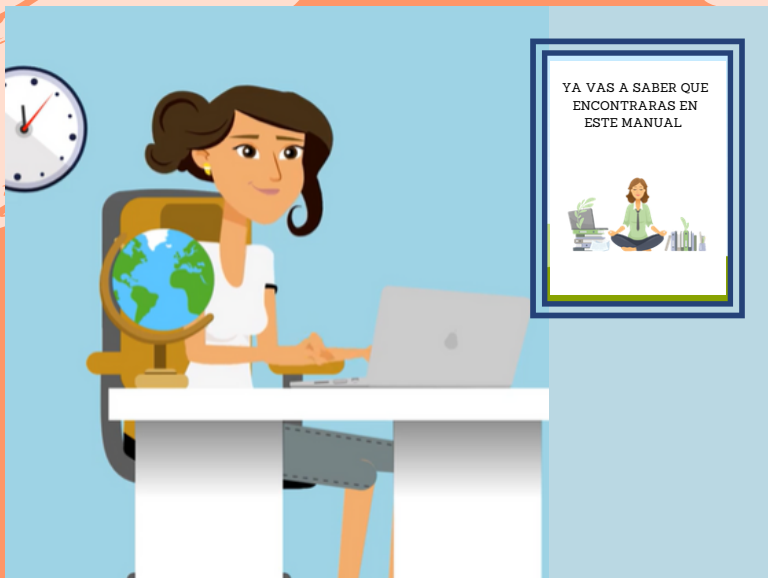


¡HOLA!

Yo soy Alberto y vengo a acompañar a Antonia en presentarles a ustedes esta guía partiendo del proyecto de investigación.

RELACIONES INTERPERSONALES A TRAVÉS DEL USO DE REDES SOCIALES EN DOCENTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA.





En la presente guía encontrarás información muy interesante sobre el ciclo vital, con el cual podrás identificar a que etapa de la adultez perteneces, así mismo, te daremos a conocer cuales son los objetivos de esta investigación con sus respectivas categorías y resultados. Por último, podrás ver unos tips muy interesantes para fortalecer tus relaciones interpersonales y mejorar el uso de tus redes sociales.



Ciclo vital (Adultez)

Este es un proceso normal por el cual todos los seres humanos atravesamos.



En estas etapas se presentan algunos *esfuerzos para la socialización* y el contacto con los demás, sea con personas más jóvenes o más adultas, donde los *vínculos requieren de un poco más de compromiso para tener círculos sociales activos*.

Adultez
emergente.
18-40

Adultez
intermedia
40-60

Adultez
tardia.
60+





CARACTERÍSTICAS DE ACUERDO A CADA ETAPA DE LA ADULTEZ

Adulthood Emergent

- Se pasa a un rol de adulto.
- Se generan cambios físicos debido a factores genéticos o de conducta.
- Las decisiones se toman en torno a relaciones interpersonales íntimas y estilos de vida personales.
- Se realizan elecciones educativas y profesionales.
- Se genera una identidad propia.



Adulthood intermedia

- Se reevalúan los planes a futuro y los objetivos que no se han cumplido.
- Se presentan cambios en dirección al estilo de vida.
- Una vida activa ayuda a sobrellevar el paso de los años.
- Se presentan soluciones con más facilidad.
- Continúa desarrollándose el sentido de identidad.

Adulthood Tardia

- La mayoría de las personas está mentalmente alerta.
- Las relaciones con la familia y los amigos cercanos pueden proporcionar un apoyo importante.

De acuerdo al proyecto de investigación del cual eres parte te queremos dar a conocer cuales fueron nuestros objetivos

Objetivo General

Describir las relaciones interpersonales a través del uso de redes sociales en docentes del Programa de Psicología de la Universidad de Pamplona, por medio del enfoque cualitativo el cual permita la creación de una propuesta digital sobre el adecuado uso de las redes sociales.

Identificar el uso de redes sociales y pautas de comunicación

Conocer los diferentes tipos de relación interpersonal que se presentan con el uso de redes sociales en las etapas de la adultez emergente, intermedia y tardía.



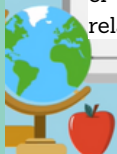
LAS CATEGORÍAS DE ANÁLISIS SON:



REDES SOCIALES



Las redes sociales *mantienen diferentes tipos de relaciones*, donde las páginas de internet ofrecen información actual, para la *interacción y recreación* de grupos sociales con intereses similares, para el desarrollo y bienestar, generando amistades nuevas sobre el trabajo, lectura, juegos, relaciones amorosas y familiares.



(Angila, 2017).



RELACIONES INTERPERSONALES



Las relaciones interpersonales *son de gran importancia para el desarrollo integral de cada persona*, ya que estas permiten mejorar el entorno, lo cual facilita adaptarse de manera más rápida a la sociedad o establecer un vínculo más fuerte con los que lo rodea, permitiendo desenvolverse de la mejor manera.



(Tenemaza y Miranda, 2016).



COMUNICACIÓN



La comunicación interpersonal es la que permite intercambiar información entre dos o más personas, las cuales se encuentra frente a frente permitiendo conocer una realidad mediante los diferentes gestos, expresiones, movimientos o sentimientos, por lo cual todo esto genera un conocimiento más amplio hacia como la otra persona quiere expresar sus ideas y de esta manera también intercambiar la distinta información que requiere transmitir.



(Ruiz, 2019).

¿?

En esta investigación Alberto y yo nos preguntamos si existen diferencias o semejanzas entre cada etapa en la relaciones interpersonales frente al uso de las redes sociales.

¿QUIERES SABER QUE ENCONTRAMOS?



Según los resultados obtenidos podemos concluir que existen semejanzas y diferencias entre las tres etapas de la adultez a la hora de utilizar las redes sociales para mejorar o fortalecer sus las relaciones interpersonales,

Queremos contarte que existen diferencias entre las etapas de la adultez frente al manejo de las relaciones interpersonales con el uso de las redes sociales, ya que de acuerdo al ciclo vital en el que se encuentran los adultos los cambios culturales han sido determinantes para la adaptación del manejo de las redes sociales.



- La adultez emergente da a conocer que dedican más tiempo o prefieren generar sus relaciones interpersonales por medio de una red social virtual, mientras de la adultez intermedia mantiene una equidad entre las dos maneras de generar o mantener sus relaciones interpersonales debido a su carga laboral, por último la adultez tardía manifiesta que es más de la época presencial, por tal razón dedica el mayor tiempo posible a sus relaciones interpersonales de manera directa y presencial.



- Así mismo, que para la adultez emergente e intermedia las redes sociales han mejorado de cierta manera sus relaciones interpersonales, permitiendo generar de igual manera nuevas relaciones, tanto en el ámbito familiar como laboral. Sin embargo para la adultez tardía las redes sociales no han mejorado ni afectado sus relaciones interpersonales, por tal razón no generar nuevas relaciones interpersonales por las redes sociales ya que los consideran peligrosas.



CONOCE LOS BENEFICIOS Y RIESGOS DE LAS REDES SOCIALES

Beneficios

- Permite una socialización y comunicación con mayor rapidez.
- Ayuda a generar nuevas relaciones.
- Te permite acceder de manera rápida y actualizada a la información.
- Facilita el contacto con tus amigos y familiares lejanos
- Promueve oportunidades de aprendizaje
- Genera creatividad.

Riesgos

- Fragilidad en la privacidad.
- Viralidad de rumores sin contrastar.
- Puede causar exhibicionismo.
- Cyberbullying o acoso en línea.



Lo que no debes compartir en redes sociales



- No compartas tus rutinas en las redes, tu hora de salida o cuando llevas a tus hijos o familia algún lugar.
- No compartas fotos de tus hijos o niños de tu familia.
- No compartas tu ubicación exacta.
- No compartas tus inconformidades laborales en redes sociales, estas pueden llegar a tus jefes.

MEJORA TU USO DE LA RED SOCIAL WHATSAPP.



- Proporciona tus datos solo a personas conocidas y confiables.
- Establece normas para el uso de redes sociales.
- Utiliza la mensajería solo cuando tengas algo importante que comunicar.
- Comparte información que sea relevante, significativa y necesaria.
- Se respetuoso con los demás, responsable con lo que compartes y veraz con lo que afirmas.
- Cuida el contenido visual que envías y que recibes.
- Los grupos son para compartir intereses, tareas y proyectos.
- Los problemas se resuelven cara a cara, no utilices este medio para hacerlo.
- No compartas tu ubicación.
- Esta red te permite el acercamiento y la búsqueda de relaciones nuevas.

TIPS PARA TUS RELACIONES INTERPERSONALES

- Habla de tu emociones y haste responsable de ti mismo.
- No evadas conflictos, los problemas se deben afrontar.
- Se abierto y permite que el otro hable, aprende a escuchar y comprender a las otras personas.
- Se paciente, no le exijas a la otra persona.
- Comprende las opiniones de los demas.





Para finalizar Alberto
y yo
queremos agradecerte
por ser parte de este
proceso, ya que sin tu
ayuda esto no hubiera
sido posible.

