

ESTUDIO DESCRIPTIVO SOBRE EL IMPACTO DEL ABUSO DE REDES SOCIALES EN EL EQUILIBRIO OCUPACIONAL DE PERSONAS CON DIAGNOSTICO DE TRASTORNO LIMITE DE PERSONALIDAD

DESCRIPTIVE STUDY ON THE IMPACT OF SOCIAL NETWORK ABUSE ON THE OCCUPATIONAL BALANCE OF PEOPLE WITH A DIAGNOSIS OF BORDERLINE PERSONALITY DISORDER



Sara Clemente Fernández *
Terapeuta ocupacional en UTP-UTCA del HCSC de Madrid. España. ORCID: 0009-0004-3046-9376

Correo electrónico de contacto
saraclementefernandez@gmail.com

* persona autora para correspondencia



Irene De La Vega Rodríguez
Facultativa Especialista Adjunta en Psicología Clínica. Madrid. España. ORCID: 0000-0002-0066-1277



José Luis Carrasco Perera
Catedrático-Jefe de Servicio. Madrid. España. ORCID: 0000000314813574



Víctor Aragonés Fernández
Docente y Director de Atención Integral a la Dependencia. Madrid. España. ORCID: 0009-0001-2395-6588

DeCS Trastornos de Personalidad; Trastorno de Personalidad Limítrofe Adicción a las Redes Sociales; Terapia Ocupacional
MeSH Personality disorders; Borderline Personality Disorder; Internet Addiction Disorder; Occupational Therapy

Objetivos: el siguiente estudio tiene por objetivo analizar la percepción de las personas con diagnóstico de Trastorno Límite de Personalidad con un rango de edad de 18 a 35 años, sobre el impacto actual que pueda tener el abuso de redes sociales.

Métodos: se ha utilizado una metodología cualitativa, de tipo descriptivo y transversal, que ha permitido indagar sobre la percepción que las personas tienen sobre sus experiencias subjetivas, en una muestra de 7 personas con diagnóstico de Trastorno Límite de Personalidad que hayan estado o estén en tratamiento ambulatorio en el Hospital de Día de Trastornos de Personalidad del Hospital Clínico San Carlos, en la Comunidad de Madrid. Empleando entrevistas en profundidad de forma individual, que han sido recogidas y transcritas para su análisis.

Resultados: del análisis de datos se han obtenido 4 constructos: concepto de uso, de abuso, de equilibrio ocupacional y la influencia que produce este abuso en el equilibrio ocupacional.

Discusión: tras analizar los resultados, se pueden observar ciertas coincidencias con las evidencias encontradas.

Conclusiones: se destaca la importancia que tendría la intervención de la Terapia Ocupacional en el abordaje de esta problemática, así como el interés suscitado para ampliar este estudio y realizar otros nuevos, comparando grupos etarios u otras patologías.

Objective: The following study aims to analyze the perception of people with a diagnosis of Borderline Personality Disorder with an age range of 18 to 35 years, on the current impact that the abuse of social networks may have

Methods: A qualitative, descriptive and transversal methodology has been used, which has allowed us to investigate the perception that people have about their subjective experiences, in a sample of 7 people with a diagnosis of Borderline Personality Disorder who have been or are in outpatient treatment at the Personality Disorders Day Hospital of the San Carlos Clinical Hospital, in the Community of Madrid. Using in-depth interviews individually, which have been collected and transcribed for analysis. **Results:** From the data analysis, 4 constructs have been obtained: concept of use, abuse, occupational balance and the influence that this abuse produces on occupational balance.

Discussion: After analyzing the results, certain coincidences with the evidence found can be observed. **Conclusions:** The importance that the intervention of Occupational Therapy would have in addressing this problem is highlighted, as well as the interest aroused to expand this study and carry out new ones, comparing age groups or other pathologies.

Texto recibido: 25/06/2024

Texto aceptado: 02/11/2024

Texto publicado: 30/11/2024

Derechos de persona autora



INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta la gran prevalencia entre las personas jóvenes del consumo actual de redes sociales, así como los factores de vulnerabilidad que pudieran incrementar su consumo en las personas diagnosticadas de Trastorno Límite de Personalidad (a partir de ahora TLP), y dada la escasez de literatura al respecto, se abre un campo de necesidad e interés para estudios como el presente, enfocado en descubrir la percepción que



COTOGA
COLEGIO OFICIAL
DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES
DE GALICIA

tienen los sujetos diagnosticados de TLP, acerca del impacto del abuso de redes sociales en su Equilibrio Ocupacional.

El Equilibrio Ocupacional (a partir de ahora EO) siguiendo la definición de Sánchez Martín, A, et al, (2017)⁽¹⁾ y Buzzzone, MJ, et al, (2019)⁽²⁾, se entiende como la percepción subjetiva de las personas respecto a la cantidad adecuada de ocupaciones, la correcta variación entre éstas y la satisfacción con el tiempo dedicado a las mismas, considerando que fomentan la realización de una vida balanceada, basándose en los intereses personales de las personas y a su vez teniendo en cuenta las demandas impuestas por el entorno. En el estudio realizado por dichas autoras, encontraron que el concepto de EO viene influenciado por varios factores, como el tipo y la cantidad de actividades realizadas, el tiempo dedicado a dichas actividades, y la satisfacción percibida con las mismas, el entorno y los acontecimientos vitales asociados a la edad.

De acuerdo con Michael, J. y Van Baal, S. (2021)⁽³⁾, las redes sociales se han convertido en un espacio cada vez más crucial para la interacción social. Esto es especialmente relevante para las personas con TLP, quienes, debido a sus dificultades en las relaciones interpersonales, pueden sentir una mayor necesidad de conectarse a través de estas plataformas. Un estudio de los pocos que han investigado este tema reveló que adolescentes y adultos jóvenes con características de TLP presentan un riesgo elevado de uso problemático o abusivo de redes sociales como Facebook. Además, otras investigaciones respaldan la idea de que las dificultades interpersonales que enfrentan estas personas también se reflejan en su comportamiento en las redes sociales. Según el Manual Diagnóstico y estadístico de los Trastornos Mentales (a partir de ahora DSM), en su versión quinta edición DSM-V⁽⁴⁾, el Trastorno de Personalidad se describe como un "patrón perdurable de experiencia interna y comportamiento que se desvía notablemente de las expectativas de la cultura del individuo. Este patrón se manifiesta en dos (o más) de los ámbitos siguientes: En la cognición (es decir, maneras de percibirse e interpretarse a uno mismo, a otras personas y a los acontecimientos), en la afectividad (es decir, amplitud, intensidad, labilidad e idoneidad de la respuesta emocional), en el funcionamiento interpersonal y en cuanto al control de los impulsos.

Siendo un patrón según Millon, (2010)⁽⁵⁾ y Caballo, (2004)⁽⁶⁾, perdurable, puesto que es inflexible y dominante en una gran variedad de situaciones personales y sociales, causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento, es decir, que genera una marcada disfunción ocupacional en la mayoría de las áreas ocupacionales, desde las más básicas como las actividades de la vida diaria, hasta las más complejas como el mantenimiento de relaciones o la participación en un proyecto formativo, laboral o mixto. Es estable y de larga duración, y su inicio se puede remontar al menos a la adolescencia o a las primeras etapas de la edad adulta.^(5,6)

El TLP se engloba en la categoría general de "Trastornos de personalidad" del DSM V. Según este manual en esta categoría existen 3 grandes grupos o clúster: el Grupo A, que engloba a personas extrañas, excéntricas, introvertidas, con déficit social y ausencia de relaciones próximas. (Desvinculados-Baja dependencia de recompensa); el Grupo B, en el que se encuentran personas impulsivas, emocionales, llamativas, extrovertidas, con inestabilidad social e interpersonal. (Impulsivos – Alta búsqueda de novedad) y el Grupo C, encontrando personas ansiosas, temerosas, con presencia de conflictos interpersonales e intrapsíquicos. (Temerosos – Alta evitación del daño)⁽⁴⁾.

En este estudio nos vamos a centrar específicamente en los trastornos de personalidad pertenecientes al Grupo B, en concreto en el TLP. En términos más actuales el manual diagnóstico DSM-V, clasifica el Trastorno de Personalidad Límite 301.83 (F60.3), describiéndolo como: "un patrón dominante de inestabilidad en las relaciones interpersonales, de la autoimagen y de los afectos, e impulsividad intensa, que comienza en las primeras etapas de la edad adulta y está presente en diversos contextos" debiendo cumplir 5 o más de los siguientes criterios (Tabla 1).

Adolf Stern fue quién acuñó el término de límite o bordelinde en 1938 refiriéndose a este tipo de trastornos, haciendo referencia "al grupo límite de las neurosis". Estas personas procesan las experiencias desde un punto de vista emocional buscando con ansia relaciones de proximidad, esperan lo mismo de los demás sintiéndose heridos con facilidad si se ven frustrados sus deseos. Sus relaciones suelen ser inestables y fluctúan con rapidez entre la idealización y la devaluación. Además de presentar una visión de sí mismos inestable, caracterizada por la alteración de la identidad^(5,6).

Presentan por tanto un patrón rígido de conductas inadaptadas que afectan a su desarrollo psicosocial a medio o largo plazo, y generan un deterioro ocupacional a nivel personal, social, familiar y laboral; por lo que será

de gran importancia poder determinar el grado de funcionalidad o disfuncionalidad que guiará el pronóstico de estos trastornos⁽³⁻⁶⁾.

Como comentan Bellido, JR, y Berrueta, L, (2004)⁽⁷⁾ según las premisas básicas de la terapia ocupacional se produce disfunción ocupacional cuando las personas tienen dificultades para elegir, organizar o ejecutar sus ocupaciones, proporcionándoles una calidad de vida insuficiente y una incapacidad para satisfacer las demandas ambientales, como ocurre en los trastornos de personalidad, como se explica en la siguiente figura (Tabla 2).

Se estima una prevalencia para dicho trastorno en la población general entre el 1-2%, así mismo la prevalencia para las personas atendidas de forma ambulatoria en Centros de Salud Mental (a partir de ahora CSM) asciende entre un 11-20% y entre las hospitalizadas en unidades de agudos de salud mental en torno al 18-32%. Además, no podemos olvidarnos de la complejidad que envuelven dichos trastornos, asumiendo también que es habitual encontrar tentativas y gestos suicidas, con una elevada tasa de suicidios consumados que se encuentra en torno al 2% respecto de la población general⁽⁷⁻⁹⁾. Teniendo en cuenta las características de las personas que padecen dicho trastorno, como comentan Tejada, E, (2023)⁽¹¹⁾ y Echeburua, E (2010)⁽¹²⁾, cabe la posibilidad de que existan factores de vulnerabilidad predisponentes al abuso, tanto de sustancias como de conductas adictivas, por lo que sería conveniente poder indagar y estudiar la relación entre algunos de los criterios, con el impacto que pueda tener el abuso de las redes sociales en el desempeño.

Según diferentes estudios y artículos encontrados parece no existir un consenso sobre lo que actualmente es considerado como uso y abuso de redes sociales. Varios hacen alusión directamente a la "adicción a redes sociales" sin diferenciar el uso de forma normalizada con el abuso, pero muchos de ellos coinciden en catalogar lo que se considera "adicción" en cuanto a parámetros principalmente de frecuencia, tolerancia y disfunción ocupacional⁽¹¹⁻¹²⁾. Tejada-Garitano, E; y col. (2023)⁽¹¹⁾ hacen referencia a que el uso de las redes sociales por parte de las personas adolescentes y jóvenes comienza por una fase de exploración y experimentación del uso de estas.

Aquí las personas jóvenes encontrarían un refuerzo positivo asociado a compartir e involucrarse en relaciones interpersonales y comunidades en línea, además de una amplia gama de opciones de entretenimiento teniendo un gran impacto, e iniciándose de forma paulatina en un uso intensivo en redes sociales que irán incorporando a su desempeño cotidiano. Creándose así la necesidad de conectarse de forma constante a las redes sociales publicando y observando las reacciones que generan en los otros, y obteniendo de esta forma, un conjunto de micro incentivos de satisfacción que los lleva a pasar del uso al abuso, lo que puede llevar a convertirlo en una adicción.

Tabla1. Criterios Diagnósticos del Trastorno Límite de Personalidad 301.83 (F60.3) Esfuerzos desesperados para evitar el desamparo real o imaginado

Patrón de relaciones interpersonales inestables e intensas que se caracteriza por una alternancia entre los extremos de idealización y de devaluación
 Alteración de la identidad: inestabilidad intensa y persistente de la autoimagen y del sentido del yo
 Impulsividad en dos o más áreas que son potencialmente autolesivas (p. ej., gastos, sexo, drogas, conducción temeraria, atracones alimentarios)
 Comportamiento, actitud o amenazas recurrentes de suicidio, o comportamiento de automutilación
 Inestabilidad afectiva debida a una reactividad notable del estado de ánimo (p. ej., episodios intensos de disforia, irritabilidad o ansiedad que generalmente duran unas horas y, rara vez, más de unos días).
 Sensación crónica de vacío
 Enfado inapropiado e intenso, o dificultad para controlar la ira (p. ej., exhibición frecuente de genio, enfado constante, peleas físicas recurrentes)
 Ideas paranoides transitorias relacionadas con el estrés o síntomas disociativos graves

Nota: Elaboración propia.

Tabla2. Incapacidad para satisfacer las demandas ambientales

| | Personalidad adaptada | Trastorno de Personalidad | |
|--|---|--|--|
| Variabilidad del repertorio conductual | Dispone de variadas y flexibles estrategias de afrontamiento del estrés. | Utiliza las mismas estrategias una y otra vez con mínimas variaciones, haciéndose más vulnerable al estrés. | Pobreza en el repertorio conductual |
| Elasticidad conductual | Es flexible con relación al rol que desempeña, sabe cuándo debe tomar la iniciativa y cuando adaptarse a lo que el entorno dispone. | Posee pocas estrategias y conductas alternativas, y las utiliza en circunstancias para las que no encajan. | Rigidez conductual |
| Funcionalidad y calidad de vida | Es capaz de aprender nuevas estrategias y más adaptativas, proporcionándole una calidad de vida. | Los repertorios conductuales desadaptativos dominan su vida, repitiéndose las situaciones de fracaso que le ocasionan un malestar significativo. | Incapacidad funcional y malestar significativo |

Bellido, J.R y Berrueta, L, (2004)⁽⁷⁾



En otro de los artículos revisados, Echeburúa, E y Corral, P, (2010)⁽¹²⁾, hacen referencia a lo que se consideraría adicción a las redes sociales, entendiendo la misma como la pérdida de control y dependencia. Estando controladas inicialmente por reforzadores positivos como el aspecto positivo de la conducta en sí, pero terminan por ser controlados por refuerzos negativos, como el alivio de la tensión emocional. Teniendo en cuenta que una persona adicta mantendrá dicha conducta para aliviar el malestar emocional.

Chaves Bazzani, L; (2013) ⁽¹³⁾, hace referencia a que las adicciones están también relacionadas con una serie de conductas patológicas, que se denominan "adicciones comportamentales y que se caracterizan por la necesidad imperiosa de ser repetidas, a pesar del evidente daño psíquico y físico que generan" incluyendo dentro de éstas la dependencia a internet, a los juegos, el sexo, las compras, etc. Alegando que pueden ser de gran interés para conocer los aportes que la Terapia Ocupacional puede dar al respecto, puesto que ocasionan importantes alteraciones en cuanto al funcionamiento en las actividades de la vida diaria, los roles, hábitos y el desempeño ocupacional de las personas ⁽¹³⁾.

En un artículo de revisión teórica, Arab, E y Díaz, A; (2015)⁽¹⁴⁾, relacionan el desarrollo de la personalidad con este fenómeno, mostrando que existe una asociación entre dicho abuso con la depresión, el déficit atencional con hiperactividad, el insomnio, la disminución de las horas de sueño, la disminución en el rendimiento académico, etc. Y haciendo alusión a que, a mayor gravedad de patología de la personalidad, mayor será el riesgo de adicción, por lo que en el TLP aumentaría el riesgo de adicción a las redes sociales. Así como Pérez Baeza, JR; (2016)⁽¹⁵⁾, que realiza su tesis enfocada en el estudio respecto al uso excesivo de internet y la relación con los síntomas de Trastornos de personalidad, encontrando que el uso excesivo de internet fue significativamente mayor en estudiantes con síntomas de trastornos de personalidad, especialmente en los trastornos límite e histriónico.

El estudio del abuso de redes sociales es relevante al ser ésta una época con gran prevalencia en el uso de internet y de redes sociales, principalmente entre la población más joven. Esto se refleja en estudios estadísticos a nivel mundial como el realizado por Internet World Satats, (2022)⁽¹⁶⁾ que encuentra que durante 2019, eran 747 millones los usuarios de internet a nivel mundial, siendo España el séptimo país con más usuarios conectados de Europa, contando con 43,509,182 millones de usuarios.

Además, según el IAB-SPAIN, (2022)⁽¹⁷⁾ las personas usuarias de redes sociales entre los 17 y 70 años se estiman en 28,3 millones, es decir el 85% de las personas internautas. Las redes sociales más utilizadas entre estos según frecuencia serían: whatsapp (94%), Instagram (68%), Facebook (65%), Tik Tok (59%), Tinder (58%) y Twitter (54%), con mayor porcentaje en el uso de dispositivos móviles, y encontrando que las personas jóvenes de 18 a 24 años serían los más conectados en cuanto al número de horas diarias.

El Observatorio Nacional de Tecnologías y Sociedad (ONSTI, 2022)⁽¹⁸⁾, ha realizado varios estudios, y los datos recopilados en España del año 2019 arrojan que el 90,7% de las personas usuarias han usado internet en los últimos 3 meses, y de estos el 87,7% con una frecuencia regular de al menos 1 vez por semana. Destaca la Comunidad de Madrid con un 97,4% de conectividad regular, de la que el 88,3% se conectan al menos 1 vez al día, y el 84,9% varias veces al día. En cuanto a los usos y actividades realizadas en internet, se estima la existencia de un patrón de consumo intensivo en un 40,8%, frente al 18,7% que había en 2016, lo que demuestra un incremento importante en este aspecto. En relación con la edad, hay que destacar que el 65,5% de las personas usuarias con consumo intensivo serían menores de 25 años, el 60% hasta los 35 años, existiendo una disminución progresiva de consumo intensivo al ir aumentando la edad.

Objetivos

Se pretende conocer el impacto que tiene el abuso de redes sociales en el EO de personas con diagnóstico de TLP en rango etario de 18 a 35 años. También es de interés conocer la percepción que tienen estas personas sobre el uso y abuso de redes sociales, así como la percepción sobre su EO.

MÉTODOS

Ámbito y participantes en el estudio

La población diana de este estudio serán las personas con diagnóstico de TLP, usuarios de un Hospital de Día- Unidad de Trastornos de Personalidad (a partir de ahora HD-UTP). Como criterios de inclusión se propone personas con diagnóstico de TLP entre los 18 y 35 años, que hayan estado en tratamiento ambulatorio en el



HP-UTP del HCSC, que participen de manera voluntaria y que firmen el consentimiento informado. En cuanto a los criterios de exclusión a las personas que realicen absentismos reiterados o que abandonen el tratamiento

Proceso de reclutamiento de participantes

La selección de los participantes se hizo en diferentes momentos entre los meses de julio y agosto de 2023, entre las personas usuarias del HD-UTP del HCSC, para lo que se contactó con los potenciales participantes a título individual invitando a todos aquellos que cumplieran los criterios de inclusión, a participar en el estudio.

Recogida de información

El proceso de muestreo fue de tipo casual o incidental y deliberado, ya que se realizó una selección directa e intencionada de las personas participantes, con el objetivo de comprender como hablan sobre un tema en concreto. Se realizaron entrevistas individuales que fueron grabadas en archivo de audio, en las que se recogieron los datos referidos en la entrevista fenomenológica. La muestra final consta de 7 personas, que han estado o continúan en tratamiento ambulatorio en el HD-UTP del HCSC con un rango etario de entre 18-35 años.

Diseño del estudio

Se trata de un estudio no experimental o cualitativo, puesto que no se manipulan variables de forma deliberada; es de tipo descriptivo y transversal, puesto que describe a un grupo de personas e indaga en la incidencia y valores en las que se van a manifestar algunas variables. Se utiliza una metodología fenomenológica para comprender la percepción que tienen las personas participantes según sus propias interpretaciones de sus experiencias para entender como las personas construyen y dan significado a los fenómenos que viven.

Las variables para tener en cuenta serían las referidas a la presencia de abuso o no abuso de redes sociales en las personas con diagnóstico de TLP, y la afectación o no afectación que éstas puedan ejercer sobre el EO. Dicho estudio se lleva a cabo mediante la técnica de las entrevistas en profundidad (Figura 1) o de tipo fenomenológico, ya que son especialmente útiles para la obtención de información sobre la percepción que las personas tienen acerca de un fenómeno, y permiten describir y comprender de manera amplia la percepción de las personas a estudiar según sus experiencias subjetivas. Dichas entrevistas se realizan de forma individual, recogiendo la información general, ya que se trata de recoger la información arrojada sobre la percepción de las personas con TLP, contemplando el global de la información, no concretamente de las preguntas realizadas, para su transcripción y posterior análisis.

Análisis de datos

La información obtenida de las entrevistas fue transcrita en una tabla Excel, en la que los nombres de los participantes fueron cambiados y se les asignó un código numérico. Posteriormente se procedió a la codificación de la información a través del programa QDA-Miner Lite, (2023) (19), en que se analizaron los diferentes fragmentos de las narrativas obtenidas.

¿Qué opina sobre las redes sociales?
 ¿Cree que pasa demasiado tiempo en las redes sociales?
 ¿Cuáles serían las redes sociales que más suele utilizar?
 ¿Cuál es la función o tipo de uso? Ej. Buscar información, hacer amigos, ligar, estar actualizado en temas como la belleza o la moda...)
 ¿Cuál sería para usted el concepto de uso de redes sociales?
 ¿Cuál sería para usted el concepto de abuso de redes sociales?
 ¿Considera que abusa usted de las redes sociales?
 ¿Por qué considera que es así?
 ¿Cuántas horas diarias suele dedicar al uso de redes sociales?
 ¿Cómo afecta esto a su vida cotidiana?
 ¿Cree que el tiempo que pasa en las redes sociales influye de manera negativa en el resto de su tiempo disminuyéndolo?
 ¿Sabe lo que significa el término equilibrio ocupacional?
 ¿Cómo considera su equilibrio ocupacional, o equilibrio en la distribución de su tiempo respecto a la variedad y calidad de las actividades que realiza?
 ¿Cómo cree que se relaciona el abuso de redes sociales con el equilibrio ocupacional?
 ¿Cómo cree que afecta el abuso de redes sociales en su caso, en su equilibrio ocupacional?
 ¿Crees que el hecho de tener este trastorno influye en relación al uso o abuso de las redes sociales en comparación con otra persona que no tenga dicho trastorno?

Figura 1. Entrevista realizada para la investigación.

Fuente de elaboración propia, (2023)

Consideraciones éticas

Este estudio fue aprobado por el Comité de ética del HCSC. Los posibles participantes fueron informados del estudio tanto de forma verbal como escrita y aquellas personas que aceptaron participar en el mismo firmaron el consentimiento informado de participación en la investigación. En esta misma línea se ha respetado el anonimato y confidencialidad de todas las personas participantes en el estudio, atendiendo al Reglamento (UE) 2016/679 del parlamento europeo y del consejo de 27 de abril de 2016 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos y por el que se deroga la directiva 95/46/ce y la Ley orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales.

RESULTADOS



COTOGA
 COLEGIO OFICIAL
 DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES
 DE GALICIA

Finalmente se han conseguido 7 entrevistas. De las personas entrevistadas 5 eran mujeres y 2 hombres, en edades variadas de entre los 20 a 30 años. En un primer momento se asociaron los códigos más generales respondiendo a las teorías encontradas. En segundo lugar, se fueron asignando los códigos secundarios, dando explicación y sentido a los más generales.

De las entrevistas realizadas a las personas usuarias del HD-UTP se obtiene que los 7 participantes consideran que el abuso de redes sociales afectaba a su Equilibrio Ocupacional. De entre esas personas, 3 consideran haber tenido abuso de redes en el pasado, y los otros 4 reconocen tener un abuso de forma actual. En base a un análisis cualitativo de las entrevistas compiladas se han deducido los siguientes grupos categoriales, distinguiendo principalmente 4: concepto de uso de redes sociales, concepto de abuso de redes sociales, concepto de EO y concepto en cuanto a la influencia del abuso en el EO de los entrevistados. (Figura. 2)



Figura 2. Esquema de códigos de la investigación. (Extraído de QDA-Miner Lite, 2023)⁽¹⁹⁾.

Categoría 1: Conceptualización de Uso de Redes Sociales.

Tras analizar la información obtenida se observa que el concepto de USO es percibido en función a un límite temporal, a la utilidad que ofrecen las redes sociales y como una forma de entretenimiento.

Subcategoría 1.1: Límite temporal

Un grupo de personas asocia el concepto de uso de redes sociales con la moderación en cuanto a un tiempo limitado en su uso.

O.A (25) "Yo creo que tú puedes usar las redes sociales con medida, unas horas al día..."

S.M (23) "...es eso que... una cosa es usar con medida..."

S.L (28) "El uso sería para mí pues uso cotidiano por ejemplo... pues una persona que se puede pasar una hora viendo algo..."

Subcategoría 1.2: Utilidad que ofrecen

Algunas de las personas entrevistadas asocian el concepto de uso en función de la utilidad que pueden aportar.

S.M (23) "...Eh porque bueno ayudan, ayudan a, a, pues a..., te dan, te facilitan eh, el poder saber de cosas que no sabes..."

F.L (29) "...es una carta de presentación, lo digo por Instagram, que es útil..."

J.B (22) "Por un lado pueden ser buenas, porque... porque hacen que puedas seguir en contacto con personas..."

Subcategoría 1.3: Entretenimiento

Muchas de las personas entrevistadas asocian también el uso a modo de entretenimiento.

S.L (28) "lo uso sobre todo para entretenerme, y a veces también para ver recetas y me motiva..."

S.M (23) "pasar una hora viendo algo o escuchando música me parece uso"

F.L (29) "Lo uso también para conocer gente... Y pues también... por tema entretenimiento (ríe)".

Categoría 2: Conceptualización de ABUSO de Redes Sociales.

Las personas entrevistadas asocian el concepto de ABUSO de redes sociales en función de un uso excesivo de tiempo, en cuanto a la percepción de dependencia y adicción, y también como una forma de satisfacción inmediata.

Subcategoría 2.1: Exceso de tiempo

Gran parte de las personas entrevistadas asocian el concepto de abuso en función al tiempo excesivo de utilización de las redes.

O.A (25) "¡Paso demasiado tiempo, diría yo! (enfatisa). ósea, eh... ahora mismo eh, sobre todo nosotros los jóvenes, que también, ósea las personas mayores ahora también, eh, se están... ósea tú vas en el metro, y tú miras y es que no hay nadie o casi nadie, eh... sin el móvil".

A.B (30) "Pues estoy mucho en las redes sociales".

J.B (22) "...has empezado a verlo a las 12 de la mañana y de repente miras la hora y son las 16h de la tarde, y has estado, eh, horas y horas".

Subcategoría 2.2: Adicción o dependencia

La mayoría de personas entrevistadas asocian el concepto de abuso de redes sociales a una percepción de dependencia o adicción.

O.A (25) "Sí que es verdad que yo me di cuenta de que estaba totalmente adicta a las redes sociales... entonces me quité Instagram".

S.L (28) "yo lo consideraría abuso. Porque ya estás ahí como muy pendiente y como que no puedes hacer otra cosa. Sí, que por ejemplo una cosa que me sigue pasando es que no puedo ir a ningún sitio sin mi móvil, aunque no lo esté usando... pero... cómo que crea cierta dependencia".

S.M (23) "Pues... pues porque yo tenía una adicción tremenda".

A.B (30) "Sí, porque... bueno ya sabemos que... en el TLP es muy común el tema de... de los abusos eh... y adicciones y no siempre tiene que ser de sustancias y cosas así, sino que también el tema de las redes... el internet y demás, también tienen mucho que ver"

Subcategoría 2.3: Satisfacción inmediata

Otra asociación al concepto de abuso de redes que hacen algunas de las personas participantes va en relación con conseguir una satisfacción inmediata.

F.L (29) "estar siempre esperando una respuesta, eh...ya sea de comentarios o de reacciones de likes, y pues... el... el estar esperando así de mera ansiosa... yo lo consideraría abuso".

S.M (23) "pasa que también en Instagram... ósea los Reels y las fotos y todo, son muy de... muy de tener... la atención siempre, siempre como muy... como muy corta atención. ¡Como que quieres todo... quieres constante... ay! ¿cómo se dice? (duda)...estimulo... satisfacción! isatisfacción inmediata! Ósea son videos muy cortos, son videos divertidos, entonces, son video tras video de cosas así, como muy... muy estimulantes, y claro, y la vida no es así."

Categoría 3: Conceptualización de Equilibrio Ocupacional

Las entrevistas dejan ver que la percepción que tienen las personas participantes sobre el EO (concepto que se había trabajado previamente durante los grupos de intervención de terapia ocupacional en el hospital de día), va enfocada en cuanto al balance entre las actividades, el significado de éstas y la toma de responsabilidades.

Subcategoría 3.1: Balance entre actividades

Algunas de las personas entrevistadas hacen referencia al concepto de Equilibrio Ocupacional mencionando el balance entre las actividades realizadas y la calidad en la realización de estas,

Y.F (27) "Cómo estás tú dentro de... eh... ósea como estás tú situado, dentro del, de... lo que ocupa, eh... todas las horas del tiempo, eh, y cómo estás tú situado, eh... en todo lo que haces en ese tiempo... en esas horas. Sí no haces nada, o haces algo..."

A.B (30) "Sí lo veo como un balance entre las actividades que realizas, ósea, como dedicar el tiempo a realizar esas actividades que te gustan".

O.A (25) "La relación entre la calidad de las cosas que uno hace que le llenan y el tiempo que uno puede dedicarse a ellas...Supongo que... el utilizar las redes de tal manera que no interfieran con las cosas que tienes que hacer, o que debes hacer".

S.L (28) "Ósea tengo tiempo a todo. Tiene relación con que he puesto un límite. Tiene todo que ver con la calidad de las actividades que hacía y el tiempo que implicaba con ellas".

Subcategoría 3.2: Actividades significativas

Algunas de las personas entrevistadas hacen referencia al concepto de Equilibrio Ocupacional asociándolo también a la elección de actividades que sean significativas.

S.M (23) "Ósea, creo que estás ocupando tu tiempo, eh, te estás sintiendo realizado contigo mismo, porque creo que tú has querido también elegir esas cosas".

O.A (25) "...también puedes quedarte en casa y estar dibujando, si tú quieres hacer eso, o, o bailando en tu casa. Eh y estás teniendo un equilibrio ocupacional, ahí. Porque, aunque no, no tienes que estar, de lunes a domingo, durante todas las horas del día haciendo cosas".

Y.F (27) "Lo veo también como dedicar el tiempo a realizar esas actividades que te gustan".

Subcategoría 3.3: Responsabilidades

Otra concepción observada respecto al Equilibrio Ocupacional tiene que ver o está enfocada en cuanto a la adquisición o toma de responsabilidades.

A.B (30) "sería...el utilizar las redes de tal manera que no interfieran con las cosas que tienes que hacer, o que debes hacer. Y digo deber, más de... que te sienta bien, no de que sea una obligación que tengas. Pero sí, si no interfiere con tus responsabilidades"

Y.F (27) "Pues supongo que tener tiempo para ti, tener tiempo para algo que te dé pues... de comer, o una gratificación económica, al final."

S.M (23) "¿Mi equilibrio...? ¡Muy malo, (ríe)... horroroso! Porque no hago nada, me paso el día en la cama o por ahí, y no me hago responsable de nada de mi vida".

F.L (29) "pues... pues eso, me... me evadía y... y... pues mis obligaciones que no me quería afrontar".

Categoría 4: Influencia del abuso de Redes Sociales en el Equilibrio Ocupacional.

En cuanto a la percepción y concepto de la influencia que tiene el abuso de redes sociales en el Equilibrio Ocupacional se obtienen principalmente conceptos enfocados en función del aumento del malestar o de la sintomatología, en cuanto a la disfunción que produce en las áreas ocupacionales y con relación al aislamiento social.

Subcategoría 4.1: Aumento del malestar/ Sintomatología.

Varias de las personas entrevistadas hacen referencia al aumento en la percepción de malestar o conductas sintomáticas al mantener un abuso de las redes sociales.

F.L (29) "...Creía que Instagram era yo, absorbía mi personalidad... también porque no tenía personalidad, porque estaba roto y vacío".

F.L (29) "Es verdad que en Tik-tok te van saliendo cosas con relación a lo que buscas... y en algunas ocasiones, por ejemplo, en que estaba triste, pues he buscado cosas que... me quería sentir identificado y me he conectado con esas cosas, que... y como que me he hecho auto-daño".

S.L (28) "Era eso, como una forma de no conectar con lo que sentía, de hecho, luego me ponía peor..."

O.A (25) "También caía mucho en ver paginas dañinas, de hecho, yo no lo recreaba, pero sí que miraba páginas, así como de ANA y MÍA... y así rollo... ipues voy a ver como lo hacen, o como vomitan o a ver cuántos días pueden pasarse sin comer! ..."

A.B (29) "pero sí lo excedo o... cuando lo excedía mucho sí, obviamente porque... pues estaba peor anímicamente. Y en el fondo no era una distracción positiva. Ósea, me dolía la cabeza muchísimo, más allá de estar encorvada todo el día y estar en cama todo el día, hacía menos cosas... Entonces, era malo para mi cabeza, pero también físicamente, notaba los perjuicios. Era una forma de escapar un poco, no quería tiempo para mí".

S.M (23) "Entonces, eh... yo por lo menos... me quería... me auto engañaba para hacerme ver que estaba enfrentándome a la vida... pero en realidad... realmente estaba evitando la vida. Y... mm ... y también teniendo el trastorno de personalidad, eh... me... me exponía también a cosas muy dañinas... pues... como a veces... pues... iba a páginas, así como de autoayuda y cosas así... y al final me hacían más daño porque ponían cosas como de autolesiones, o de... de... cosas de TCA, subían su cuerpo...o... las comparaciones! ¡Y la impulsividad de ver una cosa y querer hacerla... y también mmm... yo antes... era muy ... muy de ... "yo quiero ser la que peor está", entonces veía cosas en Instagram de gente que estaba muy mal y decía... "vale yo quiero... yo quiero hacer eso!", porque yo tengo que ser la que... era como una competición!

Subcategoría 4.2: Disfunción en áreas ocupacionales.

Gran parte de las personas participantes admiten tener una mayor disfunción con relación a las áreas ocupacionales debido al abuso de redes sociales.

Y.F (27) "Pues... a más uso de redes, menos tiempo para ti. Menos tiempo para tus actividades pues básicas de la vida... ducharte, comer".

J.B (22) "...luego me ponía peor porque no comía, tenía la casa toda desordenada, y eso hacía que durase más la fase de... "madre mía donde vivo"...(suspira). ¡Entonces era como... veía el desastre a mi alrededor... muy cansado!"

S.L (28) "pues... me afecta por ejemplo que... si yo no estoy con ello... es decir... para comer, estoy con las redes sociales. Para fregar los platos...me pongo el sonido de las redes sociales, en plan...me pongo los Tik-toks con sonido para ir pasándolos y escuchándolos".

A.B (29) "Me enredaba demasiado con el móvil y no hacía cosas de mi vida normal, de ducharme, comer, dormir bien... Dejaba hasta las actividades básicas o parte".

S.M (23) "...pues cuando sí tenía más abuso, pues... por ejemplo de no tener un horario de sueño correcto, de estar incluso mientras comía, eh...pues yo qué sé, chateando, mirando cosas... en el trabajo, distraída con el móvil. Cómo que me quitaba tiempo de mi vida diaria".

Subcategoría 4.3: Aislamiento social

También hay varias personas que han relacionado la influencia del abuso de redes sociales entorno al equilibrio ocupacional en cuanto al aislamiento social percibido.

O.A (25) "me comparaba con la gente, veía que mis amigos hacían planes y yo no estaba porque no quería salir, pero podía haber estado".

F.L (29) "Sí, no era tiempo de calidad. Me quedaba mucho metido en la cama y dejaba de hacer otras cosas".

Y.F (27) "Eh, a que no, no hago, no hago vida. Solo soy yo y el móvil. (¿pregunto, te aísla?). ¡Exactamente! Me aísla totalmente del mundo".

S.M (23) "...sí, también por lo que te he dicho antes. Porque yo me aílo, me quedo en la cama todo el día con el móvil, viendo Tik-tok todo el día sin hacer absolutamente nada. Y me dice mi hermana, eh, bueno y con su novio. ¡Vente a tal sitio! Y yo estoy tan a gusto viendo Tik-tok en mi cama que le digo que no. Así que creo que sí que afecta, a veces estamos tan concentrados y aislados con las redes sociales viendo tonterías, en muchísimas veces, eh, que no hacemos caso del mundo que nos rodea..."

DISCUSIÓN

Tras analizar los resultados del estudio, se pueden observar ciertas coincidencias con las evidencias encontradas en algunos de los estudios de la literatura revisada. En primer lugar, se observan coincidencias respecto a las dificultades de delimitación en cuanto los términos o conceptos de uso y abuso de redes sociales, aunque en este caso, las personas participantes tienden a marcar ciertas diferencias relacionadas con el límite de tiempo que se dedica a las redes sociales, exponiendo que una utilización limitada en el tiempo o un uso cotidiano se podría considerar como uso, y a mayor tiempo de exposición o utilización se le puede considerar abuso de redes sociales. También hacen diferencia respecto a las posibilidades positivas que ofrecen las redes sociales en cuanto a la utilidad que se les pueda dar, y viendo éstas como una forma de entretenimiento. Esta separación entre uso y abuso en función del tiempo empleado y esta referencia a la utilidad se ha encontrado también en la literatura ⁽¹¹⁻¹²⁾.

Por otro lado, el concepto de abuso sí parece estar más delimitado, encontrando que los participantes asocian el abuso de redes sociales con conductas de dependencia o adicción, siendo la mayoría conscientes de haber sufrido esta dependencia, bien en el pasado o de forma actual, existiendo muchas coincidencias respecto a las evidencias encontradas, puesto que como refiere Chaves Bazzani, L (2013)⁽¹³⁾, parece ser más fácil asociar o relacionar dicho concepto con la creación de dependencia, con la necesidad de solventar una satisfacción inmediata y de asociarlo con una forma de adicción, de tipo conductual. Como comentaban Echaburúa, E, y Corral, P (2010) ⁽¹²⁾, en sus respectivos artículos, esta interacción con las redes sociales parece pasar de un uso inicial positivo a convertirse de forma gradual en un abuso, en el que existe o se experimenta una pérdida del control, alterando o empeorando las conductas negativas, en base a un alivio del malestar emocional principalmente asociado a los sentimientos de tristeza, soledad y vacío. Coincidiendo con la percepción de los participantes de este estudio, que hacen referencia al abuso de redes sociales, comenzando con una exposición de forma lúdica hasta llegar a perder el control en momentos de mayor vulnerabilidad e incrementando en ocasiones la sintomatología o malestar percibido.

Además, también se puede observar la existencia de una mayor vulnerabilidad de las personas participantes, para caer en conductas de tipo impulsivo y dañino, ante un estímulo reforzador presente en las redes sociales. Siguiendo a Echaburúa y Corral, (2010) ⁽¹²⁾ el uso que las personas con TLP dan de las redes sociales según su propia percepción supone en un primer momento un reforzador positivo, asociado a las funciones de satisfacción y utilidad identificadas, para pasar a convertirse con el tiempo en un reforzador negativo, que principalmente se usa como alivio del malestar.

Respecto a la categoría sobre cómo afecta el abuso de redes en el EO, encontramos otros estudios más recientes como el de Lupano Perugini, M,L; y Castro, S; (2021)⁽²⁰⁾, donde se pone en evidencia la utilización de las redes sociales con conductas disruptivas online, asociando a ciertos rasgos patológicos de la personalidad con conductas disfuncionales exhibitorias y de intento de conseguir nuevas relaciones de manera disfuncional, asociado a variables de malestar percibido con dificultades para relajarse, con tendencia a molestarse fácilmente, además de no sentir una correcta integración y aceptación social.

Las personas participantes también parecen ser conscientes de como el abuso de redes sociales afecta y empeora su EO. En varios estudios sobre el EO, recogidos en el artículo de Romero-Tébar, A; (2021) ⁽²¹⁾, presentan que los principales hallazgos identifican un patrón que implica la pérdida de compromisos ocupacionales, también se han realizado estudios sobre las implicaciones del EO en diferentes patologías, en el caso de personas con enfermedad mental, se ha encontrado que sentirse competente y tener un equilibrio entre diferentes ocupaciones significativas ayuda a la persona a controlar la enfermedad.

Como se ha descrito en la introducción, y como se ha recogido en los manuales diagnósticos, el TLP implica cierto grado de disfunción social, ocupacional y laboral⁽⁴⁾. En ausencia de un funcionamiento satisfactorio que compense el uso excesivo, los pacientes parecen sentirse más vulnerables ante el abuso de redes. Además, y



esto es un aspecto probablemente específico de la psicopatología límite, los pacientes señalan el uso que dan a las redes sociales como forma de incremento de su malestar y sintomatología y por tanto va a ser un factor limitante de su desempeño ocupacional. No existen estudios cualitativos que relacionen la percepción subjetiva de empeoramiento que los pacientes tienen tras estar expuestos a contenidos sobre psicopatología en redes sociales. Sería importante que futuros estudios profundizaran en esta cuestión y en el planteamiento sobre los tipos de intervención ocupacional más eficaces.

Limitaciones del estudio

En primer lugar, el tamaño de la muestra que es bastante reducido, así como la temporalidad en que ha sido posible el desarrollo del estudio.

Futuras líneas de la investigación

Ante el gran interés que suscita este tema, se abre la posibilidad de ampliar dicho estudio con la realización de un estudio a mayor escala, que tenga una mayor proyección temporal, así como la oportunidad de realizar comparaciones entre la afectación del abuso de redes sociales en el EO de personas con TLP en diferente rango etario, o incluso pudiendo comparar grupos de población con diferente patología, como pudiera ser la diferente afectación que existe entre el Trastorno Límite de Personalidad vs el Trastorno de Conducta Alimentaria.

Aplicabilidad

Posibilidad de plantear nuevas líneas de investigación en el campo de la Terapia Ocupacional, así como de reflexionar sobre la posibilidad de realizar intervenciones específicas de Terapia Ocupacional en los Trastornos de Personalidad.

CONCLUSIÓN

Tras la realización de este estudio se podría concluir mencionando la importancia que tendría la intervención de la Terapia Ocupacional en el abordaje de esta problemática, teniendo en cuenta la afectación que produce atravesando transversalmente los dominios de la persona, influyendo negativamente tanto en sus actividades de la vida diaria, como en las relaciones interpersonales y con respecto a su desenvolvimiento en el entorno que les rodea.

Dado que las personas afectadas con TLP son conscientes de la afectación que las redes sociales producen en su EO, este puede ser un área a trabajar desde la terapia ocupacional, que las personas comprendan la relación entre el uso que dan a las redes sociales y el aumento de su malestar, encuentren áreas de desarrollo ocupacional alternativas y disminuyan el aislamiento provocado por pasar demasiado tiempo en redes, dejando escapar oportunidades sociales, pueden ser áreas importantes de mejora.

AGRADECIMIENTOS

Las personas autoras quieren agradecer especialmente la participación de las personas incluidas en el estudio sin las que no hubiera sido posible su realización. Así como a los responsables de la institución en la que se llevó a cabo, por las facilidades para su puesta en práctica y declara no haber recibido ningún tipo de financiación para la elaboración del proyecto. Las personas autoras declaran no tener ningún conflicto de interés en relación a este artículo ni haber recibido soporte financiero alguno para el mismo.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Las personas autoras declaran que este trabajo es una obra original que no infringe los derechos de propiedad intelectual ni los derechos de propiedad industrial u otros, de acuerdo con el ordenamiento jurídico vigente, en particular, la Ley de Propiedad Intelectual (R.D. legislativo 1/1996, de 12 de abril, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley de Propiedad Intelectual, modificado por la Ley 2/2019, de 1 de marzo, regularizando, aclarando y armonizando las disposiciones legales vigentes sobre la materia), en particular, las disposiciones referidas al derecho de cita.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Sánchez Martín, A; López Roig, S y Peral Gómez, P. Concepto de Equilibrio Ocupacional en estudiantes de 1o Grado de Terapia Ocupacional de la Universidad Miguel Heranández. TOG. 2017;14(26):427-35.
2. Bruzzzone, MJ; Carrasco, PA; Middleton, ME; Parodi, JS. Vivencia de equipos de rehabilitación frente al Equilibrio Ocupacional. [Internet]. Universidad Andrés Bello; 2019. Disponible en: <https://repositorio.unab.cl/server/api/core/bitstreams/0144535e-fc70-4298-a6e6-798614ccdb78/content>
3. Michael, J y Van Baal, S. Key themes in recent research on interpersonal functioning in borderline personality disorder. Current Opinion in Psychiatry. 2021. 34(1):44-47. <https://journals.lww.com/10.1097/YCO.0000000000000649>
4. American Psychiatric Association. Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5 [Internet]. 2014.a ed. Madrid: Medica Panamericana; 2014. 438 p. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-76062015000200014
5. Millon T. Trastornos de la personalidad en la vida moderna. 2a ed. Barcelona: Masson; 2010.
6. Caballo VE, editor. Manual de trastornos de la personalidad: descripción, evaluación y tratamiento. Madrid: Síntesis; 2004. 751 p. (Psicología).
7. Bellido Mainar, J.R y Barrueta, L. La aportación de la Terapia Ocupacional en el abordaje de la funcionalidad del TLP. TOG (A Coruña) [Revista en internet]; 2004.1: 1-63. Disponible en: <https://revistatog.com/num1/pdfs/num1art6.pdf>
8. Martín Pérez, Ma Fe; García López, Ma Teresa. Tratamiento integral del Trastorno Límite de Personalidad. Rev Asoc Esp Neuropsiquiatría. 2010;30(2):263-78.
9. Teijeira Santiago, Juan Ramón. Aproximación conductual a los trastornos de personalidad. Rev Gallega Ter Ocupacional. septiembre de 2006;(4):16.
10. Leví, Sofía. Conductas autodestructivas e impulsividad en pacientes que padecen un trastorno límite de la personalidad y estrategias que promueven la integración social [Internet]. Las Tesinas de Belgrano; 2016. Disponible en: <https://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/8772/tesina%20908%20levi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Tejada Garitano E, Arce-Alonso A, Bilbao-Quintana N, López De La Serna A. Internet, Smartphone y Redes Sociales: Entre el uso y abuso, previo a la adicción. Alteridad. 4 de enero de 2023;18(1):14-22.
12. Echeburúa, Enrique; de Corral, Paz. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Soc Científica Esp Estud Sobre El Alcohol El Alcohol Las Otras Toxicom. 2010;22(2):91-5.
13. Chaves Bazzani L. La terapia ocupacional en el abordaje de las adicciones: Una revisión actualizada. Rev Chil Ter Ocupacional. 31 de diciembre de 2013;13(2):57.
14. Arab LE, Díaz GA. Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. Rev Médica Clínica Las Condes. enero de 2015;26(1):7-13.
15. Pérez Baeza, Josué Rafael. Uso excesivo de internet y su relación con síntomas de trastornos de la personalidad [Internet]. Benemerita Universidad Autónoma de Puebla, México; 2016. Disponible en: <https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/eac6689d-eb72-48f3-92ae-e8f94c09de88/content>
16. INTERNET WORLD STATS. Usage and Population Statistics [Internet]. Miniwatts Marketing Group.; 2023. Disponible en: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
17. Aceves, B; Montanera, R. Estudio anual de redes sociales [Internet]. IAB-Sapain; 2022. Disponible en: <https://iabspain.es/estudio/estudio-de-redes-sociales-2022/>
18. Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información. Informe sobre la Economía y Sociedad Digital por comunidades autónomas: España [Internet]. ONTSI; 2020. Disponible en: <http://www.ontsi.red.es/es/Informes-sobre-Economía-y-Sociedad-Digital-por-CCAA-2020>
19. Provalis Research. QDA-Miner [Internet]. Canadá: Provalis Research; 2023. Disponible en: <https://provalisresearch.com/es/products/software-de-analisis-cualitativo/freeware/>
20. Lupano Perugini, M.L y Castro Solano, A. Rasgos de personalidad, bienestar y malestar psicológico en usuarios de redes sociales que presentan conductas disruptivas online. Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines. 2021; 38(2):7-23. [http://www.ciipme-conicet.gov.ar/ojs/index.php?journal=interdisciplinaria&page=article&op=view&path\[\]=605](http://www.ciipme-conicet.gov.ar/ojs/index.php?journal=interdisciplinaria&page=article&op=view&path[]=605)
21. Romero-Tébar, A. Analysis of Occupational Balance and Its Relation to Problematic Internet Use in University Occupational Therapy Students. Healthcare. 2021; 9(2); 197. <https://www.mdpi.com/2227-9032/9/2/197>

Derechos de persona autora

