

Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,
Volumen 8, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3

MILLENNIALS Y GENERACIÓN Z Y LA UTILIZACIÓN DE LAS REDES SOCIALES

**MILLENNIALS AND GENERATION Z AND THE USE
OF SOCIAL NETWORKS**

Marta Elena Smulders Chaparro
Universidad Nacional de Itapúa, Paraguay

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rem.v8i3.11211

Millennials y Generación Z y la Utilización de las Redes Sociales

Marta Elena Smulders Chaparro¹

msmulders@uni.edu.py

<https://orcid.org/0000-0003-2369-8125>

Universidad Nacional de Itapúa

Paraguay

RESUMEN

La investigación millennials y generación Z y la utilización de las redes sociales tiene como objetivos describir las características con que cuentan los jóvenes de las mencionadas generaciones, así como determinar los factores psicológicos que pueden influir en el uso de las redes sociales. Metodológicamente es un estudio con enfoque mixto, de tipo analítico, contando con una población compuesta por estudiantes de la Universidad Nacional de Itapúa, así como documentalmente estudios de artículos relacionados con las variables de estudio. Como resultados se obtuvieron que las personas que se encuentran dentro del rango de generación millennial o generación Z, son influenciados por las redes sociales en forma positiva, ya que lo utilizan para mantenerse informados, pero también como medio de distracción; es importante destacar que, los encuestados manifiestan que cuentan con problemas de ansiedad y para conciliar el sueño. Por lo que se concluye que, la utilización de las redes sociales por los encuestados es óptima; no obstante, no se puede generalizar. Por lo que se recomienda se pueda ampliar esta investigación teniendo en cuenta otras variables que pudieren influir para el uso óptimo o no de las redes sociales.

Palabras claves: millennials, generación z, redes sociales

¹ Autor principal

Correspondencia: msmulders@uni.edu.py

Millennials and Generation Z and the use of Social Networks

ABSTRACT

The research of millennials and generation Z and the use of social networks aims to describe the characteristics that young people of the aforementioned generations have, as well as determine the psychological factors that can influence the use of social networks. Methodologically, it is a study with a mixed approach, of an analytical type, with a population composed of students from the National University of Itapúa, as well as documentary studies of articles related to the study variables. The results showed that people who are within the range of the millennial generation or generation Z are influenced by social networks in a positive way, since they use it to stay informed, but also as a means of distraction; It is important to highlight that the respondents state that they have anxiety and falling asleep problems. Therefore, it is concluded that the use of social networks by the respondents is optimal; However, it cannot be generalized. Therefore, it is recommended that this research be expanded taking into account other variables that could influence the optimal use or not of social networks.

Keywords: *millennials, generation z, social networks*

Artículo recibido 26 abril 2024

Aceptado para publicación: 25 mayo 2024



INTRODUCCIÓN

“La Generación Milenial o Generación Y ha sido analizada ampliamente por diversos estudios, y aunque no hay un consenso general sobre el rango de edad de las personas que la componen, la mayoría la definen como la compuesta por los nacidos entre los años 1981 y 2000” (Ruiz Cartagena, 2017, pág. 350).

Para el desarrollo de esta investigación se recurrió a jóvenes en edades comprendidas de la generación millennial y generación Z, teniendo en cuenta el impacto que deja en ellos la utilización de las redes sociales; a fin de determinar las características de los jóvenes y de esa manera reconocer el daño que pudiere causar o no en ellos la utilización de las redes.

Los de generación Z por su parte según Montaña (2018), se trata de los nacidos entre 1994 y 2010, los que lo hicieron en pleno auge de las redes sociales y conviven con ellas con toda normalidad (Martínez Casillas, 2022).

Si bien los de la generación millennial han nacido y ocupan con certeza las redes sociales, sin embargo, los nacidos durante el periodo que comprende la generación Z, son los jóvenes que están más inmiscuidos con el uso de las redes sociales.

Las redes sociales han ido influyendo en la vida moderna desde sus inicios, afectando a la forma de vivir, de actuar, creando adicción y afectando a la autoestima, al autoconcepto y la relación entre iguales (González & López García, 2022).

Las redes sociales son un nuevo ecosistema de relaciones sociales en el que los jóvenes siguen a personajes públicos o «influencers»: «instagramers», «twitteros» y «youtubers». Su comportamiento en los posts que publican se convierte en una tendencia y un modelo para las nuevas generaciones (Lozano-Blasco, et al., 2023).

El joven de hoy en día opera en las redes sociales la mayor parte de su tiempo, por lo que lo que se expone en las redes es lo que consume y lo lleva a caracterizarse y manejar sus emociones conforme a la influencia que recibe de las redes.

El uso excesivo de las redes sociales, según ciertas investigaciones aumenta algunos aspectos negativos que van desde la depresión, la falta de privacidad, el acoso online o el cyber-bullying pasando por el estrés, la fatiga o ansiedad (Hervás Pérez, 2023).



Los efectos pueden ser también positivos, entre éstos están la mejora en la comunicación, la socialización, las oportunidades para aprender y el acceso a información (Hervás Pérez, 2023).

Los autores González Loyola, et al., (2018) han llevado a cabo una investigación en la cual se concluye que, “las redes sociales de los Millennials están presentes antes de sus decisiones”.

Por lo tanto, las redes sociales hoy en día ocupan un papel preponderante en la vida del ser humano, ya sea para socializar o no, para realizar compras, para mantenerse informado; y por ende influye positiva o negativamente en la vida de los jóvenes.

En otra investigación realizada sobre el uso de las redes sociales, se manifiesta que han encontrado que se asocia con un bienestar más bajo, mayores niveles de estrés y síntomas de depresión y ansiedad (Morejón Salazar, 2020).

De esta manera Morejón deja entrever que, el uso de las redes sociales influye sobre las emociones del ser humano, por lo que se debe utilizar de forma adecuada para que no cause trastornos que pudieren afectar al desarrollo.

Los jóvenes nacidos entre 1994 y 2010, pueden pasarse entre 6 y 10 horas conectados a sus móviles. Así también se determina que, la Generación Z destaca por usar un mayor número de redes sociales a la vez (Rius, 2019).

La conectividad ha pasado a ocupar un papel preponderante en el diario vivir, los tiempos han cambiado y hay que buscar estrategias para hacer uso adecuado de las herramientas digitales con las que se cuenta en la actualidad.

El 60% de los jóvenes cree que las redes sociales aumentan la ansiedad, así mismo más de la mitad de los jóvenes españoles asegura haber perdido capacidad de concentración a causa del uso de la tecnología (Navarro, 2023).

Estos datos dan indicio de que el uso inadecuado que se está dando con las redes sociales, es una situación alarmante y digno de llamar la atención, para así disminuir el impacto negativo que pudiere ocasionar.

No cabe duda de que las redes sociales están inmersas en la vida de los adolescentes actuales y se constituyen como una herramienta fundamental en su día a día (Álvarez Ramos, et al., 2019).



Cada generación demuestra ciertas características que les enmarca, es así que la generación millennial y generación Z, están enmarcados en el hábito y consumo de las redes sociales.

Según un estudio de BWC, la generación Z centra sus valores en el poder, el logro, el hedonismo y la estimulación, ha comparación del resto de grupos de edad. Estos valores se explican por la influencia de las redes sociales en la forma en la que los más jóvenes viven y entienden el mundo que les rodea (Pérez, 2023).

A medida que pasan los años la sociedad va evolucionando y trayendo consigo todo tipo de cambios a los cuales adaptarse. Tanto los millennials como los de la generación Z han crecido en una generación digitalizada que los caracterizará.

Sin embargo, el uso inadecuado o excesivo de las redes sociales puede aparejar todo tipo de problemas. Es así que, una investigación ha demostrado que, las redes sociales más estudiadas con respecto a su relación con la imagen corporal son FB e IG (Facebook e Instagram) (Marín & García, 2023).

Un estudio realizado, demostró que, los motivos por los cuales la Generación Z y millennials usan las redes sociales WhatsApp e Instagram, fueron para mantener relaciones existentes usando WhatsApp e Instagram para pasar el tiempo (Adair Cuadra, 2023).

Para tener en cuenta factores psicológicos que pueden influir en el uso de las redes sociales, se tendrá en cuenta lo expresado según un estudio de Unicef, que expresa que, entre los problemas de salud mental de mayor frecuencia en América Latina y el Caribe, la ansiedad y la depresión representan el 50% de las afecciones de salud mental (La Cámara, 2022).

Las generaciones Z y Millennials, a pesar de estar caracterizados por estar conectados mayor tiempo en las redes, también son los que sufren más de problemas de salud mental, como ser la depresión y la ansiedad.

Así mismo, al hablar de la idealización en las redes sociales, es conveniente nombrar a la autoestima; es así que, los datos de un estudio apuntan que la Generación Z tiene menor autoestima debido a la influencia de las redes sociales, son más adictos a la utilización de la tecnología y a su vida virtual. La autoestima y el autoconcepto se ven afectados por la dinámica de las redes, en las que se aprueba la imagen y la valía personal mediante likes y comentarios (González & López García, 2022).

Para enfocar la investigación hacia lo que se quiere lograr investigar, se tuvo en cuenta como objetivo general:

- Determinar la utilización de las redes sociales de los Millennials y la generación Z.

Del objetivo general se ha logrado desglosar los siguientes objetivos específicos:

- Describir las características de los Millennials y la generación Z.
- Identificar el uso de las redes sociales en los Millennials y la generación Z.
- Reconocer los factores psicológicos que pueden influir en el uso de las redes sociales.

METODOLOGÍA

La presente investigación tuvo un enfoque mixto. Este enfoque implica la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

Fue de tipo analítica, debido a que se analizó un evento en término de sus aspectos menos evidentes. Pretende encontrar pautas de relación internas en un evento a fin de llegar a un conocimiento más profundo de dicho evento que la simple descripción (Hurtado, 2000).

El nivel de conocimiento esperado, es el aprehensivo, que según lo define Hurtado (2000) es la aproximación más profunda para descubrir aspectos de un evento que se manifiesta.

El universo de estudio se trató de un análisis documental sobre el tema. Se llevó a cabo en base a un análisis con un diseño de tipo documental sobre las últimas informaciones que guardan relación respecto al uso de las redes sociales en los jóvenes, teniendo en cuenta que sean artículos originales publicados en los últimos años.

La población estuvo compuesta por estudiantes de la Universidad Nacional de Itapúa, de las carreras de Ciencias Económicas y Administrativas y de Humanidades. Totalizando 500 estudiantes. La muestra se obtuvo con un nivel de confianza del 95% y con un margen de error de 5; totalizando de esta manera una muestra de 218 estudiantes.

Las variables que se tuvieron en cuenta fueron la utilización de las redes sociales en personas de la generación Millennials y la generación Z.

La toma de datos y su posterior análisis se realizó en base a informaciones obtenidas de artículos y a través de una encuesta aplicada a los estudiantes que se encuentran en el rango de la generación millennials o generación Z.

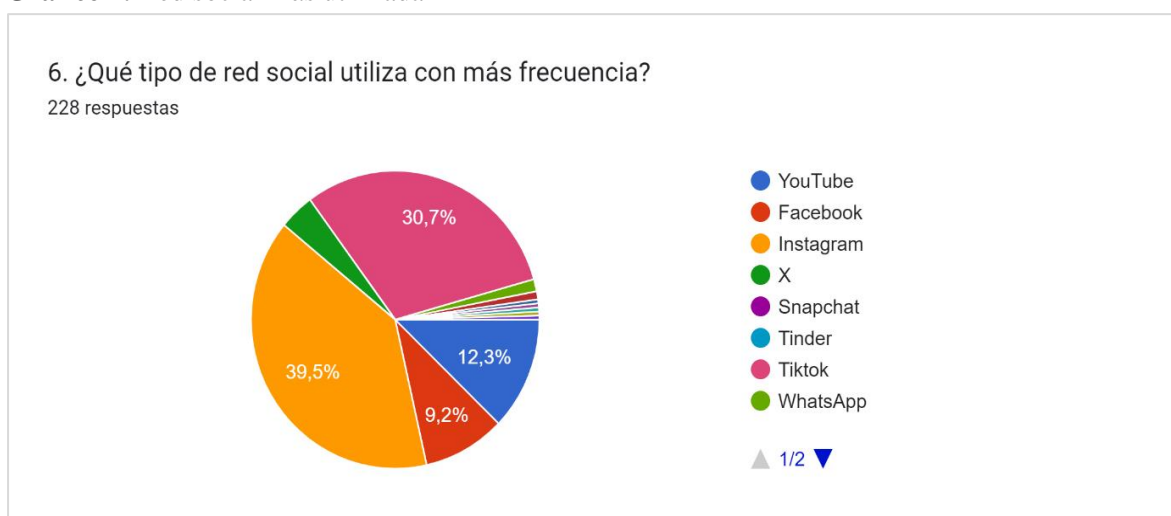
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados se han obtenido teniendo en cuenta las investigaciones bibliográficas utilizadas y los datos que se recabaron de las encuestas aplicadas a estudiantes universitarios, teniendo en cuenta los objetivos planteados.

Para ello primero se determinó la edad de los encuestados a fin de contar con estudiantes millennials o de la generación Z; llegando a obtener el 82,5 % de los encuestados en un rango de edad entre 17 a 27 años, siendo el 71,5% de sexo femenino. Así también se tuvo en cuenta como variable que sean estudiantes universitarios, resultando el 90,4% estudiantes y el porcentaje restante ya han culminado la carrera de grado o están cursando un posgrado. Otro dato importante obtenido es que casi el 90 % de los encuestados son de estado civil solteros.

Para mejor optimización de los datos, a continuación, se grafica algunos datos importantes recabados, como ser en primer lugar, cuál es la red social más utilizada; luego el horario en que utilizan las redes sociales con más frecuencia; así también el dato de si creen que las redes sociales le quitan el sueño, y por último, si les producen ansiedad la utilización o no de las redes sociales.

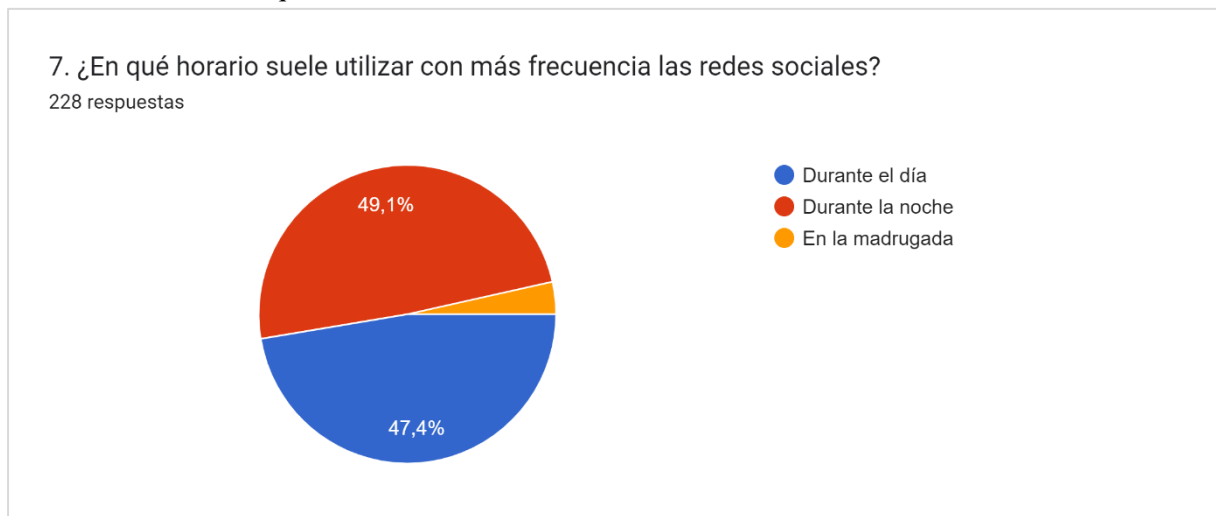
Gráfico 1. Red social más utilizada



Nota. Elaboración propia

En base a lo recolectado de las encuestas se puede verificar que las redes sociales más utilizadas son el Instagram y en segundo lugar Tiktok. Así también son utilizados en menor grado YouTube y Facebook.

Gráfico 2. Horario en que más utiliza las redes sociales.



Nota. Elaboración propia.

Se puede dimensionar un dato importante a resaltar que casi el 50 % utiliza las redes sociales por la noche, mientras que el 47 % utiliza durante el día, e incluso un porcentaje mínimo lo hace por la madrugada.

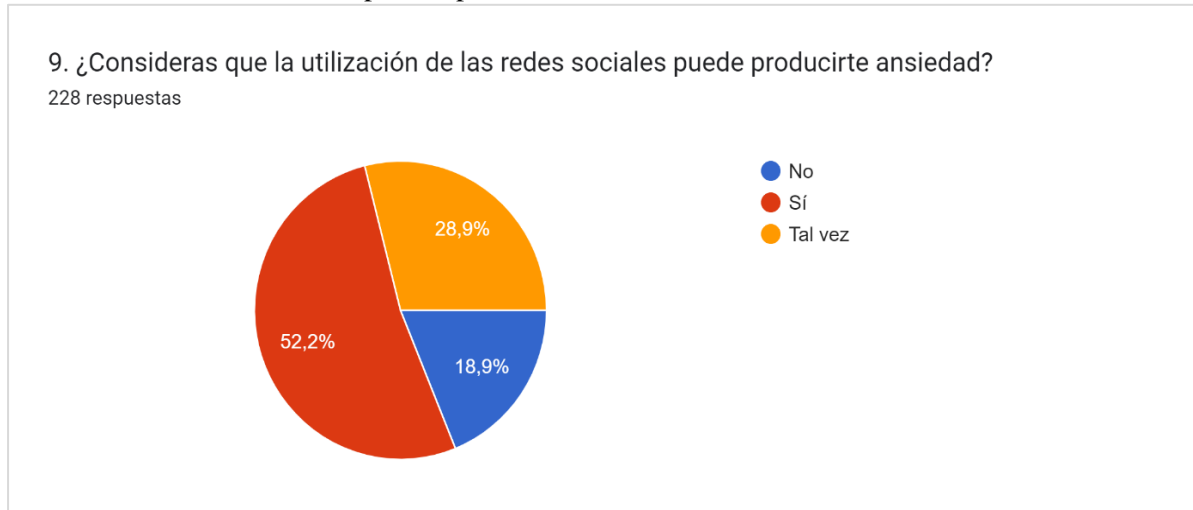
Gráfico 3. Las redes sociales te quitan el sueño



Nota. Elaboración propia.

Un dato importante a resaltar es que de los encuestados el 57 % ha manifestado que el uso de las redes sociales le quita el sueño, pudiendo esto ocasionar desórdenes en el sueño.

Gráfico 4. Las redes sociales pueden producirte ansiedad



Nota. Elaboración propia.

El 52 % de los encuestados ha considerado que la utilización de las redes sociales puede producirle ansiedad. Sin embargo, el 45% considera que no sufre de depresión, pero, el 33 % no esta seguro de padecerlo o no. Es digno de destacar que el 69% de los estudiantes encuestados se consideran personas sociables y comparten tiempo con sus amistades y familiares de forma presencial.

También es importante destacar que un dato resaltante es que el 67% de los encuestados ha manifestado que le cuesta conciliar el sueño.

Respecto a hechos relevantes que se puede enmarcar que se obtiene con el uso de las redes sociales, han mencionado que adquieren: Interacción con personas a la distancia, distracción, aprendizaje, Información actualizada, pérdida de tiempo, buscando tutoriales, me ayuda mucho con la creatividad y a no estar aburrida, desconcentrada a la hora de estudiar, sigo en redes sociales a personas que aporten algo relevante en mi día a día, ya sean tips de relajación o estudio, entre otros.

CONCLUSIÓN

Las conclusiones más significativas a las que se ha podido llegar respecto a esta investigación es que, en relación a las características de los Millennials y la generación Z son los que más están conectados a las redes sociales, pero así también son los que sufren más de problemas de salud mental, como ser la depresión, la ansiedad y problemas para conciliar el sueño; datos que se pudo corroborar a través de la encuesta a los estudiantes universitarios, quienes manifestaron por sobre todo problemas de ansiedad y para conciliar el sueño.

Se puede destacar a través de esta investigación que el uso de las redes sociales en los Millennials y la generación Z, que se frecuenta más es la utilización del Instagram y Tiktok, y en menor porcentaje el uso de YouTube y Facebook. Es importante asimismo reconocer que los estudiantes han mencionado que no solo usan las redes sociales para diversión o esparcimiento, sino que también para obtener información y mantenerse conectados con el mundo.

Respecto a los factores psicológicos que pueden influir en el uso de las redes sociales, los encuestados han manifestado que pasan por problemas para conciliar el sueño, así como por ansiedad y en menor grado creen que también por depresión. No obstante, esto no les aísla de mantenerse en comunicación con su familia o grupo de amigos, considerándose personas sociables. Otro dato significativo que han mencionado es que no exponen su vida privada en las redes sociales.

Por lo expuesto, se determina que, los Millennials y la generación Z realizan una utilización óptima de las redes sociales, no obstante, no se puede generalizar, debido a que en este caso la población estuvo compuesta por jóvenes universitarios, los cuales quizás su realidad es diferente a otros que no lo son; así como otras variables que pueden influir en el uso adecuado o no de las redes sociales. Por lo que se recomienda que se pueda ampliar esta investigación teniendo en cuenta otras variables que pudieren influir para el uso óptimo o no de las redes sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adair Cuadra, J. (2023). Influencia de los 5 grandes rasgos de la personalidad en la calidad de las relaciones interpersonales en las redes sociales whatsapp e instagram durante el primer semestre del año 2022 con la generaciones Z y millennials. Managua, Nicaragua.

Álvarez Ramos, E., Heredia Ponce, H., & Romero Oliva, M. (2019). La Generación Z y las Redes Sociales. Una visión desde los adolescentes en España. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a19v40n20/a19v40n20p09.pdf>

Córdova Gonzales , L. A., Flores Vásquez , M. E., Becerra Flores , S. N., Ortiz Salazar , N. G., Franco Mendoza , J. M., & García Vattam , R. E. (2024). Compromiso y Procrastinación Académica en Estudiantes de una Universidad Pública de Lima. Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano, 5(1), 208–233. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i1.86>



- Da Silva Santos , F., & López Vargas , R. (2020). Efecto del Estrés en la Función Inmune en Pacientes con Enfermedades Autoinmunes: una Revisión de Estudios Latinoamericanos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 1(1), 46–59. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v1i1.9>
- González Loyola, P. A., Cañizares Alvarado, C. A., & Patiño Mosquera, G. A. (2018). Las redes sociales como factor de decisión: millennials frente a la generación X. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5711/571167704001/html/>
- González, N. C., & López García, P. (2022). Influencia de las Redes Sociales en la autoestima de dos generaciones diferentes (Generación Z y Millennials). Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28381/Influencia%20de%20las%20Redes%20Sociales%20en%20la%20autoestima%20de%20dos%20generaciones%20diferentes%20%28Generacion%20Z%20y%20Millennials%29.pdf?sequence=1>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Hervás Pérez, A. (2023). Impacto psicológico de las redes sociales: ¿Cómo te afectan? Obtenido de <https://psicologosanimae.com/impacto-efecto-psicologico-redes-sociales/>
- La Cámara. (2022). Millennials y Generación Z, los más afectados por problemas de salud mental. Obtenido de <https://lacamara.pe/millennials-y-generacion-z-los-mas-afectados-por-problemas-de-salud-mental/>
- Lozano-Blasco, R., Mira-Aladrén, M., & Gil-Lamata, M. (2023). Redes sociales y su influencia en los jóvenes y niños: Análisis en Instagram, Twitter y YouTube. Obtenido de *Revista: Comunicar*: https://zaguan.unizar.es/record/120052/files/texto_completo.pdf
- Marín, S. B., & García, A. M. (2023). Uso de redes sociales y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos relacionados con la alimentación en España: una revisión sistemática. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656723001415>
- Martínez Casillas, R. E. (2022). Generación Z y redes sociales. Un consumo a estudio. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/55086/TFG-N.%201877.pdf?sequence=1>
- Morejón Salazar, P. (2020). Redes sociales y bienestar psicológico en jóvenes. Obtenido de <https://neuro-class.com/redes-sociales-y-bienestar-psicologico-en-jovenes/>



- Navarro, C. (2023). El 60% de los jóvenes cree que las redes sociales aumentan la ansiedad. Obtenido de https://www.antena3.com/noticias/sociedad/60-jovenes-cree-que-redes-sociales-aumentan-ansiedad_20230922650d7b8e4fd7bf0001abb836.html
- Pérez, M. (2023). La generación Z, nativa de las redes sociales, centra sus principales valores en el poder, el logro, el hedonismo y la estimulación. Obtenido de <https://www.businessinsider.es/como-redes-sociales-han-moldeado-valores-generacion-z-1288302>
- Rius, S. (2019). La Generación Z vs Millennials y sus hábitos en redes sociales. Obtenido de <https://sumatd.com/blog/generacion-z-millennials-rrss/>
- Ruiz Cartagena, J. J. (2017). Millennials y redes sociales: estrategias para una comunicación de marca efectiva. Obtenido de file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-MillennialsYRedesSociales-6120205.pdf
- Sierra-Macías A., Reynaga-Ornelas, L., Dávalos-Pérez A., & Gonzáles-Flores A. D. (2024). Calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes embarazadas de México y Chile. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica* , 4(1), 680–697. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i1.123>
- Sierra-Macías A., Reynaga-Ornelas, L., Dávalos-Pérez A., & Gonzáles-Flores A. D. (2024). Calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes embarazadas de México y Chile. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica* , 4(1), 680–697. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i1.124>