

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de recolección de datos – Encuesta aplicada

¿Cuánto tiempo promedio pasa al día en redes sociales? *

- Menos de 1 hora
- Entre 1 y 3 horas
- Entre 3 y 5 horas
- Más de 5 horas

¿Qué plataformas usa con más frecuencia? (Puedes marcar más de una) *

- Instagram
- TikTok
- Facebook
- X (antes Twitter)
- Otra...

¿Ha sentido presión por mostrar una imagen perfecta en redes sociales? *

- Sí
- No
- A veces

...

¿Siente que el contenido que ve en redes sociales afecta su estado de ánimo? *

- Sí, de forma negativa
- Sí, de forma positiva
- No afecta

...

¿Ha sentido ansiedad después de usar redes sociales? *

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Siempre

¿Usted se compara con otras personas en redes sociales ya sea por apariencia física, estilo de vida, logros, etc.?

- Nunca
- A veces
- Siempre

¿Siente que las redes sociales han afectado su autoestima? *

- Sí, la han disminuido
- Sí, la han mejorado
- No han influido
- No estoy seguro/a

¿Sientes que pierdes productividad o concentración por el uso de redes sociales? *

- Sí
- No
- A veces

...

¿A qué horas del día usas más las redes sociales? *

- Mañana
- Tarde
- Noche
- Todo el día

...

¿Le cuesta dejar de usar redes sociales incluso cuando es consciente de que podría estar haciendo otras actividades importantes (como estudiar, trabajar o dormir) ? *

- Si
- No

...

¿Ha dejado de realizar actividades importantes (como tareas, trabajo, deporte o dormir) por estar en redes sociales? *

- Sí, con frecuencia
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

¿Ha comprado productos recomendados por influencers o anuncios en redes sociales? *

Sí

No

¿Qué tipo de productos o servicios ha comprado motivado/a por lo que vio en redes sociales? (Puedes marcar más de una opción) *

Ropa o calzado

Accesorios (relojes, joyas, gafas, etc.)

Tecnología (audífonos, celulares, gadgets)

Maquillaje o productos de cuidado personal

Cursos o formaciones online

Comida o snacks por delivery

Productos fitness o de salud

Otra...

⋮

¿Con qué frecuencia realiza compras influenciadas por lo que ves en redes sociales? *

Muy frecuentemente

Algunas veces al mes

Muy ocasionalmente

Nunca

...

¿Después de comprar algo por redes sociales, cómo se ha sentido? *

- Satisfecho/a con la compra
- Arrepentido/a por gastar
- Indiferente
- Nunca he comprado nada por redes

¿Considera que ha gastado más dinero del planeado por este tipo de compras? *

- Sí, frecuentemente
- A veces
- No

¿Cree que las redes sociales ha cambiado sus hábitos de consumo en los últimos años como compras impulsivas de ropa o tecnología, suscripciones a plataformas digitales, compra de productos de belleza o fitness, seguimiento de ofertas y promociones, cambio de marcas, etc? *

- Sí, compro más cosas que antes
- Sí, pero ahora soy más selectivo/a
- No han influido en mi consumo
- No estoy seguro/a