

ARTICULO ORIGINAL

Diseño y validación de una escala psicométrica que mida la adicción a redes sociales en estudiantes universitarios.

Design and validation of a psychometric scale that mimics social media addiction in university students.

González-Henao, Juan Felipe¹; Ortega-Sosa, Catalina²; Ramírez-Galeano, Karen Lorena³; Rodríguez-Riaño, Karen Viviana⁴; Rangel-Orozco, Brighth Marcela⁵; Diaz-Arteaga, Katya Franchesca⁶; Utrera-Mejía, Ariana⁷; Meléndez-Arango, Juan Manuel⁸; Fontanilla-Ballesteros, Alexander⁹; Rivera-Porras, Diego¹⁰.

Como citar este artículo: González-Henao, Juan Felipe; Ortega-Sosa, Catalina; Ramírez-Galeano, Karen Lorena; Rodríguez-Riaño, Karen Viviana; Rangel-Orozco, Brighth Marcela; Diaz-Arteaga, Katya Franchesca; Utrera-Mejía, Ariana; Meléndez-Arango, Juan Manuel; Fontanilla-Ballesteros, Alexander; Rivera-Porras, Diego. Diseño y validación de una prueba psicométrica para medir la adicción a las redes sociales en estudiantes universitario. Revista Científica Signos Fónicos. 2022, 8 (2): 54-76.

Recibido: junio 12 de 2022

Aprobado: noviembre 30 de 2022

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: El presente artículo de investigación busca evaluar a través de la elaboración y validación de una escala psicométrica breve el nivel de adicción a redes sociales dirigida presente en dos grupos de estudiantes universitarios, de los programas de psicología y diseño gráfico de la Universidad de Santander, sede Cúcuta. Se aplicó en el instrumento una metodología cuantitativa descriptiva, realizando un análisis de fiabilidad, descarte de reactivos, diseño del modelo estructural, análisis factorial confirmatorio, ajuste y verificación del modelo. **MÉTODO:** Enfoque de carácter cuantitativo y descriptivo, a su vez presenta escala Likert, que dio paso a la aplicación y análisis de resultados de la escala aplicada a un total de 132 estudiantes. **RESULTADOS:** Los datos encontrados en la evaluación inicial y final fueron analizados y comparados por medio de programa SPSS, donde se pudo observar el nivel de confiabilidad de la prueba según el alfa de Cronbach de (α 0,894) demostrando así ser un instrumento confiable. Así mismo, la prueba está compuesta

por 29 reactivos dando como resultado según el análisis factorial bajo 3 dimensiones, uso (9 reactivos), frecuencia (13 reactivos), y contenido (7 reactivos).

¹ Psicólogo en formación, cuc21211026@mail.udes.edu.co, ORCID: 0000-0002-4416-888X, Universidad de Santander, Cúcuta, Colombia

² Psicóloga en formación, cuc21211004@mail.udes.edu.co, ORCID: 0000-0001-8784-5476, Universidad de Santander, Cúcuta, Colombia

³ Psicóloga en formación, cuc21211019@mail.udes.edu.co, ORCID: 0000-0002-6027-4877, Universidad de Santander, Cúcuta, Colombia

⁴ Psicóloga en formación, cuc21211042@mail.udes.edu.co, ORCID: 0000-0003-0317-1772, Universidad de Santander, Cúcuta, Colombia

⁵ Psicóloga en formación, cuc20212017@mail.udes.edu.co, ORCID: 0000-0001-7975-2835, Universidad de Santander, Cúcuta, Colombia

⁶ Psicóloga en formación, cuc21211015@mail.udes.edu.co, ORCID: 0000-0003-4248-0658, Universidad de Santander, Cúcuta, Colombia

⁷ Psicóloga en formación, cuc20212009@mail.udes.edu.co, ORCID: 0000-0001-7742-6788, Universidad de Santander, Cúcuta, Colombia

⁸ Psicólogo en formación, cuc20212007@mail.udes.edu.co, ORCID: 0000-0002-6404-6011, Universidad de Santander, Cúcuta, Colombia

⁹ Psicólogo, Magister en Psicología Clínica y de la salud (c), alexander.fontanilla@mail.udes.co. ORCID: 0000-0001-5006-4529, Universidad de Santander, Cúcuta, Colombia

¹⁰ Psicólogo, Doctor en Psicología, die.rivera@mail.udes.edu.co, ORCID: 0000-0003-2169-3208, Universidad de Santander, Cúcuta, Colombia

PALABRAS CLAVE: Adicción, Redes sociales, Estudiantes universitarios.

ABSTRACT

INTRODUCTION: This research article seeks to evaluate through the elaboration and validation of a brief psychometric scale the level of targeted social media addiction present in two groups of university students, from the psychology and graphic design programs of the University of Santander, Cúcuta headquarters. A descriptive quantitative methodology was applied in the instrument, performing a reliability analysis, rejection of reagents, design of the structural model, confirmatory factor

analysis, adjustment and verification of the model. **METHOD:** Quantitative and descriptive approach, in turn presents Likert scale, which gave way to the application and analysis of results of the scale applied to a total of 132 students. **RESULTS:** The data found in the initial and final evaluation were analyzed and compared by means of the SPSS program, where the level of reliability of the test according to the Cronbach alpha of ($\alpha \geq 0.894$) could be observed, thus proving to be a fairly reliable instrument. Likewise, the test is composed of 29 reagents resulting according to the factorial analysis under 3 dimensions, use (9 items), frequency (13 items), and content (7 items).

KEY WORDS: Addiction, social media, university students.

INTRODUCCIÓN

En la última década del siglo XXI, el mundo ha sido testigo del avance tan acelerado que ha tenido la tecnología y del papel fundamental que ha tomado en la rutina diaria de aquellos que hoy en día tienen acceso a ella. Una de las poblaciones que se ha visto más afectada por este fenómeno ha sido la juventud, pues han nacido y crecido durante la revolución tecnológica, en vista de esto, la presente investigación tiene como objetivo entender la relación que tiene dicha población con el fenómeno y la adicción que esta pueda llegar a generar en los jóvenes. Para iniciar con la investigación es pertinente mencionar el significado de red social y su estructura, la cual está formada por múltiples actores, organizaciones e individuos conectados a través de relaciones de amistad, parentesco o intereses comunes. Como se mencionó al inicio, en la actualidad todo individuo hace parte de una red social, según el informe global digital 2022 del portal Hootsuite (2022) para julio del presente año, los usuarios en redes sociales ascendieron a 4,700 millones, representando un 59% de la población mundial (Hootsuite, 2022). Las personas usan sitios web de redes sociales, para conectarse con otros y compartir contenido. Estos sitios permiten a las personas establecer relaciones compartiendo mensajes en varios formatos (Fernández Sánchez, 2013).

Las redes sociales han traído comunicación al instante a la sociedad, hoy en día casi cualquier persona tiene información de valor desde cualquier parte del mundo a un click de distancia, pero aun cuando son abundantes los beneficios que ha traído a la actualidad, aquellos jóvenes que nacieron en pleno siglo XXI se han visto expuestos a los dispositivos electrónicos desde muy pequeños y han generado cierta adicción a estar conectados las 24 horas del día. Algunos autores se han centrado en determinar a partir de cuánto tiempo el uso de Internet puede considerarse un problema, y se ha determinado que entre 20 a 28 horas semanales del uso continuo empieza a ocasionar alteraciones en la vida del individuo. Los resultados de este análisis ponen de manifiesto que el internet ocupa gran parte del tiempo de los jóvenes, en particular como medio de comunicación, donde aplicaciones como WhatsApp y Twitter, son las

usadas con más frecuencia a través de un móvil en la mayoría de los jóvenes, siendo un instrumento sustancial en sus ocupaciones cotidianas (Shapira et al., 2000).

Según (ComScore, 2011), el uso de las redes sociales es la actividad más popular del mundo y representa casi una quinta parte del tiempo de uso global de Internet. En 2011, aproximadamente el 82% de las personas mayores de 15 años accedieron a Internet a través de una computadora en casa o en el trabajo, y todos tenían algún tipo de red social, Twitter y cuenta de correo electrónico. En ese momento, Facebook tenía más de la mitad (55%) de los usuarios en todo el mundo. Los usuarios más activos de Facebook, Twitter, YouTube y Google+ tienen entre 12 y 34 años, con el mayor porcentaje entre 12 y 24 años. Parte de esta información es corroborada por una encuesta de Mitofsky, que mostró que el 57% de los usuarios de Facebook tienen entre 18 y 30 años. Para Twitter, fue más común entre jóvenes con condiciones socioeconómicas favorables, el 60% de los usuarios tienen entre 18 y 30 años. Es por esto que, los jóvenes y adolescentes son mayormente vulnerables frente a esa adicción, sumando a esto que en esta etapa se forma la identidad del individuo en la que las redes sociales juegan un papel importante al representar su personalidad fácilmente.

La importancia de las redes sociales radica en la facilidad de acceder a una conexión con otras personas en cualquier parte del mundo. Estas herramientas conectan a múltiples personas, permitiendo así interactuar, compartir contenido, descubrir nuevos temas de interés y mantenerse actualizados en todo momento. Otro gran aspecto de estas herramientas es que dispone de otras características para entretenimiento, ocio, descubrir noticias y estar al día, sin embargo, el uso excesivo de estas puede ser contraproducente. Según (Shapira et al., 2000) señala que, al usar 20 a 28 horas semanales puede llegar a derivar a un trastorno psicológico con síndrome tipo adictivo (Tracy, 2008).

Tracy (2008) describió ciertas características de la adicción a redes sociales con el fin de establecer patrones en la conducta del individuo que lo padeciera. La primera característica de la adicción es que la confianza del individuo en la sustancia lo impulsa a concentrarse en sus emociones, pensamientos y acciones. Esto se puede desembocar en una falta de orden personal y mala educación generando un egocentrismo exagerado, afectando a personas de su círculo social o de forma interpersonal. Dedicar enormes cantidades de tiempo y esfuerzo a una actividad en constante aumento, esto puede dar como resultado descuidar su entorno personal y la relación a nivel social con el resto de personas. La práctica de esta actividad cambia el estado emocional de una persona, generalmente debido a un aumento de los sentimientos de ira o ansiedad cuando el acceso a la actividad está restringido o se detiene. El uso de las redes sociales se da de manera continua y desencadena la falta de cumplimiento de responsabilidades y obligaciones. En su mayoría, estos signos

provocan conflicto entre quien los padece y su entorno social, alejándolos cada vez más del mundo real.

Tracy (2008) también destacó como se ve la recaída en la adicción a redes, donde la actividad aparentemente interrumpida o reducida es reanudada. Esto puede generar estrés en el sujeto pues al no tenerlas al instante puede sentirse dependiente de las redes sociales, causando irritación o perturbación en el mismo. De igual forma, el individuo niega tener consecuencias por la actividad y se jacta de poderla abandonar en cualquier momento (sin tomar acción sobre la misma). Se demuestra que el sujeto no tiene capacidad de controlar ciertas acciones que repercuten negativamente afectando a su entorno personal generando desobediencia a nivel social. Otra afección del síndrome sería el aislamiento de las relaciones sociales cara a cara y sustituir este tipo de relación por redes sociales, generando un malestar interpersonal y psicológico, dando paso a la presencia de ansiedad. Es común que en las adicciones el sujeto ignore o evada responsabilidades y actividades importantes en el trabajo, la escuela, la familia o con la pareja, lo que, a su vez, puede generar un impacto negativo en los vínculos sociales ya establecidos, esto también puede afectar las condiciones de salud mental del individuo y de su entorno.

Otro signo presente es expresar molestia extrema o ansiedad cuando no hay redes sociales porque no hay conexión a internet, en algunos casos puede ir acompañado de agresividad al no poder controlar las ganas de usar las redes sociales. Mentir sobre lo que sucede con el tiempo de conexión o redes sociales. Al ser consciente del uso excesivo de ellas y no ser capaz de controlarlo, por lo que lo oculta para evitar el conflicto con personas de su entorno. También puede presentar pérdida del sentido del tiempo o del espacio debido a redes sociales frecuentes o persistentes, el presentar desorientación temporal y/o espacial puede dar cabida a un trastorno de la conciencia. De igual forma, el sueño es otro de los componentes que se ven afectados en la adicción a redes, pues se puede presentar insomnio por conexión a las mismas, convirtiéndose en un índice de un trastorno del sueño, pues al no poder conciliarlo genera un deterioro en la cognición presentando dificultad al concentrarse o dolor de cabeza e irritabilidad.

Es por esto que (Fernández Sánchez, 2013) afirma que la adicción a las redes sociales es definida como la falta de autocontrol que modifica negativamente la conducta y genera, aislamiento social, ansiedad, depresión, estrés daños físicos y psicológicos que eventualmente compromete el estado de bienestar del individuo. Como se mencionó anteriormente una gran parte de la población que usa las redes sociales se encuentra en un rango de edad entre 12-30 años de edad indicando que los sujetos pertenecientes de dicho rango de edad son más vulnerables a padecer dicha adicción. Teniendo en cuenta lo anterior, se inició una investigación enfocada a estudiantes universitarios que se encuentran en la etapa de adultez joven, situada entre los 18 y

40 años. En esta etapa psicosocial, el sujeto empieza a ser más empático con los demás, a compartir experiencias de vida y es la etapa en la cual se comienza a establecer relaciones de pareja de manera más responsable y comprometida, demostrando así un mayor interés por establecer vínculos sociales.

La presente investigación tuvo como objetivo principal validar la escala y determinar sus propiedades métricas. A partir del rastreo de información y según la definición del constructo, se realizó la construcción del instrumento, el cual se dividió en 3 dimensiones denominadas: uso, contenido y frecuencia, las cuales se describen a continuación, que emplea el individuo en las redes sociales y tras una revisión teórica de las mismas, se definieron las dimensiones como:

A. **Uso:** Es la finalidad para la cual se utiliza determinada red social o el acceso a diversos contenidos (Imágenes, fotos, videos, entre otros materiales compartidos en la internet) (Falk & Bassett, 2017).

B. **Contenido:** Se puede entender como el material o tema que se comparte o utiliza en una determinada red social o el acceso a diversos contenidos (Imágenes, fotos, videos, entre otros materiales compartidos en la internet) (Falk & Bassett, 2017).

C. **Frecuencia:** Se refiere al uso periódico de una determinada red social o el acceso a diversos contenidos (Imágenes, fotos, videos, entre otros materiales compartidos en la internet) en un periodo de tiempo determinado (Falk & Bassett, 2017).

BASES TEÓRICAS

Redes Sociales

Las redes sociales son un medio de comunicación o interacción social utilizado por diversas personas en las cuales se comparte y publica información personal o profesional de sus gustos e intereses tales como imágenes, videos, historias, música, noticias, trabajos, entre otros, el cual es visualizado por millones de usuarios que utilizan la misma red (Herrera, 2012). En 1997 surgió el primer sitio web acreditado como red social llamado SixDegrees.com, este llevó la delantera hasta la aparición de Facebook en el 2006. SixDegrees permitía a sus usuarios poner imagen de perfil y conectarse con otros, su nombre deriva de la teoría de los seis grados de separación de la tierra y buscaba llevar el mismo mensaje de que cualquier persona en la tierra puede estar conectado a otra, a través de un enlace de conocidos que no tiene más de 5 intermediarios.

En 1998 aparece Open Diary que fue la primera comunidad de Blogging de internet y en 1999 surge Live Journal, una red social rusa enfocada en mantener actualizados a los participantes de la red social respecto a sus actividades del instituto, esta tuvo un gran éxito tanto así que a día de hoy es más popular que Facebook y Twitter en su país; en este mismo año surge Blogger un servicio de publicación en la red. En 2000 nace Fotolog uno de los servicios más populares en toda Latinoamérica de compartir fotos e imágenes. En 2003 se creó LinkedIn, un sitio enfocado en los negocios, fue pensado principalmente para que profesionales pudieran compartir y promocionar su perfil, revisar ofertas y buscar trabajo; en esta misma época aparece Myspace una de las más famosas y populares en su tiempo tanto así que entre 2005 y 2008 fue la red social más visitada superando a Google en 2006 en Estados Unidos, pero esta a su vez fue superada por Facebook en 2008; posteriormente surge VIMEO, una red social basada en la publicación de videos sin anuncios que permite compartir y almacenar videos digitales para que los usuarios puedan comentar, subir videos, crear perfiles, subir avatares y crear listas de favoritos (Keenan, 2021).

En 2004 nació YouTube, una plataforma de alojamiento de vídeos gratuitos creada por Google, que años después se convirtió en uno de los sitios web más populares de Internet. En 2005, nació Reddit, un sitio de marcadores sociales y un agregador de noticias donde los usuarios pueden dejar enlaces a contenido en línea. Consiste en áreas de discusión donde los usuarios pueden discutir enlaces publicados y promover comentarios de otros usuarios. Poco a poco se convirtió en uno de los sitios más famosos y activos de la web; ese mismo año, Yahoo lanzó Yahoo! 360°, una red social que combina las funciones de un blog y un álbum de fotos de Flickr. Twitter fue creado en 2006, la famosa red social y el servicio de microblogging fue creado por Jack Dorsey en marzo y en noviembre del mismo año nació Badoo, una red social muy popular en América Latina principalmente para encontrar pareja. Tumblr nació en 2007, una plataforma gratuita de microblogging que permite a los usuarios publicar texto, imágenes, videos, enlaces, citas y audio. En 2010, Instagram se lanzó en la App Store de Apple, una red social para compartir fotos desde dispositivos móviles. En 2011 apareció Pinterest como una red social originalmente dedicada a compartir fotos; En el mismo año, se fundó Google Fotos, famoso por sus capacidades y comunidades para compartir imágenes. En 2012, Snapchat surgió como un programa de mensajería móvil que admite la multimedia de imágenes, videos y filtros de realidad aumentada, inicialmente para Android (Keenan, 2021).

Adicción a las redes sociales

La adicción al internet en especial a las redes sociales es una problemática que se ha ido sobrellevando al pasar los años y que hoy en día afecta a la mayoría de los adolescentes por el uso prolongado de las redes sociales, lo que genera una tendencia a ser más impulsivos, a tener la necesidad de relacionarse con nuevas personas y baja su autoestima. Se define la adicción al internet como el uso compulsivo y excesivo que

genera malestares tanto psicológicos como físicos que afectan la vida diaria del individuo (Marín Díaz et al., 2015). Este tipo de adicción suele tener un origen parecido a otras adicciones, ya sea por factores individuales (edad, sexo, consumo de alcohol, tabaco o drogas, violencia intrafamiliar), socioculturales (rasgos, creencias, tradiciones, costumbres) o reforzamientos (negativos o positivos), debido a esto una persona percibe que el consumo de las redes sociales es un medio de interacción importante por medio del cual pueden llegar a disminuir sus niveles de estrés, depresión o soledad, compensar su baja autoestima y la falta de éxito social (Araujo Robles, 2016). Se puede señalar que una de las principales alarmas para identificar una dependencia hacia redes sociales, es el emplear más horas de su tiempo en las mismas, dejando de lado actividades importantes y que solía hacer con más frecuencia tales como los estudios, relaciones sociales, compartir tiempo en familia o el cuidado de la salud e higiene.

Comportamiento de una persona con adicción a las redes sociales

Tal y como expresa el DSM-V (2014) la adicción produce una activación directa del sistema general de recompensa del cerebro, el cual está relacionado con el refuerzo comportamental y la producción de recuerdos, generando en el individuo cierta dependencia al estímulo. Ahora bien, en el texto también se describe la ludopatía, juego patológico, para definir como ciertos comportamientos activan de forma semejante la zona de recompensa cerebral que las drogas de abuso, produciendo síntomas similares al trastorno por consumo de sustancias. Aún así, no existen bases investigativas sólidas que permitan definir criterios diagnósticos para el establecimiento de la adicción a redes sociales como un trastorno, por lo que en la actualidad califica como adicciones comportamentales, tal como la adicción al juego en internet, el sexo, el ejercicio o las compras (DSM-V, 2014).

Según Andreassen (2013) el tiempo estimado que una persona puede pasar conectado a redes sociales para tener una relación sana con las mismas es de dos horas al día, por lo que el administrar de forma incorrecta el tiempo en redes podría llevar al sujeto a pensar en ellas la mayor parte del tiempo, generando dependencia a estar conectado, esto puede ocurrir cuando el individuo pasa un mínimo de seis horas diarias en línea y un máximo de catorce horas. El exceso de esta actividad puede generar sensaciones de depresión, ansiedad y baja autoestima. El individuo con adicción a redes suele utilizarlas como un mecanismo para evadir la realidad, convirtiéndolas en un refugio para escapar de la misma y no verse en la necesidad de buscar soluciones a los diferentes inconvenientes presentes en situaciones de su vida diaria, ya sean en el ámbito laboral, educativo, social o familiar (Andreassen, 2013).

Al ser consciente de su adicción, el sujeto intenta corregir la conducta, convirtiéndolo en una serie de intentos fallidos de reducir las horas que pasa conectado a la red social, debido a que para el momento en que el problema ya se encuentra tan inmerso en el mundo digital que ya depende de él para lograr tener una distracción o satisfacción instantánea en su vida, olvidando por completo otras actividades de ocio que pueden llegar a tener un mayor beneficio. Por otro lado, dicha adicción traerá al individuo sentimientos de ansiedad o intranquilidad por usar la red social; generando altos niveles de cortisol en el cuerpo y dando paso al estrés por no hacer uso de las diferentes redes que consume a diario, sobre todo cuando se encuentra en lugares en los cuales no tienen permitido utilizarlas como bancos, aviones, iglesias, entrevistas de trabajo, entre otros (Andreassen, 2013).

A partir de esto (Andreassen, 2013) asegura que tener al menos cuatro de estos comportamientos son indicadores claves para determinar una adicción a redes sociales. Por otra parte, afirma que la adicción a redes sociales es más frecuente en adolescentes o individuos con rasgos de ansiedad al tener menor auto conocimiento de su personalidad, lo que los hace más vulnerables a la adicción. Así mismo, declara que esta es más predominante en mujeres que en hombres, (Gavilanes G, 2015). Gracias a dicho dato, se encontraron diversos estudios realizados en Latinoamérica y Norteamérica donde se demostró que las mujeres hacen más uso de las redes sociales que los hombres (Araujo Robles, 2016), sin embargo, estudios realizados por (Valencia-Ortiz, 2020) demostraron que los hombres invierten más horas semanales que las mujeres en redes sociales, dato que se relaciona con lo mencionado por (Hernández Mite, 2017) & (Córdova, 2015) donde afirman que los hombres tienden a pasar más de 5 horas seguidas conectados a redes, sin embargo, ambos sexos eligen utilizar las redes sociales en la tarde y en la noche (Espinoza-Guillén & Chávez-Vera, 2021).

Relación saludable con las redes sociales

Se asocia la felicidad y el sentido de la vida con el valor y significado de los objetos, las amenazas o las complejidades, pero con la motivación por saber afrontarlas. Por otro lado, se cuestionan las características de la salud mental, a partir de enfoques psicológicos que definen la autorrealización, la unicidad y el desarrollo o pleno funcionamiento para sustentar la formación de dimensiones de la salud mental como preocupación central del humanismo (Casullo, 2002) & (Castro, 2022). Los autores básicos (Casullo, 2002) & (Castro, 2022) sostienen que cuando una persona experimenta las alegrías de la vida, hay un alto nivel de bienestar, existe un estado mental adecuado, no hay ira, ni tristeza. Asimismo, el bienestar se presenta con estados afectivos positivos y negativos, así como componentes cognitivos. Cabe mencionar que los estados emocionales se distinguen por exhibir momentos de

vulnerabilidad e independencia, y que los aspectos cognitivos en las actividades cotidianas se visualizan como bienestar. (Casullo, 2002; Castro, 2022)

En cuanto los beneficios de las redes sociales enfocado a un área clínica, se ha demostrado que el uso controlado y supervisado de las redes sociales beneficia a los pacientes con traumatismo craneoencefálico en rehabilitación, desarrollando mejores estrategias de compensación que las de la rehabilitación tradicional. De igual forma, se comprobó que el uso del internet estimula más regiones del cerebro, aumenta la memoria de trabajo, produce un mayor aprendizaje perceptivo y permite que una persona procese múltiples estímulos simultáneamente. Los hallazgos realizados sugieren que el uso de redes sociales promueve el funcionamiento de una mayor extensión de circuitos neuronales que favorece la capacidad de respuesta, el razonamiento y toma de decisiones. Los nativos digitales son mejores para tomar decisiones rápidas, gracias a la exposición al internet y dispositivos electrónicos desde una temprana edad, lo que permite adaptarse y manejar dicha tecnología con mayor facilidad, lo cual está relacionado con un mayor desarrollo de los polos frontales, la región temporal anterior, los cíngulos anterior y posterior y el hipocampo, pues al usar las redes sociales se descubrió que se activan dichas áreas del cerebro (Arab & Díaz, 2015).

MÉTODO

El presente estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, tipo discreto, aplicado a una población estudiantil con un rango de edad establecido desde los 18 hasta los 40 años de edad, al ser la población más vulnerable según las bases teóricas establecidas. Para calcular interpretar y analizar los datos de cada variable, se hizo uso de pruebas de normalidad, tablas estadísticas de fiabilidad, pruebas de consistencia y prueba de KMO y Bartlett mediante programas como PAST e IBM SPSS. Sumado a esto se calculó el IVC de Lawshe mediante la validez y adaptación de tres expertos, para determinar la relación entre las dimensiones de la adicción a redes sociales.

POBLACIÓN:

La población estuvo conformada por los estudiantes universitarios que estuvieron en un rango de edad de 18-40 años desde primero hasta decimo semestre de los programas 1 y 2, posteriormente se calculó mediante un muestreo aleatorio estratificado con afijación proporcional dando la muestra del programa 1 mencionado (proporción 66,6%) un total de 72 participantes y del programa 2 (proporción de 36,2%) 60 participantes dando una población total de 132 personas de los cuales se obtuvieron 112 respuestas en total, 56 respuestas del programa 1 (proporción del 50%) y del programa 2, 56 respuestas (proporción del 50%). El muestreo utilizado para recolectar la información y calcular las propiedades métricas del instrumento, se determinó con base en la aleatorización, debido a que los grupos poblacionales presentan proporciones diferentes se optó por un muestreo estratificado con afijación proporcional, con un 95% confianza y un 5% de error.

RESULTADOS:

Tras desarrollar la estructura de la escala, se procedió a verificar la validez mediante la revisión de tres expertos para determinar si cada reactivo cumplía con los criterios establecidos en las siguientes dimensiones: claridad, redacción, coherencia, pertinencia y contenido. Seguido a esto se consideró pertinente remover los reactivos con valores inferiores a 0.60 que se estableció mediante el IVC por Lawshe, por lo que se eliminó el reactivo 26 ya que dio un valor de 0.33, al eliminar dicho reactivo dio un resultado final de 29 reactivos. Posteriormente se calculó el alfa de Cronbach el cual dio como resultado 0.89.

A continuación, se presenta la versión final de la escala.

Instrumento:

Se utilizó una escala Likert con el fin de medir la adicción a las redes sociales presente en estudiantes universitarias, así mismo, se dividió la variable principal en tres dimensiones las cuales fueron: Uso constituida por los reactivos 1-10, contenido conformada por los reactivos 11-21 y por último frecuencia que consta de los reactivos 21-29 (Dando un total de 29 reactivos). En cuanto al método de calificación se dividió en las siguientes opciones de respuesta: Totalmente en desacuerdo (1), en desacuerdo (2), neutral (3), de acuerdo (4) y totalmente de acuerdo (5).

Procedimiento:

Se inició con la selección de la variable y la recolección de artículos investigación relacionados con la adicción a redes sociales con el fin de definir las bases teóricas del mismo. Seguido a esto se seleccionaron las tres dimensiones (uso, contenido y frecuencia), y se procedió a crear los reactivos, seguido a esto el instrumento se validó por expertos atreves de los criterios de claridad, redacción, coherencia, pertinencia y contenido, finalmente se calcularon las propiedades métricas a través de los paquetes estadísticos IBM SPSS y PAST, para el cálculo de confiabilidad, consistencia interna y validez.

Validez:

Para proceder al desarrollo de la primera fase, primero se realizó la prueba de KMO y de esfericidad de Bartlett, para identificar si se podía aplicar el Análisis Factorial. En la prueba de medida de Kaiser, Meyer y Olkin, se identificó un coeficiente de 0,83 y en la prueba de esfericidad de Bartlett, un nivel de significación de 0,00, por lo cual se concluyó que es viable la reducción de dimensiones a través del AFC (Ver Tabla 1).

Tabla1 Prueba de KMO y esfericidad de Barlett

| Prueba de KMO y Bartlett | | |
|---|---------------------|----------|
| Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo | | 0,830 |
| Prueba de esfericidad de Bartlett | Aprox. Chi-cuadrado | 1531,652 |
| | Gl | 406 |
| | Sig. | 0,000 |

Se aplicó el análisis por componentes principales, y se encontró que tres componentes son significativos para representar el 47,045 de la variabilidad de los reactivos en el contexto (ver Tabla 2 y Figura 1).

Tabla 2

Varianza total explicada

| Componente | Autovalores iniciales | | | Sumas de cargas al cuadrado de la extracción | | | Sumas de cargas al cuadrado de la rotación | | |
|------------|-----------------------|---------------|-------------|--|---------------|-------------|--|---------------|-------------|
| | Total | % de varianza | % acumulado | Total | % de varianza | % acumulado | Total | % de varianza | % acumulado |
| 1 | 7,851 | 27,073 | 27,073 | 7,851 | 27,073 | 27,073 | 5,289 | 18,237 | 18,237 |
| 2 | 3,656 | 12,606 | 39,679 | 3,656 | 12,606 | 39,679 | 4,199 | 14,480 | 32,717 |
| 3 | 2,136 | 7,366 | 47,045 | 2,136 | 7,366 | 47,045 | 4,155 | 14,327 | 47,045 |
| 4 | 1,786 | 6,158 | 53,202 | | | | | | |
| 5 | 1,416 | 4,882 | 58,084 | | | | | | |
| 6 | 1,202 | 4,146 | 62,230 | | | | | | |
| 7 | 0,934 | 3,222 | 65,452 | | | | | | |
| 8 | 0,901 | 3,106 | 68,558 | | | | | | |
| 9 | 0,860 | 2,967 | 71,525 | | | | | | |
| 10 | 0,814 | 2,807 | 74,332 | | | | | | |
| 11 | 0,704 | 2,428 | 76,760 | | | | | | |
| 12 | 0,670 | 2,311 | 79,071 | | | | | | |
| 13 | 0,626 | 2,159 | 81,231 | | | | | | |

| | | | |
|----|-------|-------|---------|
| 14 | 0,599 | 2,065 | 83,296 |
| 15 | 0,559 | 1,929 | 85,224 |
| 16 | 0,531 | 1,832 | 87,056 |
| 17 | 0,486 | 1,677 | 88,734 |
| 18 | 0,425 | 1,467 | 90,201 |
| 19 | 0,409 | 1,409 | 91,610 |
| 20 | 0,355 | 1,223 | 92,832 |
| 21 | 0,340 | 1,171 | 94,003 |
| 22 | 0,285 | 0,983 | 94,986 |
| 23 | 0,273 | 0,940 | 95,926 |
| 24 | 0,248 | 0,855 | 96,781 |
| 25 | 0,235 | 0,809 | 97,590 |
| 26 | 0,197 | 0,679 | 98,269 |
| 27 | 0,187 | 0,646 | 98,915 |
| 28 | 0,172 | 0,593 | 99,508 |
| 29 | 0,143 | 0,492 | 100,000 |

Fuente: Elaboración Propia

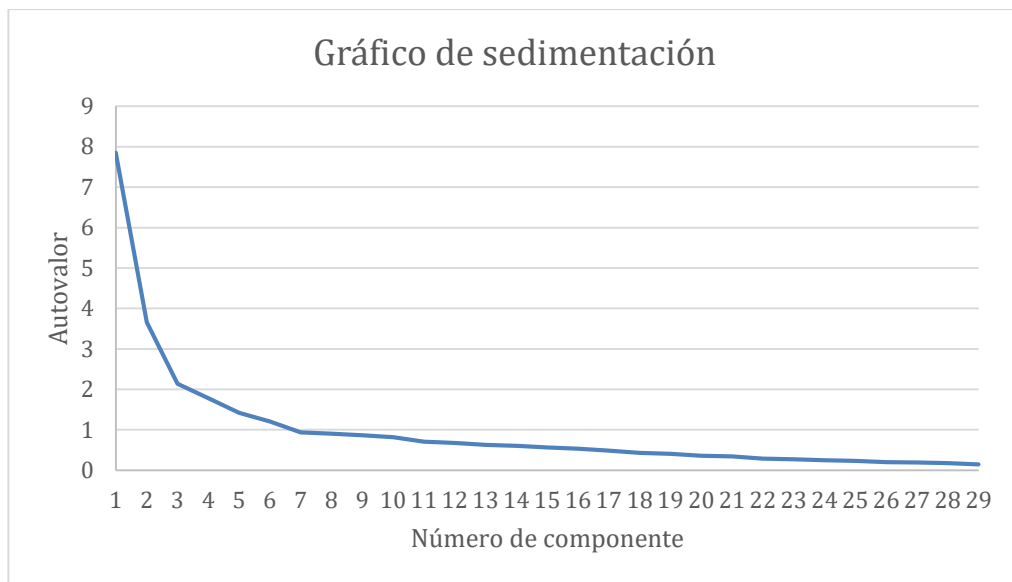


Figura 1. Gráfico de sedimentación.

Fuente: Software SPSS 24.0

Tras analizar la matriz de componente y la matriz de componente rotado junto con su respectivo grafico dio como resultado que el componente 1 incluye los reactivos 23, 18, 21, 27, 25, 11, 22, 24 y 9; en el componente 2 sugiere que se agrupen de la siguiente forma; 15, 16, 12, 13, 17, 2, 20, 14, 4, 10, 19, 1 y 6; y por último en el componente 3 se agruparon los reactivos 7, 28, 8, 3, 26, 5 y 29

Mediante en análisis de las bases teóricas del cual se construyó dicha prueba y los reactivos que constituyen los componentes se establecieron tres dimensiones de la adicción de las redes sociales, donde la primera dimensión la cual es “Uso” conforma el componente 1 (9 reactivos), el segundo componente identificado como “Frecuencia” que constituye el componente 2 (13 reactivos), y por último la dimensión “Contenido” conforma el componente 3 (7 reactivos).

Tabla 3. Solución inicial y rotada de la estructura inicial de la escala

| Matriz de componente | | | | Matriz de componente rotado | | | |
|----------------------|------------|-------|-------|-----------------------------|------------|------|-------|
| Reactivo | Componente | | | Reactivo | Componente | | |
| | 1 | 2 | 3 | | 1 | 2 | 3 |
| R 23 | 0,70 | -0,31 | 0,35 | R 23 | 0,82 | | |
| R 18 | 0,69 | | 0,37 | R 18 | 0,77 | | |
| R 9 | 0,69 | | | R 21 | 0,74 | | |
| R 28 | 0,67 | | -0,30 | R 27 | 0,73 | | |
| R 27 | 0,67 | -0,38 | | R 25 | 0,71 | | |
| R 22 | 0,67 | -0,40 | | R 11 | 0,71 | | |
| R 8 | 0,66 | | -0,33 | R 22 | 0,56 | | 0,54 |
| R 25 | 0,66 | -0,35 | | R 24 | 0,54 | | 0,31 |
| R 26 | 0,65 | | | R 9 | 0,46 | 0,30 | 0,41 |
| R 21 | 0,62 | | 0,33 | R 15 | | 0,75 | |
| R 24 | 0,57 | | | R 16 | | 0,63 | |
| R 11 | 0,56 | | 0,41 | R 13 | | 0,59 | |
| R 5 | 0,55 | | -0,33 | R 12 | | 0,56 | |
| R 29 | 0,54 | | | R 17 | | 0,55 | |
| R 10 | 0,54 | | | R 2 | | 0,54 | 0,41 |
| R 7 | 0,53 | | -0,45 | R 20 | | 0,54 | |
| R 19 | 0,49 | | | R 14 | | 0,53 | 0,503 |
| R 14 | 0,48 | 0,46 | | R 4 | | 0,52 | |
| R 16 | 0,48 | 0,44 | | R 10 | 0,34 | 0,51 | |
| R 17 | 0,43 | 0,40 | | R 6 | | 0,49 | |
| R 15 | 0,45 | 0,65 | | R 19 | 0,32 | 0,43 | |
| R 20 | | 0,55 | | R 1 | | 0,42 | |
| R 13 | | 0,54 | | R 7 | | | 0,68 |
| R 1 | | 0,50 | | R 28 | 0,41 | | 0,65 |
| R 2 | 0,41 | 0,49 | | R 8 | | | 0,65 |
| R 6 | | 0,46 | | R 3 | | | 0,62 |
| R 4 | | 0,42 | 0,33 | R 26 | 0,41 | | 0,60 |
| R 3 | 0,39 | | -0,49 | R 5 | | | 0,60 |
| R 12 | | 0,39 | 0,48 | R 29 | 0,32 | | 0,542 |

Fuente: Elaboración Propia

Gráfico de componente en espacio rotado

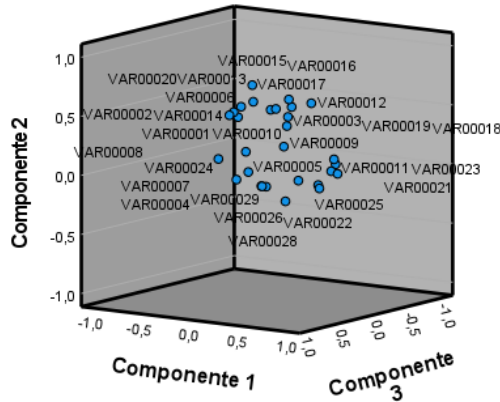


Figura 2. Gráfico de componentes en espacio rotado

Fuente: Software SPSS 24.0.

Fiabilidad:

Dado que el concepto de confiabilidad es una forma de expresar o reflejar la cantidad de error, tanto aleatorio como sistemático, inherente a cualquier medición, la confiabilidad de un instrumento es la medida en que es reproducible con aproximadamente el mismo valor para cada medida (Col, 2013).

En cuanto la fiabilidad de la prueba que se encontró tanto en reactivos, como en dimensiones y en la escala general que dio como resultado una confiabilidad muy alta $\alpha \geq 0,894$, la cual se calculó con el alfa de Cronbach de los 29 reactivos totales, sumando a esto las estadísticas totales de cada elemento (ver Tabla 4 y 5).

Tabla 4.

| Estadísticas de fiabilidad | |
|----------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach | N de elementos |
| 0,894 | 29 |

Tabla 5. Estadísticas de total de elemento

| | Media de escala si el elemento se ha suprimido | Varianza de escala si el elemento se ha suprimido | Correlación total de elementos corregida | Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido |
|-----|--|---|--|---|
| R1 | 88,7411 | 280,914 | 0,017 | 0,897 |
| R2 | 88,9286 | 267,49 | 0,418 | 0,891 |
| R3 | 89,1429 | 274,106 | 0,201 | 0,895 |
| R4 | 88,7589 | 269,824 | 0,348 | 0,892 |
| R5 | 89,6339 | 258,558 | 0,47 | 0,89 |
| R6 | 88,7857 | 275,449 | 0,138 | 0,897 |
| R7 | 89,3304 | 264,818 | 0,448 | 0,89 |
| R8 | 89,4196 | 257,201 | 0,6 | 0,887 |
| R9 | 90,0268 | 253,882 | 0,632 | 0,886 |
| R10 | 89,5 | 262,775 | 0,516 | 0,889 |
| R11 | 90,4643 | 259,386 | 0,48 | 0,89 |
| R12 | 89,5536 | 270,628 | 0,259 | 0,894 |
| R13 | 88,9554 | 270,421 | 0,293 | 0,893 |
| R14 | 88,7857 | 267,323 | 0,482 | 0,89 |
| R15 | 88,9464 | 264,015 | 0,47 | 0,89 |
| R16 | 89,2143 | 266,53 | 0,486 | 0,89 |
| R17 | 89,1964 | 266,303 | 0,431 | 0,891 |
| R18 | 90,1964 | 255,132 | 0,613 | 0,887 |
| R19 | 89,2768 | 265,878 | 0,47 | 0,89 |
| R20 | 88,9107 | 275,451 | 0,19 | 0,895 |
| R21 | 90,6071 | 258,565 | 0,526 | 0,889 |
| R22 | 90,0714 | 259,04 | 0,548 | 0,888 |
| R23 | 90,7321 | 256,198 | 0,612 | 0,887 |
| R24 | 90,3839 | 261,806 | 0,483 | 0,89 |

| | | | | |
|---------|---------|---------|-------|-------|
| R2 5 | 90,1964 | 256,502 | 0,555 | 0,888 |
| R2 6 | 89,625 | 259,894 | 0,557 | 0,888 |
| R2 7 | 90,4821 | 257,819 | 0,559 | 0,888 |
| R2 8 | 89,6786 | 257,157 | 0,577 | 0,888 |
| R2 9 | 89,4554 | 263,223 | 0,456 | 0,89 |

CONSISTENCIA INTERNA

Finalmente, en cuanto a la consistencia interna de la escala, se encontraron asociaciones estadísticamente significativas ($Rho \geq 0,19; 0,48; \alpha < 0,05$), las cuales presentaron relaciones directamente proporcionales, con una fuerte magnitud en su relación (ver Figura 3).

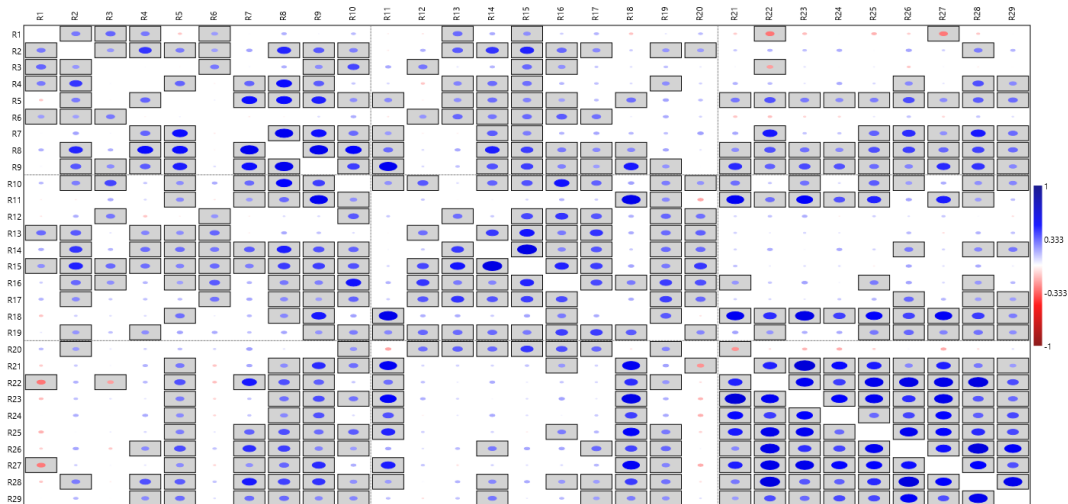


Figura 3. Correlación de Spearman-Brown

Fuente: Software PAST 4.0

Tabla 7. Sistema de variables.

| Variable | Concepto | Dimensión | Medición | Ítems versión cuestionario final |
|-------------------------------|--|------------|---------------------------------|--|
| Adicción a las redes sociales | Es definida como la falta de autocontrol que modifica negativamente la conducta y genera, aislamiento social, ansiedad, depresión, estrés, daños físicos y/o psicológicos que comprometen el estado de bienestar del individuo (Arab & Díaz, 2015; Araujo Robles, 2016). | Uso | Cuantitativa discreta-intervalo | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10. |
| | | Contenido | Cuantitativa discreta-intervalo | 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 y 20. |
| | | Frecuencia | Cuantitativa discreta-intervalo | 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 y 29. |

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9. Sistema de calificación.

| Dimensiones | Nivel | | | | |
|-------------|----------|-------|----------|-------|----------|
| | Muy bajo | Bajo | Moderado | Alto | Muy alto |
| Uso | 10-18 | 19-26 | 27-34 | 35-42 | 43-50 |
| Contenido | 10-18 | 19-26 | 27-34 | 35-42 | 43-50 |
| Frecuencia | 9-16 | 17-23 | 24-30 | 31-37 | 38-45 |

Fuente: Elaboración Propia

Uso:

Muy bajo: El uso que le da el sujeto le permite ampliar sus conocimientos y mejorar sus competencias en aspectos como: relaciones sociales, laborales, académicas y/o intrapersonal.

Bajo: el sujeto tiene tendencia a darle un uso a las redes sociales que le permite desarrollar competencias en aspectos como: relaciones sociales, laborales, académicas y/o intrapersonal.

Moderado: De vez en cuando el sujeto le da un uso a las redes sociales que le permite desarrollar competencias en aspectos como: relaciones sociales, laborales, académicas y/o intrapersonal.

Alto: El uso que le da el sujeto no genera o incentiva a que se desarrollen sus competencias en aspectos como: relaciones sociales, laborales, académicas y/o intrapersonal.

Muy alto: El uso que le da el sujeto tiene genera un impacto negativo sobre el mismo perjudicándolo en aspectos como: relaciones sociales, laborales, académicas y/o intrapersonal.

Contenido:

Muy bajo: El contenido que consume el usuario influye al sujeto favorablemente generando alivio, motivación y/o satisfacción.

Bajo: El contenido que consume el usuario tiende a influir al sujeto favorablemente generando alivio, motivación y/o satisfacción.

Moderado: El contenido que consume el usuario en ocasiones influye al sujeto favorablemente generando alivio, motivación y/o satisfacción.

Alto: El contenido que consume el usuario no influye al sujeto favorablemente por lo que no genera alivio, motivación y/o satisfacción.

Muy alto: El contenido que consume el usuario influye al sujeto desfavorablemente por lo que puede llegar a generar estrés, procrastinación y/o insatisfacción.

Frecuencia:

Muy bajo: El individuo es capaz de establecer el tiempo del manejo de las redes sociales lo que le permite ser productivo

Bajo: El individuo es suele establecer el tiempo del manejo de las redes sociales lo que le permite ser productivo

Moderado: El individuo en ocasiones establece el tiempo del manejo de las redes sociales lo que le permite ser productivo

Alto El individuo no establece el tiempo del manejo de las redes sociales lo que no le permite ser productivo

Muy alto: El individuo usa de forma periódica las redes sociales por periodos de tiempos excesivos, afectando al sujeto y a su entorno.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN:

Las redes sociales han tomado un papel fundamental en la vida de los jóvenes, pues han crecido con ellas y están completamente adaptados a la precedía de la conexión a internet constante en su diario vivir, así mismo ha traído múltiples beneficios a las nuevas generaciones y a la sociedad actual, permitiendo tener contacto instantáneo con cualquier lugar del mundo y las noticias que en este suceden. Pero como todo extremo es poco beneficioso, el uso excesivo de redes sociales puede traer consecuencias adictivas para quien lo ejerza, afectando su rutina de vida y su salud física y mental. Al realizar la investigación sobre la adicción a las redes sociales se planteó buscar la relación existente entre las redes sociales y la adicción que estas pueden generar en estudiantes universitarios.

Herrera (2012) define las redes sociales como un medio de comunicación que permite a sus usuarios compartir información personal y empatizar con otros que tenga intereses similares a los suyos, (Herrera, 2012). Para Papalia (2010) la adultez emergente se da entre los 18 y los 29 años de edad, en este periodo el individuo esta más expuesto, según la autora, a padecer de trastornos mentales como el alcoholismo y la adicción a las drogas, esto es debido a que la exposición a sustancias adictivas genera un estado mental de euforia que entran a acompañar los cambios neurológicos que producen una sensación de placer y comodidad cuando esta se encuentra presente, y sensación de avidez cuando se ausenta, (Papalia, 2010) Es así que, para efectos de la investigación, se puede entender el por qué los estudiantes universitarios son más propensos a padecer de una adicción a redes sociales, puesto gracias a la etapa de desarrollo en la que se encuentran hace que se produzca una base molecular y fisiológica, como en todas las adicciones, donde ante la presencia de los comportamientos repetitivos el cerebro libera dopamina, hormona encargada del placer y que regula el sistema de recompensa del cerebro. (Rojas, 2018)

A su vez las redes sociales brindan al sujeto emociones y sentimientos de comodidad tal y como lo menciona Rojas-Estapé (2018) en su libro "*Como hacer que te pasen cosas buenas*" que lo llevan a sentir la necesidad de una gratificación constante y que a la larga pueden traer baja tolerancia a la frustración, sentimientos de insatisfacción y baja motivación, puesto que la exposición a redes sociales afecta la manera en la que los jóvenes se relacionan socialmente, además de afectar la manera en cómo estos procesan la información (Rojas, 2018). Según la información previamente planteada, los jóvenes no solo están expuestos a una presión social en el ambiente

universitario donde ya de por sí se ven en una necesidad de aprobación por maestros y estudiantes, sino que, a su vez, se ven expuestos a la dependencia de liberación de dopamina que genera el recibir un like (me gusta) y que los motivan a seguir publicando contenido y aumentando el tiempo que pasan en redes sociales.

CONCLUSION:

El objetivo principal de la investigación fue la elaboración de la escala psicométrica que determinara la existencia de patrones o conductas presentes en adulto joven perteneciente a la Universidad de Santander, y de esta forma determinar una posible adicción a redes sociales. Es por esto que se desarrollaron tres dimensiones las cuales fueron: uso, contenido y frecuencia con la finalidad de deducir si el individuo presenta signos de dicha adicción.

La escala consta de 29 reactivos la cual fue validada por 3 expertos, dando como resultado un IVC mayor a 0,70. A nivel de confiabilidad, se concluye que según el alfa de Cronbach la escala cuenta con una fiabilidad muy alta ($\alpha \geq 0,894$). En cuanto al criterio respecto a los evaluados deben de estar en un rango de edad entre 18-40 años de edad.

En cuanto a la consistencia interna, se obtuvo una asociación entre la correlación y los ítems que conformaron el instrumento, a continuación se encontró el siguiente dato ($Rho \geq 0,19; 0,48; \alpha < 0,05$), teniendo en cuenta el análisis de los reactivos y la estructura teóricas, las 3 dimensiones mencionadas conforman 3 componentes que se dividen en "Uso" que incorpora el componente 1 (9 reactivos), frecuencia que está compuesta por 2 (13 reactivos) componentes y contenido que incluye el componente 3 (7 reactivos).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andreassen. (2013). *6 señales de la adicción a redes sociales _ Salud180*.
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Araujo Robles, E. D. (2016). INDICADORES DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LIMA. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 48–58. <https://doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Castro, A. y S. M. P. (2022). *Objetivos de vida y satisfacción autopercibida en estudiantes universitarios*.

- Casullo, M. M. G. B. R., M. I., y B. J. (2002). (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*.
- ComScore. (2011). *Related Insights Top 10 Global Markets by Average Social Networking Hours per Visitor Source: Comscore MMX Average Hours per Visitor Spent on Social Networking Sites*. <https://www.comscore.com/Insights/Press-Releases/2011/12/Social-Networking-Leads-as-Top-Online-Activity-Globally>
- Córdova. (2015). *ESTUDIO DEL IMPACTO DELAS REDES SOCIALES EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ADOLESCENTESDE 12 A 14 AÑOS EN UNA UNIDAD EDUCATIVA ENLA CIUDADGUAYAQUIL*.
- Delfino, G., Sosa, F., & Zubieta, E. (2017). Internet usage in Argentina: Gender and age as variables associated to the digital divide. *Investigación & Desarrollo*, 25(2), 100–123. <https://doi.org/10.14482/indes.25.2.10961>
- Espinoza-Guillén, B., & Chávez-Vera, M.-D. (2021). El uso de las redes sociales: Una perspectiva de género. *MASKANA*, 12(2), 19–24. <https://doi.org/10.18537/mskn.12.02.03>
- Falk, E. B., & Bassett, D. S. (2017). Brain and Social Networks: Fundamental Building Blocks of Human Experience. In *Trends in Cognitive Sciences* (Vol. 21, Issue 9, pp. 674–690). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.06.009>
- Fernández Sánchez, N. (2013). *Trastornos de conducta y redes sociales en Internet*. 36, 521–527.
- Galaz, Y. R. U. S. C. (2014). *Los orígenes de las redes sociales y los medios de comunicación*. <http://escritoriofamilias.educ.ar/datos/redes->
- Gavilanes G. (2015). *ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN*.
- Groth, G. G., Longo, L. M., & Martin, J. L. (2017). Social media and college student risk behaviors: A mini-review. In *Addictive Behaviors* (Vol. 65, pp. 87–91). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.10.003>
- Hernández Mite, K. D. Y. P. J. F. y C. R. A. A. (2017). *LAS REDES SOCIALES Y ADOLESCENCIAS_ REPERCUSIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA*.
- Herrera, H. H. (2012). *LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN SOCIAL NETWORKS: A NEW DIFFUSION TOOL*. 91, 121–128.
- Marín Díaz, V., Sampedro Requena, B. E., & Muñoz González, J. M. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios? *Revista Complutense de Educacion*, 26, 233–251. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2015.v26.46659
- Rubicelia Valencia-Ortiz, J. C. A. U. G. R. (2020). *Educational possibilities of social networks and group work. university students' perceptions*. 21(42), 165–172. <https://doi.org/10.3916/C42-2014-16>

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1

Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1–3), 267–272. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X)

Tracy N. (2008). *Internet Addiction (Online Addiction) _ HealthyPlace*.

Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 14(1), e1187. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

Rojas-Estapé, M. (2018). *Como hacer que te pasen cosas buenas*. Editorial Planeta.

Hootsuite. (2022, julio). *Informe Global Digital 2022*. Hootsuite. <https://cutt.ly/YM6oJfx>

Papalia, D. (2009). *Desarrollo Humano*. McGraw-Hill Interamericana S.A.