

“Uso de Redes Sociales y Sintomatología Depresiva en Estudiantes Universitarios”

“Use of Social Networks and Depressive Symptomology in University Students”

Investigador Titular: Jonatan Baños-Chaparro [1]
Universidad Norbert Wiener, Perú.

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”¹
Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”

Recibido: 12/12/2019

Aceptado: 14/Junio/2020

Resumen

El uso inadecuado de las redes sociales es considerado como un problema comportamental. En la actualidad, las redes sociales son un principal sistema de comunicación a nivel mundial y cada año aumenta el número de usuarios, siendo sus principales consumidores los adolescentes y jóvenes. El objetivo del presente estudio fue determinar la relación del uso de redes sociales y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. La metodología de la investigación es cuantitativa, de nivel descriptivo, correlacional y comparativo, constituyendo así un estudio transversal. Participaron 219 estudiantes, los cuales respondieron el cuestionario de adicción a redes sociales y el inventario de depresión de Beck-II. Los resultados indican que el 12% de los participantes presentan un nivel moderado de uso de redes sociales y el 6% un nivel alto de sintomatología depresiva. Se evidencian relaciones significativas entre ambos constructos y dimensiones. No existen diferencias entre hombres y mujeres. Asimismo, los coeficientes de épsilon indican que el tamaño de variabilidad del uso de redes sociales y la sintomatología depresiva pueden atribuirse a los estudiantes que se encuentran entre los 17 a 21 años, siendo el grupo etario con mayor puntuación.

Palabras clave: estudiantes, sintomatología depresiva, uso de redes sociales

Abstract

The inadequate use of social networks is considered as a category of internet addiction. Nowadays, social networks are one of the main communication systems worldwide and the number of users is increasing every year by teenagers and young people being the main consumers.

¹Correspondencia remitir a: Jonatan Baños banos.jhc@gmail.com Universidad Privada Norbert Wiene, Perú

¹Correspondencia remitir a: revistacientificaureka@gmail.com o norma@tigo.com.py CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, de Asunción-Paraguay.

The objective of the present study was to determine the relationship between the use of social networks and depressive symptoms in university students. The research methodology is quantitative, correlational level, descriptive and comparative, thus constituting a cross-sectional study. 219 students participated, who answered the social media addiction questionnaire and the Beck- II Depression Inventory. The results indicate that 12% of the participants present a moderate level of misconduct to social networks and 6% a high level of depressive symptomatology. Significant relationships between both constructs and dimensions are evident. There are no differences between men and women. In the same way, the coefficients epsilon indicates that the size of variability of misconduct to social networks and the depressive symptomatology can be attributed to students who are between 17 and 21 years old, being the age group with the greatest score.

Keywords: depressive symptomatology, students, use of social networks

El desarrollo de la Internet y el avance de las nuevas tecnologías es indiscutible. En la actualidad es una herramienta necesaria para la vida profesional o personal, puesto que permite un mayor alcance de oportunidades y beneficios. Del mismo modo, desde principios de este siglo las redes sociales son un medio de comunicación indispensable (Rodríguez y Vásquez, 2019). En ese sentido, conectarse a las redes sociales hoy en día es una conducta normal, pues satisface las necesidades de los seres humanos para comunicarse y socializar en tiempo real, salva la barrera de la distancia, aunque sin contacto físico (Andreassen, 2015). Asimismo, brinda seguridad y logro porque los mensajes se envían a la persona adecuada (Kadushin, 2012), y pueden ser modificados o reenviados nuevamente, ofreciendo un mayor control (Caplan y High, 2011).

Echeburúa y Requesens (2012) señalan que la actividad constante de los jóvenes en las redes sociales logra crear ambientes relacionados a sus necesidades, por ejemplo: mantener la atención de otros usuarios, consolidar su pertenencia y aceptación de un grupo con rasgos similares, búsqueda de actividades agradables, entre otros. Por ello, existe una mayor identificación entre los jóvenes y el avance de las nuevas tecnologías. Sin embargo, pasar demasiado tiempo en las redes sociales probablemente altere el estado de ánimo (Ahmad, Huassain y Munir, 2018).

West y Brown (2013) señalan que la dificultad de controlar la actividad de conexión y la repetición de dicho comportamiento son indicadores de que existe un problema. En ese sentido, Andreassen (2015) señala que el comportamiento problemático de utilizar las redes sociales parte de factores individuales, culturales y de clases de acción.

En el Perú, el 81,7% de los ciudadanos de 6 a 24 años utilizan el chat como medio de comunicación, siendo la frecuencia de uso diario de un 76,4%. Por otro lado, el 87.7% de la población universitaria accede a través de sus teléfonos móviles (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2018). Resultados similares evidencia Estados Unidos, donde el 54% de los adolescentes reconocen que dedican mucho tiempo a sus teléfonos móviles (Pew Research Center, 2018).

A nivel internacional, el número de usuarios de la Internet es aproximadamente 4.388 billones de personas, equivalente al 57% de la población mundial. Asimismo, el 45% de la población global, es decir, 3.483 billones de personas utilizan las redes sociales (We are social, 2019), pronosticando que para el año 2020, las cifras seguirán en aumento. Además, se evidencian estudios sobre el uso de redes sociales relacionados a la ideación suicida (Jasso y Lopez, 2018), depresión (Ahmad et al. 2018) e inclusive el cambio comportamental de comunicarse (Cardona y Tangarife, 2017).

Martínez, Ramos y Saavedra (2017) señalan que la sintomatología depresiva es la alteración de los componentes emocionales y cognitivos que predominan en el estado de ánimo de un individuo que no necesariamente evidencia desordenes físicos. Asimismo, indican que es un problema de salud que concierne al sector público, puesto que demanda asistencia en poblaciones vulnerables. Aunado a la situación, la falta de personal en el área de la salud y las condiciones de los establecimientos de atención en salud pública limita a la población a acudir a los servicios de salud mental. En ese sentido, Martínez et al. (2017) indican que la manera de poder solucionar el problema de la asistencia psicológica es trabajar conjuntamente en el nivel primario de atención.

En el Perú, la prevalencia de la depresión en adultos y adolescentes se encuentra aproximadamente en el 17.3% (Instituto Nacional de Salud Mental, 2013) lo cual constituye un importante problema de salud. Diversos estudios señalan que la inestabilidad de las emociones se encuentra relacionada con el consumo de alcohol (Jaramillo et al. 2018), problemas de obesidad (Martínez et al. 2017) o ideación suicida (Baños y Ramos, 2020)

A nivel internacional, se estima que existen más de 300 millones de personas que padecen depresión y que aproximadamente 800.000 personas se suicidan cada año, equivalente a 3.000 suicidios por día (World Health Organization, 2017). Aunque la depresión es un trastorno clasificado por el DSM-V, la sintomatología depresiva es el conjunto de síntomas que no logra cumplir tales criterios establecidos, puesto que difiere en la duración e intensidad (Fuentenebro y Vázquez, 1990; Paz y Bermúdez, 2006; Rodríguez, 2008).

Las investigaciones indican que utilizar inadecuadamente las redes sociales se encuentra relacionado con la salud mental (Rodríguez y Fernández, 2014), ansiedad (Huanca, 2016; Rial, Golpe, Gómez y Barreiro, 2015), disminución de la autoestima (Chuquitoma, 2017), sintomatología depresiva (González y Estévez, 2017; Padilla y Ortega, 2017), entre otros.

A pesar de la importancia de las redes sociales en el Perú, se evidencian escasos estudios que proponen la relación de ambos constructos en población universitaria. En ese sentido, surge la necesidad puesto que los estudiantes interactúan constantemente en las redes sociales sin ningún tipo de restricción. Además, la presencia de problemas académicos, laborales o familiares, podría favorecer a utilizar las redes sociales como una herramienta para evadir los problemas o para realizar acciones o expresiones de índole psicológico como: transmitir sus sentimientos mediante publicaciones para cubrir facetas emocionales, crear una identidad para reforzar su autoestima, entre otros. Asimismo, no siempre se detecta con facilidad, puesto que aún no existen criterios establecidos para su diagnóstico.

Método

Participantes

El estudio se realizó con una muestra de 219 estudiantes de una universidad privada de Lima. El 47% pertenecía a la facultad de farmacia y bioquímica, el 28% a la facultad de ciencias de la salud, el 18% a la facultad de ingeniería y negocios, mientras que solo el 7% a la facultad de derecho y ciencia política. Los estudiantes se encontraban matriculados en el ciclo 2019-0, período de nivelación o adelanto de cursos. En ese sentido, se indagó la condición de los estudiantes, donde el 76% indicó que se encontraba nivelando cursos, mientras que solo el 24% adelantaba cursos. Respecto a las proporciones según sexo, el 70% fueron mujeres y el 30% hombres. La edad media de los estudiantes fue de 26 con una desviación estándar de ± 6.07 dentro de un rango de 17 a 49 años. Asimismo, la edad promedio de las mujeres fue de 27 ($DE= 6.01$) y de los hombres 25 ($DE= 6.12$).

Instrumentos

Se utilizó el cuestionario de adicción a redes sociales (Escrura y Salas, 2014) construido en población universitaria peruana. El instrumento consta de 24 ítems de respuesta tipo likert (0= nunca, 1= rara veces, 2= a veces, 3= casi siempre y 4= siempre), aunque el ítem 13 se califica de manera inversa (0= siempre, 1= casi siempre, 2= a veces, 3= rara veces, 4= nunca). Asimismo, está compuesto por tres subescalas: obsesión por las redes sociales con 10 ítems (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23), vinculado a los pensamientos constantes sobre el uso o ausencia de conexión; falta de control personal en el uso de las redes sociales con 6 ítems (4, 11, 12, 14, 20, 24), relacionado con la preocupación o interrupción de la conexión; y uso excesivo de las redes sociales con 8 ítems (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21), vinculada a la desmesurada actividad sin control.

Para la evaluación de la sintomatología depresiva se utilizó el inventario de depresión de Beck-II (Beck, Steer y Brown, 1996) adaptado a población peruana por Carranza (2013). El inventario consta de 21 ítems con cuatro opciones de respuesta, ordenadas de menor a mayor gravedad (0= mínimo, 1= leve, 2= moderado, 3= severo), aunque los ítems 16 y 18 contienen siete opciones de respuesta.

Asimismo, está compuesta por dos dimensiones: somático-motivacional con 13 ítems (6, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21), vinculado a la pérdida de energía, desinterés o fatiga; y cognitivo-afectivo con 8 ítems (1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10), vinculado a la alteración del estado de ánimo, cambios en el apetito y sueño (Carranza, 2013).

Diseño

La investigación tuvo como finalidad establecer la relación entre el uso de redes sociales y la sintomatología depresiva en estudiantes de una universidad privada de Lima. Por lo tanto, el estudio se ajusta a los lineamientos del método cuantitativo, de nivel descriptivo, correlacional y comparativo. Asimismo, se adecua al planteamiento no experimental y corte transversal.

Los estudiantes respondieron los cuestionarios en horario de clases, previa autorización del director general y coordinación con los docentes. Aclarando los objetivos planteados del estudio e indicando que los datos serán utilizados con fines académicos.

Para el análisis de la información se utilizó el programa estadístico SPSS versión 25. Debido a que los datos no se ajustan a una distribución normal ($p < 0.05$), se empleó las pruebas estadísticas no paramétricas. En ese sentido, respecto al análisis descriptivo se empleó la mediana, rango intercuartílico y niveles de porcentaje (leve, moderado y alto) de cada variable y dimensiones. Para el análisis correlacional se utilizó Rho de Spearman, para la comparación de dos grupos se utilizó U de Mann Whitney y para comparar más de dos grupos se utilizó la H de Kruskal Wallis. Asimismo, se estimó el tamaño del efecto utilizando el cálculo de la probabilidad de superioridad (PS_{est}), cuyos valores oscilan desde no efecto (≤ 0.00), pequeño (≥ 0.56); mediano (≥ 0.64) y grande (≥ 0.71) (Grissom, 1994). Asimismo, se calculó el coeficiente épsilon al cuadrado (E_r^2), cuyos valores oscilan desde pequeño (≥ 0.01); mediano (≥ 0.06) y grande (≥ 0.14) (Faul, Erdfelder, Lang y Buchner, 2007).

Resultados

El primer objetivo de la investigación fue analizar la bondad de ajuste mediante la prueba Kolmogorov Smirnov Lilliefors. El resultado general indica que las variables no se ajustan a una distribución normal ($p < .05$).

En ese sentido, la primera dimensión Obsesión presenta un valor p menor a $.05$ ($p = .00$), lo mismo sucede en la segunda dimensión Falta de control personal ($p = .00$) y la tercera dimensión Uso excesivo ($p = .00$). Además, resultados similares se evidencian en la dimensión Somático-motivacional ($p = .00$) y la dimensión Cognitivo-afectivo ($p = .00$). Por lo tanto, para el análisis de correlación y diferencial se aplicó pruebas no paramétricas.

Por otra parte, se describió los niveles de las variables de estudio de manera general y por dimensiones. El resultado general indica que los estudiantes universitarios presentan un nivel leve (87%) de adicción a redes sociales, aunque se aprecia un nivel moderado (12%) y alto (1%). Asimismo, se evidencia un nivel leve (83%) de sintomatología depresiva, no obstante, se reporta un nivel moderado (11%) y alto (6%).

En cuanto a la primera dimensión Obsesión, se evidencia que los estudiantes universitarios presentan un nivel leve (82%), seguido de un nivel moderado (17%) y alto (1%); la segunda dimensión Falta de control personal se aprecia un nivel leve (97%) y moderado (3%); mientras que la tercera dimensión Uso excesivo se reporta un nivel leve (82%), moderado (17%) y alto (1%). Finalmente, la dimensión Somático-motivacional indica un nivel leve (72%), moderado (17%) y alto (11%); y en la dimensión Cognitivo-afectivo se aprecia un nivel leve (93%), moderado (6%) y alto (1%).

Tabla 1

Estadísticos descriptivos y niveles de adicción a redes sociales y sintomatología depresiva de manera general y por dimensiones.

	<i>Estadísticos descriptivos</i>				<i>Niveles (%)</i>		
	<i>Md</i>	<i>Ri</i>	<i>K-S-L</i>	<i>sig.</i>	<i>Leve</i>	<i>Moderado</i>	<i>Alto</i>
Adicción a redes sociales	27	24	.080	.002	87	12	1
Obsesión	9	9	.089	.000	82	17	1
Falta de control personal	7	7	.100	.000	97	3	-
Uso excesivo	10	9	.106	.000	82	17	1
Sintomatología depresiva	12	12	.086	.000	83	11	6
Somático-motivacional	8	7	.088	.000	72	17	11
Cognitivo-afectivo	4	5	.121	.000	93	6	1

Nota: Md = mediana; Ri = rango intercuartílico; K-S-L = Kolmogorov Smirnov Lilliefors; sig = significancia estadística.

El segundo objetivo fue establecer la relación de las variables psicológicas en una muestra de estudiantes universitarios. El resultado general indica que existe correlación entre adicción a redes sociales y sintomatología depresiva, es decir, a mayor adicción a redes sociales mayor será la sintomatología depresiva.

En cuanto a las dimensiones, se evidencia que existe correlación entre obsesión y la sintomatología depresiva, es decir, a mayor obsesión (conectarse a las redes sociales aun encontrándose en clase, necesitar cada vez más tiempo para estar conectado, no dejar de pensar lo que sucede en las redes sociales) mayor sintomatología depresiva. Del mismo modo, la dimensión Falta de control personal y la sintomatología depresiva (a mayor falta de control mayor sintomatología depresiva), como también el Uso excesivo y la sintomatología depresiva (a mayor uso excesivo mayor sintomatología depresiva).

Tabla 2

Análisis correlacional entre adicción a redes sociales, sus dimensiones y la sintomatología depresiva.

	<i>Sintomatología depresiva</i>	
	<i>Rho de Spearman</i>	<i>Sig.</i>
Adicción a redes sociales	.342**	.00
Obsesión	.339**	.00
Falta de control personal	.305**	.00
Uso excesivo	.294**	.00

*. La correlación es significativa en el nivel 0.05

** . La correlación es significativa en el nivel 0.01

Por otro lado, el tercer objetivo fue comparar las variables psicológicas en relación al sexo de los participantes. Los resultados indican que no existen diferencias significativas entre los hombres y las mujeres en adicción a redes sociales y sintomatología depresiva ($p > .05$) ni tamaño del efecto.

Tabla 3

Comparación de adicción a redes sociales y sintomatología depresiva según sexo

	Rango promedio		Estadígrafo		
	Hombres (n= 65)	Mujeres (n= 154)	U	P	PS _{est}
Adicción a redes sociales	110.31	109.87	4985.0	.96	.50
Obsesión	112.37	109.00	4851.0	.71	.48
Falta de control personal	107.98	110.85	4874.0	.75	.48
Uso excesivo	109.36	110.27	4963.5	.92	.49
Sintomatología depresiva	105.71	111.81	4726.0	.51	.47
Somático - motivacional	107.73	110.96	4857.5	.73	.48
Cognitivo - afectivo	104.36	112.38	4638.5	.39	.46

Nota: n = participantes; U = U de Mann Whitney; p = p valor; PS_{est} = probabilidad de superioridad (tamaño del efecto).

Asimismo, el cuarto objetivo fue comparar las variables psicológicas del estudio con la edad de los participantes. Los resultados indican que existen diferencias significativas en la adicción a redes sociales y sintomatología depresiva según dimensiones ($p < 0.05$).

En este sentido, analizando los rangos promedio se puede observar que el grupo etario de estudiantes de 17 a 21 años presentan mayores puntuaciones a comparación de los estudiantes de 22 años en adelante, con un tamaño del efecto mediano en adicción a redes sociales ($E_r^2 = .09$); obsesión ($E_r^2 = .09$); falta de control personal ($E_r^2 = .09$); uso excesivo ($E_r^2 = .07$); sintomatología depresiva ($E_r^2 = .13$); somático-motivacional ($E_r^2 = .12$) y cognitivo-afectivo ($E_r^2 = .12$).

Tabla 4*Comparación de adicción a redes sociales y sintomatología depresiva según grupo etario*

	<i>Rango promedio</i>				<i>Estadígrafo</i>		
	<i>17 a 21 (n= 61)</i>	<i>22 a 26 (n= 63)</i>	<i>27 a 31 (n= 61)</i>	<i>32 a más (n= 34)</i>	<i>H</i>	<i>p</i>	<i>E_r²</i>
Adicción a redes sociales	134.06	116.03	98.23	76.78	20.829	.00	.09
Obsesión de Falta de control personal	130.25	117.87	101.90	73.63	19.446	.00	.09
Uso excesivo	134.34	115.78	95.60	81.46	19.677	.00	.09
Sintomatología depresiva	131.18	115.03	97.54	85.03	14.897	.00	.07
Somático motivacional	146.95	93.00	99.02	94.91	29.087	.00	.13
Cognitivo afectivo	143.75	89.10	105.42	96.40	26.146	.00	.12
	143.80	103.25	90.93	96.07	25.460	.00	.12

Nota: n = participantes; H = h de Kruskal Wallis; p = p valor; E_r² = coeficiente épsilon (tamaño del efecto).

Discusión

El uso problemático de las redes sociales es considerado como una categoría de adicción a Internet (Blachnio, Przepiórka y Pantic, 2015), puesto que se reportan problemas vinculados a su uso (Ahmad et al. 2018; Andreassen, 2015; Cardona y Tangarife, 2017; Chuquitoma, 2017; Huanca, 2016; Jasso y Lopez, 2018; Padilla y Ortega, 2017; Rial et al. 2015; Rodríguez y Fernández, 2014; Salas, 2014). Actualmente no se encuentra establecido como un trastorno, sin embargo, es un problema conductual preocupante entre los adolescentes y jóvenes (Lam, 2015).

En ese sentido, el presente estudio reporta que, en términos generales, la mayoría de los estudiantes evidencian bajos niveles de uso de redes sociales. No obstante, se observa que el 12% presentan niveles moderados, manifestando comportamientos tales como: aun encontrándose en clases, se conectan a las redes sociales con disimulo; sentirse aburrido por no estar conectado; pensar en las publicaciones y fotos que subieron sus amigos.

Por otro lado, el 6% de los estudiantes reportan niveles altos de sintomatología depresiva, manifestando conductas tales como: cansancio por invertir grandes cantidades de tiempo, dificultades de concentración o cambios en el apetito y sueño. Los resultados concuerdan con los niveles reportados en estudiantes de psicología (Padilla y Ortega, 2017) y adolescentes de nivel secundaria (Chuquitoma, 2017).

Respecto al análisis correlacional, se reportan correlaciones positivas y significativas, aunque la fuerza de la relación es baja. Los hallazgos concuerdan con las estimaciones reportadas por Padilla y Ortega (2017) quienes revelan relaciones positivas y significativas entre la adicción a redes sociales y la sintomatología depresiva. Esto podría explicarse debido a que las redes sociales podrían ser utilizadas como herramientas reguladoras del estado de ánimo (Gámez, 2014), porque permite crear un personaje sin defectos (Tipantuña, 2013), en un ambiente seguro que brinda reconocimiento y satisfacción (Harfuch, Murguía, Lever y Andrade, 2009; Kadushin, 2012).

González y Estévez (2017) señalan que utilizar el Internet o el teléfono móvil sin ningún tipo de restricción se encuentra relacionada a síntomas depresivos. Aunque también se encuentra relacionado con la ansiedad (Huanca, 2016; Rial et al. 2015; Rodríguez y Fernández, 2014). Debido a que algunos indicadores como la apatía o la falta de energía, incrementan la conexión a las redes sociales. Si esto persiste, incluso podría reemplazar la interacción en el mundo real (Barat y Sayadi, 2013).

En cuanto a las comparaciones según el sexo de los estudiantes, se observa que no existen diferencias ($p > 0.05$), ni tamaño del efecto. Estos resultados no concuerdan con los reportes de Paredes (2016) que afirma la prevalencia en el sexo masculino. Esto se debe a que los varones invierten más tiempo en las redes sociales a comparación de las mujeres (Ahmad et al. 2018).

Por otro lado, respecto a las comparaciones según grupo etario, se observa que existen diferencias significativas. En ese sentido, los rangos promedios indican que el grupo etario de 17 a 21 años presentan mayor puntaje en el uso de las redes sociales, el coeficiente ($E_r^2 = .09$) señala que el tamaño de variabilidad puede atribuirse a tal rango de edad (efecto mediano).

Lo mismo sucede con las dimensiones obsesión, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales con efectos medianos. Estos datos se relacionan con la realidad de Perú, donde el 81.7% de la población de 6 a 24 años utiliza el Internet para comunicarse (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2018), como también en estudiantes universitarios (Padilla y Ortega, 2017). Del mismo modo, el coeficiente ($E_r^2 = .13$) indica que el tamaño de variabilidad de la sintomatología depresiva puede atribuirse a los estudiantes que se encuentran entre los 17 a 21 años (efecto mediano), como también las dimensiones somático-motivacional y cognitivo-afectivo.

Una probable explicación del rango de 17 a 21 años se debe a que hay una creciente popularidad sobre su uso entre los más jóvenes, siendo aproximadamente 1.4 billones de usuarios en el mundo (We are social, 2019), además que permite extender sus relaciones (Tipantuña, 2013) o ser utilizado para regular el estado de ánimo (Gámez-Guadix, 2014).

Conclusiones

Es evidente el gran vínculo de los adolescentes y jóvenes con las redes sociales, el avance de la tecnología ha transformado la manera de comunicarse y relacionarse con las personas, sin embargo, este beneficio probablemente sea un peligro cuando no se establece privacidad en la información personal o cuando existe un uso continuo y descontrolado. La comunidad científica ha investigado ampliamente el uso excesivo de las tecnologías proponiendo modelos teóricos vinculados al abuso de utilización y las alteraciones físicas o psicológicas que presenta el usuario.

Los resultados encontrados permiten concluir que se presenta una correlación entre las variables de estudio y que no existen diferencias en relación al sexo. No obstante, los estudiantes de 17 a 21 años presentan problemas en el uso de las redes sociales con puntuaciones que podrían indicar algún riesgo vinculado a la sintomatología depresiva. Los resultados permiten informar a los profesionales de la salud y educación establecer normas adecuadas en relación a su uso o la implementación de talleres y charlas con el objetivo de prevenir problemas psicológicos.

Referencias

- Ahmad, N., Huassain, S. y Munir, N. (2018). Social networking and depression among university students. *Pakistan Journal of Medical Research*, 57(2), 77-82.
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Barat, N. y Sayadi, S. (2013). Relationship between using social networks and internet addiction and depression among students. *J Res behav Sci*, 10(5), 332-41.
- Baños, J. y Ramos, C. (2020). Validez e invarianza según sexo y edad de la Escala Paykel de Ideación Suicida en adolescentes peruanos. *Interacciones*, 6(1), e225. <https://doi.org/10.24016/2020.v6n1.225>
- Beck, A. T., Steer, R. A. y Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. San Antonio: Psychological Corporation.
- Blachnio, A., Przepiórka, A. y Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 33(2), 681-684.
- Caplan, S. y High, A. (2010). Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic internet use. In K. Young & C. Nabuco de Abreu (Eds.), *internet addiction. A handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp. 33-53). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Cardona, S. y Tangarife, J. (2017). Comunicación entre seres humanos. ¿Seguimos siendo iguales tras la creación de las redes sociales? *Revista CIES*, 8(2), 2-20.
- Carranza, R. (2013). Propiedades psicométricas del inventario de depresión de Beck en universitarios de Lima. *Rev. Psicol. Trujillo*, 15(2), 170-182.
- Chuquitoma, L. (2017). *Redes sociales y su influencia en el autoestima de adolescentes del nivel secundaria en la institución educativa Manuel Muñoz Najara, Arequipa - 2016*. [Tesis de licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio Institucional UAP. <https://bit.ly/34WRuZL>
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores*. Madrid: Pirámide.
- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.

- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G. y Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
- Fuentenebro, F. y Vázquez, C. (1990). *Psicología médica, psicopatología y psiquiatría*. Madrid: McGraw-Hill.
- Gámez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic internet use among adolescents: analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavioral model. *Cyberpsychology Behavior, and Social Networking*, 17, 714-719. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0226>
- González Retuerto, N. y Estévez Gutiérrez, A. (2017). El apoyo social percibido moderador entre el uso problemático de internet y la sintomatología depresiva en jóvenes adultos. *Salud y Drogas*, 17(1), 53-62.
- Grissom, R. J. (1994). Probability of the superior outcome of one treatment over another. *Journal of Applied Psychology*, 79, 314-16.
- Harfuch, M. F., Murguía, M. P., Lever, J. y Andrade, D. (2009). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18, 6-18.
- Huanca, J. (2016). *Asociación entre las redes sociales de internet y trastorno de ansiedad en adolescentes de dos academias preuniversitarias de la ciudad de Arequipa*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio Institucional UNSA. <https://bit.ly/2Vvq89T>
- Instituto nacional de estadística e informática. (2018). *Estadística de las tecnologías de información y comunicación en los hogares*. <https://bit.ly/3cG4MfK>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2013). *Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao Replicación 2012*. <https://bit.ly/34VumL4>
- Jaramillo, C., Martínez, J., Gómez, J., Mesa, T., Otálvaro, S. y Sánchez, J. (2018). Sintomatología depresiva en una población universitaria de Colombia: Prevalencia, factores relacionados y validación de dos instrumentos para tamizaje. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 56(1), 18-27. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272018000100018>

- Jasso, J. y Lopez, F. (2018). Measuring the relationship between social media use and addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Computers in Human Behavior*, 87, 183-191. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.003>
- Kadushin, C. (2012). *Understanding social networks*. Nueva York: Oxford University Press.
- Lam, L. T. (2015). Parental mental health and internet addiction in adolescents. *Addictive behaviors*, 42, 20-23.
- Martínez, K., Ramos, K. y Saavedra, L. (2017). *Sintomatología depresiva en adolescentes con obesidad*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Padilla, C. y Ortega, J. (2017). Adicción a redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS*, 2(1), 47-53.
- Paredes, A. (2016). *Uso excesivo de redes sociales de internet y depresión en adolescentes del colegio nacional "San Simon de Ayacucho"*. [Tesis de licenciatura, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio Institucional UMSA. <https://bit.ly/2VtBYBk>
- Paz, M. y Bermúdez, A. (2006). *Manual de psicología clínica infantil*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Pew Research Center. (2018). *How Teens and Parents Navigate Screen Time and Device Distractions*. <https://pewrsr.ch/3byV3Ys>
- Rial, A., Golpe, S., Gómez, P. y Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de Internet entre adolescentes. *Health and Addictions/ Salud y Drogas*, 25-38.
- Rodríguez Puentes, A. P. y Fernández-Parra, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140. <https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.13>
- Rodríguez, L. (2008). *Sintomatología depresiva y riesgo para desarrollar un trastorno alimentario en mujeres adolescentes universitarias y preuniversitarias*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <https://bit.ly/2zo4Sui>
- Rodríguez-Fernández, L. y Vásquez-Sande, P. (2019). Retos y perspectivas en la comunicación organizacional. *El profesional de la información*, 28(5). <https://doi.org/10.3145/epi.2019.sep.01>

- Tipantuña Caiza, K. (2013). *Adicción a internet y sus consecuencias en adolescentes de la ciudad de Quito en el año 2013*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional PUC. <https://bit.ly/2VKNqYo>
- We are social. (2019). *Digital 2019, Global Yearbook*. <https://bit.ly/2KtpF1E>
- West, R. y Brown, J. (2013). *Theory of addiction* (2.^a ed.). Inglaterra: John Wiley & Sons, Inc.
- World Health Organization. (2017). *Depression and other common mental disorders*. <https://bit.ly/3cGmW13>