

**Niveles de depresión en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica de Pereira y su
relación con el Uso problemático de las Redes Sociales**

Heidy Viviana Tangarife Arias

Programa de Psicología, Facultad de Ciencia Humanas, Sociales y de la Educación

Universidad Católica de Pereira

Nota del autor

Estudiante de noveno semestre de psicología, Facultad de Ciencias Humanas, Sociales y
de la Educación, Universidad Católica de Pereira.

Esta entrega es producto del trabajo de grado denominado “Niveles de depresión en estudiantes
de Psicología de la Universidad Católica de Pereira y su relación con el uso problemático de las
redes sociales”, Dirigido por la docente Carol Stephanie Rojas. Los derechos patrimoniales de
este producto corresponden al programa de psicología de la UCP, los derechos morales a sus
autores.

Viviana.tangarife@ucp.edu.co

**Niveles de depresión en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica de Pereira y su
relación con el Uso problemático de las Redes Sociales**

Autor

Heidy Viviana Tangarife Arias

ASESORA

Carol Stephanie Rojas Donado

Universidad Católica de Pereira

Facultad de Ciencias Humanas, Sociales y de la Educación

Psicología

Pereira-Risaralda

2021

Niveles de depresión en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica de Pereira y su relación con el Uso problemático de las Redes Sociales

Resumen

Las redes sociales se han convertido en una herramienta de interacción social frecuente entre los adolescentes, trayendo múltiples beneficios a sus usuarios pero también una serie de riesgos que comprometen la salud mental, como la presencia de la depresión y sus implicaciones para quienes tienen un contacto frecuente al punto de la presencia de una posible adicción. El objetivo de esta investigación es identificar la relación existente entre la depresión y la adicción a las redes sociales en 80 estudiantes de psicología de la Universidad Católica de Pereira, mediante metodología cuantitativa descriptiva. Se utilizaron tres instrumentos de recolección de información: un cuestionario ad-hoc, el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el Inventario de Depresión De Beck (BDI-2). Los resultados muestran que el 56% de los participantes consideró que su tiempo empleado en redes sociales sólo es excesivo en algunas ocasiones, del mismo modo, el 60, 2% de los participantes de esta investigación no tenían adicción a las redes sociales y el 17% un nivel severo. El 59% presentó un nivel de depresión mínima, el 18% una depresión leve, el 14% depresión moderada y el 9% una depresión grave. Del mismo modo, se identificó que existió una correlación positiva entre el uso excesivo de las redes sociales y los niveles de depresión, que indica que ante la presencia de síntomas depresivos, mayor riesgo de adicción.

Palabras Clave

Adicción, Redes Sociales, Depresión, Adolescentes, Estudiantes.

Abstract

Social networks have become a frequent social interaction tool among adolescents, bringing multiple benefits to its users but also a series of risks that compromise mental health, such as the presence of depression and its implications for those who have frequent contact to the point of the presence of a possible addiction. The objective of this research is to identify the relationship between depression and addiction to social networks in 80 psychology students from the Catholic University of Pereira, using a descriptive quantitative methodology. Three information collection instruments were used: an ad-hoc questionnaire, the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) and the Beck Depression Inventory (BDI-2). The results show that 56% of the participants considered that their time spent on social networks is only excessive on some occasions, in the same way, 60.2% of the participants in this research did not have addiction to social networks and 17 % a severe level. 59% had minimal depression, 18% mild depression, 14% moderate depression, and 9% severe depression. Similarly, it was identified that there was a positive correlation between excessive use of social networks and levels of depression, which indicates that in the presence of depressive symptoms, a higher risk of addiction.

Keywords

Addiction, Social Networks, Depression, Adolescents, Students.

Introducción

Las redes sociales, producto del crecimiento tecnológico, se han convertido en una de las herramientas de uso personal y social del actual siglo, ya que permiten romper las barreras espacio temporales en cuanto a interacción social se refiere e interconecta al mundo de manera sincrónica. Esto ha popularizado y normalizado su uso dentro de los jóvenes siendo los usuarios más recurrentes. Estas se definen como sitios virtuales que permiten a los usuarios crear perfiles a su preferencia para interactuar con amigos, familiares y otras personas por fuera de su círculo social, con quienes se comparten intereses sin los impedimentos del espacio o el tiempo (Araujo, 2016).

De acuerdo con Cabero, Martínez, Valencia, Leiva, Orellana y Harvey (2020) el internet, específicamente las redes sociales, han permitido nuevos espacios de interacción y visión sobre los sucesos del mundo, generando necesidades de uso cotidiano para obtener información sobre entretenimiento, deportes, hechos sociales, política y otras eventualidades que rodean a los seres humanos. Esto también ha sido evidenciado frente al uso de estas como recurso pedagógico, comprendiendolo como un espacio de comunicación que permiten el mantenimiento de las relaciones de manera no presencial con otras personas (Pimmer, Linxen y Gröhbiel, 2012).

Los adolescentes y adultos jóvenes son quienes más suelen utilizar las redes sociales. Según el Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones TIC (2019), Colombia ocupa el lugar número 14 a nivel mundial con 15 millones de usuarios activos en Facebook. De estos usuarios la mayoría son adolescentes y adultos jóvenes que se encuentran en las escuelas y universidades. Frente a esto, los estudios también han planteado que son la población con mayor acceso a las redes sociales, siendo así mismo los más vulnerables a los efectos negativos de su uso o con mayor incidencia en adoptar conducta adictiva a las mismas

(Carbonell, Chamara, Oberts, Rodrigo y Prades, 2018; Muñoz y Ramírez, 2016; Tamayo, García, Quijano, Corrales y Moo, 2012).

Así, el uso frecuente de estas ha generado preocupación en la comunidad científica, especialmente la psicología, debido a manifestaciones psicopatológicas que se han relacionado con un alto uso de las redes sociales, tales como depresión, ansiedad, trastornos del sueño y hasta dificultades para el establecimiento de relaciones interpersonales sólidas y cercanas (Jasso, et al, 2016).

El uso problemático del internet ya ha sido descrito como respuesta a la necesidad de contextualizar un problema derivado del crecimiento tecnológico en las últimas décadas. Berner y Santander (2014) afirman que con el surgimiento del internet aparecen problemas de salud que no han sido descritos, por ello se piensa en la posibilidad de la aparición de una nueva entidad propia del siglo XIX conocida como “adicción al internet”.

No obstante, hablar del uso problemático del internet como una adicción sigue siendo un debate. Algunos estudios como los de Carbonell y Oberst (2015) y Caro (2017) concluyen que los riesgos que las redes sociales pueden suponer están más sujetas al uso que cada usuario le da y no al hecho de que las redes sociales sean en sí mismas negativas. En torno a esto, se ha generado un debate importante a la hora de hablar de “uso problemático” o “adicción”. Esto sucede debido a que no existe aún una categoría diagnóstica que sustente el hecho de definir un uso recurrente a las plataformas de las redes sociales.

Carbonell, Beranuy, Castellana, Chammaro y Uberts (2008) dicen que en una adicción también pueden coexistir síntomas no esenciales como la tolerancia y la abstinencia, la negación, la ocultación, y/o minimización del problema, disminución de la autoestima, riesgo de recaída y reinstauración de la adicción (p. 3).

Entre los criterios que se tienen en cuenta para verificar si se da la existencia o no uso abusivo a las redes sociales se encuentran: malestar por no poder conectarse o presentar sentimientos de culpa, tener enojo o enfado si son interrumpidos o no se pueden conectar a la red social, presentar trastornos del sueño, tener bajo rendimiento académico o mostrar desinterés por las relaciones sociales (Echeburría y de Corral, 2010).

Por su lado, Arab y Diaz (2015) Cabero et al. (2019) y Brown, 2013 destacan que para identificar la “ciberadicción” se debe tener en cuenta: determinar si el tiempo de uso ha ido en aumento, si el rendimiento académico ha disminuido notablemente, manifestación de irritabilidad si se interrumpe la conexión, dejar de lado reuniones sociales, estar pendiente de las redes sociales de manera constante, pérdida de control, estar pendiente de la bandeja de entrada de mensajes, sentir vibraciones fantasmas del celular, lo primero que hace al despertar o acostarse es revisar el celular.

Los criterios de Berner y Santander (2014) incluyen:

1. Estar preocupado por internet (piensa acerca de la última conexión y anticipa la próxima)
2. Necesidad de conectarse a internet incrementando el tiempo de uso para obtener la misma satisfacción inicial
3. Realizar esfuerzos sin éxito para controlar, reducir o detener el uso de internet
4. Presencia de fatiga, irritabilidad o síntomas depresivos cuando intenta disminuir o detener el uso de internet
5. Mantener conectado más del tiempo originalmente previsto
6. Arriesgar y minimizar la pérdida de relaciones significativas, trabajos, oportunidades académicas o profesionales por el uso de internet

7. Mentir a familiares, terapeutas u otros para ocultar el uso excesivo de internet

8. Utilizar internet como vía de escape de problemas o para alivio de síntomas históricos

(Berner y Santander, 2014, p. 182).

Respecto a esto, Andreassen (2015) considera asumir estas conductas como parte de un mecanismo de adaptación por parte de los sujetos al constante desarrollo tecnológico, es decir, que emerge como consecuencia al avance de la tecnología que se ha normalizado y que hace parte de la vida moderna, puesto que permite cubrir cierto tipo de necesidades como las de reconocimiento social, ocio y aprendizaje.

Sin embargo, otras posturas defienden la posición de que hay una adicción a las redes sociales que se corresponde con el avance tecnológico. Ciertos estudios han documentado los signos que pueden indicar la presencia de una conducta adictiva a las redes sociales: dependencia, conspiración para consumir e irresponsabilidad frente a otros aspectos de la vida como el trabajo o los deberes académicos (Caro, 2017; Montes, 2016; Prieto y Moreno, 2015). Para Echuburúa (1999), los principales criterios para identificarla son la dependencia psicológica generada y los efectos perjudiciales que esta pueda desencadenar.

Otros relatan las consecuencias que tiene el comportamiento adictivo a estas. Wong, Yi Mo, Potenza, Chan, Lau, Chui, Pakpour y Lin (2020) destacan que el trastorno de ansiedad, la depresión y el insomnio son recurrentes en usuarios adictos. También se destacan cuestiones relacionadas a la salud mental como una obsesión enfermiza por adquirir dispositivos móviles de última generación, creación de falsas identidades, distanciamiento social o distorsión de la realidad (Isidro y Moreno, 2018), y también riesgos informáticos como el cyberbullyng, el falseamiento de identidad, exhibicionismo o grooming (Arab y Díaz 2015).

Distintos estudios han documentado múltiples efectos negativos de uso abusivo de redes sociales, entre los que se destacan patrones alterados de sueño, ansiedad y depresión en población joven entre los 15 y los 25 años de edad (Tamayo, García, Quijano, Corrales y Moo, 2012; Muñoz y Ramírez, 2016; Carbonell, Chamara, Oberts, Rodrigo y Prades, 2018).

La adicción a las redes sociales y el internet ha sido preferencialmente documentado en población adolescente. Sin embargo, algunos estudios muestran que no se presenta una conducta adictiva en jóvenes. Por ejemplo, Marín, Sampredo y Muñoz (2015), midieron a una muestra de 373 universitarios españoles con edades entre los 20 y los 23 años la adicción al internet por medio de la adaptación del cuestionario formulado por Kimberly Young referido a la adicción al internet. Todos los resultados a estos ítems fueron inferiores a lo esperado. Por ejemplo, el 86% respondió que raramente prefieren pasar tiempo conectados, o la gran mayoría respondieron no tener dificultades académicas con el uso de estas. Frente a pasar tiempo con sus amigos, el 85% afirma que prefieren estar con amigos de manera física y no por redes sociales. Por ende, se concluye que los estudiantes españoles no son adictos a las redes sociales.

Resultados similares fueron encontrados por Muñoz y Ramírez (2018) quienes aplicaron el Inventario Eysenck De Personalidad (EPI) de Hans Jürgen Eysenck y el Test de Adicción a las Redes Sociales (TARS) para medir en qué tipo de personalidad se encuentra con más frecuencia la adicción a las redes sociales a una muestra de 80 estudiantes de secundaria con edades entre los 16 y 17 años de edad. Allí encontraron que el 61% no mostró puntuaciones altas para definir la presencia de adicción a las redes sociales. Así mismo, el 74% de ellos mostró tener una personalidad extrovertida que se caracteriza por la facilidad de crear vínculos emocionales, tener un amplio círculo de amigos y participar de eventos sociales como fiestas, etc, variables que según este estudio son incompatibles con el aislamiento social o la soledad.

Así mismo, Carbonell y Puerta (2013) realizaron un estudio de diseño transversal y descriptivo con el objetivo de identificar las características sociodemográficas y tipo de uso de internet en 595 estudiantes universitarios de la ciudad de Ibagué (Colombia) para relacionarla con el posible uso problemático. Sólo se identificó que el 12% tenían uso problemático, el 88% tuvieron un consumo controlado de internet, y sólo 1 caso se registró como conducta adictiva. Sin embargo, el uso del internet si se relacionó con interferencia en actividades cotidianas y académicas.

Diferente a lo anterior, otros estudios si han identificado una conducta adictiva. Al respecto, Carbonell et al (2018) muestra que la percepción de abuso problemático ha incrementado entre los estudiantes (entendida como la conciencia que tienen respecto al uso de las redes sociales, el internet y los teléfonos móviles). El objetivo de este estudio fue analizar la prevalencia de la percepción del uso problemático de Internet y teléfonos inteligentes en 792 estudiantes de una universidad española en el periodo 2006-2017. Para la recogida de la información utilizaron un cuestionario ad hoc de frecuencia y uso del internet en un likert de 5 puntos. El 47% de los encuestados estuvieron de acuerdo con la afirmación “Si se considera adicto al internet”. Los investigadores demuestran que el uso problemático paso de 1,5 % en el 2005 al 6,4% en el 2017. Otro aspecto importante de este estudio es que la mayoría de los jóvenes adjudicaron el uso problemático al uso de las redes sociales.

En población Colombiana, Rodríguez y Fernández (2014) relacionaron el tiempo de uso de las redes sociales e internet y la salud mental en adolescentes entre los 11 y los 15 años de edad, donde se evidencia que el tiempo que se pasa en redes sociales tiene una relación significativa con el desarrollo de patologías mentales. Por medio del auto informe de comportamiento de jóvenes de 11 a 18 años, el cual mide conductas psicopatológicas, el

Inventario de depresión infantil de Kovacs y un cuestionario de variables sociodemográficas el cual también preguntaba sobre el acceso a internet y horas de uso, donde se determinó que los adolescentes que pasaban más horas en internet puntuaban mayor para conductas psicopatológicas.

Por ejemplo, Cañón, Castaño, Hoyos, Jaramillo, Leal, Rincón, Sánchez y Ureña (2016) también encontraron que para una muestra de 640 estudiantes de 5 universidades de Manizales-Caldas, cerca del 70% de los estudiantes podían a ser “adictos” al internet y que el 76,4% de ellos accedió preferencialmente a las redes sociales. Encontraron una relación significativa entre el tiempo de uso de redes sociales e internet y problemas mentales como la depresión, somnolencia, problemas de la conducta alimentaria y estrés. Los hallazgos fueron evidenciados por medio de la prueba de adicción al internet (IAT), donde se mide el nivel de “adicción”. La ansiedad y la depresión fueron evaluadas por medio de del cuestionario Golberg. El tiempo de uso de internet fue evaluado mediante cuestionario ad hoc que contenía además los datos sociodemográficos de los participantes. Allí encontraron que el promedio de horas semanales de uso de internet fue de 46-57 horas. Entre los trastornos físicos evidenciados, se encuentra que el 81,7% tienen molestias en los ojos, el 23,3% presenta trastornos dela conducta alimentaria, el 57,4 presenta caso probable de depresión y el 64,6% posibles casos de ansiedad.

Las cifras anteriores son similares a las encontradas por Aparicio, Ruiz, Perea , Martínez, Pagliari, Redel y Vaquero (2019) en un estudio transversal. El 33,8% de los estudiantes de una Universidad española (de una muestra de 278 personas) pueden catalogarse como “adictos” debido a las puntuaciones altas que arrojaron el Cuestionario de la Red Social. Fuertes y Armas (2018) encuentran en una población de adolescentes de secundaria cifras muy similares. El 35% tienen temor de quedarse sin el teléfono móvil, un 40% sentía mucho malestar al no tener acceso

a las redes o internet. Además, el 59% aseguro tener problemas con el sueño. La cifra más significativa es que el 78% de ellos prefiere usar el mundo virtual para desenvolverse socialmente.

Como se evidencia en los anteriores estudios, uno de los efectos negativos asociados a la conducta adictiva a redes sociales es la depresión. Por un lado, algunos estudios han afirmado que la depresión es un factor de riesgo para la presencia de la conducta adictiva, ya que hay más vulnerabilidad psicológica (Puig, 2018; Guzmán, 2018) y otros refieren que la depresión es una consecuencia del comportamiento adictivo a las redes sociales (Carbonell et al, 2018). Así mismo, los estudios han sido más específicos en población adolescente y universitaria, ya que son quienes más consumen este tipo de tecnologías.

Algunos estudios relatan que los niveles altos de depresión se correspondían con niveles elevados de adicción a las redes sociales (Baños, 2012; Lever y Zabala, 2010; Jasso y López, 2018; Padilla y Ortega, 2017).

La depresión es una de las enfermedades mentales con más prevalencia a nivel mundial. Según la OMS (2020), se calcula que más de 300 millones de personas sufren depresión o han tenido un episodio depresivo. Según la Encuesta Nacional de salud mental en Colombia del 2015, el 80, 2% de la población encuestada entre los 18 y los 44 años de edad han tenido de 1 a 3 síntomas depresivos.

El modelo de Beck propone que existe una vulnerabilidad que predispone a los sujetos a la depresión que emerge en la infancia, momento en el cual se desarrollan los esquemas. Estos pueden convertirse en esquemas maladaptativos tempranos, que se dan a causa de experiencias negativas durante la infancia. Pueden ser latentes a lo largo de la vida y suelen activarse tras vivir una situación estresante (conocido como evento desencadenante), que trae como consecuencia la

formación de pensamientos negativos frente a sí mismo, los demás o el mundo (Puerta y Padilla, 2011).

Desde este modelo se piensa que los síntomas son un efecto secundario del esquema de negativismo que prevalece en todos los ámbitos de vida del sujeto. Así, la tristeza, el enfado, o los síntomas motivacionales como los deseos de escape o evitación también se explican como consecuencia de los pensamientos negativos. Este modelo se propone tres conceptos que dan explicación de la depresión:

- La triada cognitiva, que consiste en la existencia de ciertas visiones del paciente acerca de las cosas: Una perspectiva negativa de sí mismo, la interpretación negativa frente a las situaciones y la visión negativa frente al futuro.
- Los esquemas, referidos al sistema de creencias bajo el cual las personas interpretan distintas experiencias. Podría definirse como una especie de “lente para leer la realidad”. Los esquemas muestran ciertos patrones que se reflejan a través de los pensamientos y el comportamiento. Tal como lo define Beck et al (2010) “el esquema constituye la base para localizar, diferenciar y codificar el estímulo con que se enfrenta el individuo” (p. 21).
- Errores en el procesamiento de la información, definidos como errores sistemáticos ocurridos en el sujeto depresivo, aun en la presencia de la evidencia empírica para evitar cometerlos. Estos errores pueden ser: inferencia arbitraria, abstracción selectiva, generalización excesiva, maximización y minimización, personalización, pensamiento dicotómico o absolutista.

Por ejemplo, Herrera, Pacheco, Lever y Zabala (2010) realizaron un estudio que pretendía confirmar la relación de la adicción al Facebook con la baja autoestima, la depresión y

la falta de habilidades sociales en estudiantes universitarios. El tipo de estudio fue no experimental de tipo transversal y se le aplicaron a 63 alumnos de la Universidad Iberoamericana. Allí concluyen que los adictos a Facebook eran más propensos a sufrir de depresión debido al flujo de información, los peligros cibernéticos, y las demandas sociales que esta acarrea (como el exceso de positivismo, fotografías llamativas o aprobación social).

Padilla y Ortega (2017) realizaron un estudio que tenía por objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en estudiantes de psicología de una universidad Peruana en un diseño correlacional de corte transversal. Entre los instrumentos de medición están el Cuestionario de depresión de Beck y el Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS), aplicadas a una muestra de 262 estudiantes universitarios. En él, un 38,3% reportó un nivel muy alto de adicción a las redes sociales que se correspondió también con altos niveles de depresión. En este estudio se concluyó que las redes sociales pudieron estar siendo utilizadas para compensar la carencia de habilidades sociales, cubrir la baja autoestima y el aislamiento que son cuestiones relacionadas a sintomatología depresiva.

Por su lado, Albino (2019) realizó otro estudio similar al anterior en estudiantes de psicología, de diseño cuantitativo no experimental y de corte transversal, con el objetivo de determinar el nivel de adicción a las redes sociales de esta población. Allí demostró que la conducta abusiva de redes sociales es frecuente en estudiantes que cursan esta carrera. El 100% de los participantes (para una muestra de 85 estudiantes universitarios) estuvo en un nivel promedio de adicción a las redes sociales: el 97% manifestó obsesión por las redes sociales, el 94% manifestó falta de control en el uso de las redes sociales y el 87% está en un nivel promedio de uso excesivo de Redes sociales.

Jasso y López (2018) realizaron un estudio en el que pretendían analizar la relación entre el uso y la conducta adictiva de las redes sociales y el uso de dispositivos móviles, la depresión y la ideación suicida en estudiantes universitarios. A diferencia del uso de las redes sociales, el comportamiento adictivo se relacionó significativamente con la depresión, y el 36,1% refirió haber tenido una idea suicida en las últimas semanas. Este estudio además encuentra que las horas de uso de las redes sociales y la frecuencia de uso del móvil no tuvieron asociación a pesar de tener alta relación al comportamiento adictivo, lo que significa que existe una diferencia entre el uso y la adicción.

Baños (2012) realizó un estudio para determinar la relación del uso de las redes sociales y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. Los resultados indican que el 12% de los participantes presentaban un nivel moderado de uso de redes sociales y el 6% manifestaron síntomas relacionados a la depresión. En este estudio la sintomatología depresiva se relacionó significativamente con la obsesión, la falta de control personal y el uso excesivo.

No obstante, otros estudios encuentran que la relación con la depresión no ha sido significativa. Por ejemplo Pérez, García, Quijano, Corrales y Moo (2012) estudiaron la relación entre el tiempo dedicado a redes sociales en internet con los hábitos de sueño y síntomas de depresión. Por ejemplo, en sus resultados destacan que los usuarios están en redes sociales un promedio de 4 horas diarias y de 30 horas semanales, lo que no se consideró un uso abusivo, de hecho en este estudio los adolescentes durmieron casi 3 horas más de lo que marcaría un signo de adicción al internet, sin embargo el tiempo de uso si se relacionó con el horario de acostarse. Respecto a la variable depresión, no se encontró una relación significativa.

Otros estudios encuentran que, contrario a una consecuencia, el uso de las redes sociales puede ser un factor protector o positivo frente a la depresión. Por ejemplo en sus resultados

Padilla y Ortega (2017) encontraron que el uso adictivo de redes sociales pudieron estar siendo utilizadas para compensar la carencia de habilidades sociales, cubrir la baja autoestima y el aislamiento que son cuestiones relacionadas a sintomatología depresiva.

En relación a los factores de riesgo, se ha encontrado que la soledad, la baja autoestima, la percepción corporal negativa, la depresión, y la falta de habilidades sociales se pueden considerar como factores que posibilitan el riesgo de consumo problemático (Aparicio et al, 2019; Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala; 2019) así como el tipo de personalidad introvertida y la creación de falsas identidades (Muñoz y Ramírez, 2016).

Otros factores de riesgo asociados que pueden relacionarse a una fuerte capacidad de “adicción”, se debe a su amplia disponibilidad, bajo costo, fácil manejo y acceso (López y Tellez, 2018). Muñoz y Ramírez (2016) además afirman que el uso y manejo de las redes sociales y las TIC ya no son vistas como un medio sino como un “fin”. Esto implica que su termina afectando distintas dimensiones de la vida, especialmente aquellas que tienen que ver con lo social, lo psicológico y lo cultural. Por ejemplo, López y Téllez (2018) consideran que dicho abuso puede llegar a ser una manifestación secundaria de otras adicciones o a otros problemas psicopatológicos como la depresión, la fobia social, o el trastorno obsesivo-compulsivo.

La OMS (2020) describe los factores de riesgo, a modo general, como el conjunto de rasgos, características o exposiciones prolongadas que aumente la probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión, o daño a la salud. Según Herrera (1999), la adolescencia en sí misma parece representar un factor de riesgo natural, al ser un periodo por el que se dan transformaciones importantes a nivel físico, psíquico y social. Para el caso particular de los adolescentes. Los principales factores de riesgo psicológicos asociados a este ciclo vital, son:

- Insatisfacción de las necesidades psicológicas básicas como la autoafirmación, la independencia o la aceptación.
- Patrones de crianza inadecuados como la sobreprotección, el autoritarismo, la agresión, la permisividad, la autoridad dividida, invalidación, ambiente frustrante, e incluso la sexualidad mal orientada.

En relación a los riesgos sociales se destacan:

- Ambiente familiar inadecuado, como familias disfuncionales
- Pertenencia a grupos antisociales en la necesidad de pertenencia.
- Bajo nivel escolar, cultural y económico.

Una mirada similar es ofrecida por Young, Klosko y Weishaar (2003), cuando hablan de los esquemas maladaptativos tempranos. Al respecto, dirá que durante la infancia se desarrollan una serie de esquemas, que son determinantes en relación a la emergencia de distintos problemas psicológicos. Es decir, que los esquemas se encuentran a la base de los problemas psicológicos. Por lo tanto, los esquemas maladaptativos tempranos son considerados como patrones emocionales y cognitivos contraproducentes que se dan en el inicio de la infancia y permanecen latentes y que a su vez permean a el sistema de creencias, pensamientos y direcciona de alguna manera el comportamiento.

Según Young et al (2003), estos esquemas empiezan a surgir durante la infancia y la adolescencia, y tienden a perpetuarse a lo largo de la vida, siendo subyacentes a los típicos problemas psicológicos del eje 1 como la ansiedad, la depresión el abuso de sustancias y los trastornos psicosomáticos. A continuación, se presentan los esquemas maladaptativos tempranos:

Tabla 1

Esquemas mal adaptativos tempranos

<i>Dimensión</i>	<i>Esquema</i>	<i>Características</i>
<i>Dimensión 1: desconexión y rechazo</i>	<i>Abandono/inestabilidad</i>	<i>Son personas incapaces de establecer apegos seguros y satisfactorios con otras personas, evitan relaciones próximas</i>
	<i>Desconfianza/abuso</i>	
	<i>Privación emocional</i>	
<i>Dimensión 2: Deterioro en autonomía y ejecución</i>	<i>Dependencia/incompetencia</i>	<i>Dificultad para separarse de la familia y funcionar independiente a las personas. Suelen ser personas que vivieron con padres que sobreprotegieron o por el contrario, fueron invalidantes y poco cuidadosos y descuidados.</i>
	<i>Vulnerabilidad al peligro o la enfermedad</i>	
	<i>Apego confuso/yo maduro</i>	
	<i>Fracaso</i>	

<i>Dimensión 3: Límites deficitarios</i>	<i>Grandiosidad/autorización</i> <i>Insuficiencia-autocontrol-autodisciplina</i>	<i>Egoístas, malcriados, hostiles, narcisistas.</i>
<i>Dimensión 4: dirigido por las necesidades de los demás</i>	<i>Subyugación</i> <i>Autosacrificio</i> <i>Búsqueda de aprobación y reconocimiento</i>	<i>Suelen satisfacer a las necesidades de los demás, doblegarse fácilmente ante las demandas de los otros.</i>
<i>Dimensión 5: sobrevigilancia e inhibición</i>	<i>Negatividad/pesimismo</i> <i>Inhibición emocional</i> <i>Metas inalcanzables/hipercriticismo</i> <i>Castigo</i>	<i>Suprimen sentimientos e impulsos espontáneos, son autorigidos.</i>

FUENTE: tomado de Young, Y.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2003). Terapia de esquemas, guía práctica. [1]

Como se ha reflejado anteriormente, dentro de los factores de riesgo asociados se encuentran distintos trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión. Lo que esto significa es, que, ante la presencia de los trastornos mentales, las redes sociales pueden suponer un riesgo importante, especialmente por las consecuencias que ya han sido revisadas anteriormente tales como la necesidad de filiación social. Es decir, si se imagina que una persona

que usa las redes sociales y tiene esquemas que lo hagan vulnerable, puede desencadenar en un trastorno mental. Por ejemplo, esto ha sido evidenciado en investigaciones donde asocian la adicción al internet y la autoestima (Sahagun, Martinez, Delgado y Salamanca, 2015).

Como una necesidad para la comprensión de este fenómeno, este estudio de corte cuantitativo descriptivo, tiene por objetivo identificar la relación entre la depresión en estudiantes de Psicología de la Universidad Católica de Pereira y el uso problemático de las Redes Sociales. Para cumplir con el objetivo, se pretenden administrar el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y en el Inventario de Depresión de Beck BDI-2.

Método

Diseño

La metodología cuantitativa se caracteriza por utilizar los datos numéricos para dar respuesta a un fenómeno a investigar (Sampieri, 2014). Tomando en cuenta esta definición, la metodología de este estudio es cuantitativo descriptivo, ya que se utilizaran instrumentos de medición para ambas variables y no se hará manipulación de las mismas, ya que se pretende realizar una descripción derivada de los resultados obtenidos.

Técnicas de recolección de información

Cuestionario Ad hoc : esta se realiza con el fin de recoger información pertinente acerca de las características de la población (datos sociodemográficos) y su percepción frente al uso de las redes sociales (que incluye preguntas acerca de la frecuencia de uso, redes sociales de mayor uso, funciones de las redes sociales, percepción de tiempo empleado en redes sociales). El cuestionario se construyó con la herramienta de formularios de Google (ver anexo B).

Cuestionarios auto aplicados: Con el fin de identificar el uso problemático de las redes sociales, se utilizará el **Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)**, ampliamente utilizado en otras investigaciones. Este Evalúa tres categorías: Obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de redes sociales, en una escala tipo Likert 1-5: siempre, casi siempre, algunas veces, rara vez y nunca. Su nivel de confiabilidad ronda entre .88 y .92.

La construcción del mismo está basada en los indicadores diagnósticos de la adicción a sustancias. También se recogieron experiencias de otros cuestionarios que medían adicción a internet y redes sociales Para calificar y definir el nivel de adicción, se hace una sumatoria de todos los ítems y el puntaje global definirá la existencia o no de adicción. . Entre más se acerque a este número mayor adicción (Escurrea y Salas, 2014).

Los siguientes son los puntos de corte : Sin adicción de 24 a 35 puntos; Adicción Leve de 36 a 40 puntos; adicción Moderada de 41 a 45 puntos; adicción Severa de 46 puntos en adelante (Cruz, 2019).

Inventario de depresión de Beck adaptada al español (BDI-II): Su autor original es Aaron Beck y quien realizó la adaptación al español Jesús Sanz y Carmelo Velázquez. Es un autoinforme compuesto por 21 ítems de tipo Likert de 4 puntos (de 0 a 3) referidos a sintomatología depresiva como llanto, tristeza, pérdida de placer, sentimientos de fracaso y culpa ideas suicidas, pesimismo etc, durante una semana previa antes de su aplicación.

No obstante, se tiene en cuenta que los ítems 16 (cambios en el patrón de sueño) y 18 (cambios en el apetito) se responden de acuerdo a unas categorías que reflejan más de una posible respuesta con la que el encuestado se sienta identificado. Para la evaluación, se utilizará la categoría con puntuación más alta (este cambio hace parte de la adaptación en español). Su nivel de consistencia se encuentra en .85 y su confiabilidad con alfa cronbach de .90.

El rango de las puntuaciones es de 0 a 63 puntos, estableciéndose los siguientes niveles de depresión según estos resultados: 0-13: depresión mínima; 14-19: depresión leve; 20-28: depresión moderada; 29-63: depresión grave (Sanz, Perdigón y Vázquez, 2003).

Población

La población a la cual va dirigida la investigación fueron 80 estudiantes de pregrado del Programa de psicología adscrita a la facultad de Ciencias Humanas, Sociales y de la Educación de la Universidad Católica de Pereira. Algunos de los estudios revisados en los antecedentes mostraron una incidencia significativa de uso de estudiantes de áreas de las humanidades como el de Araujo (2016), Britos y Britez (2015).

Criterios de inclusión

- Ser estudiante activo del programa de Psicología de la Universidad Católica de Pereira.
- Tener mínimamente dos cuentas de redes sociales (Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter).
- Edades comprendidas entre los 15 y los 30 años de edad.

Procedimiento

Para acceder a la población, mediante aprobación de la dirección del programa de Psicología, se realizó la difusión de los instrumentos de recolección de información a través de la dirección del mismo programa a todos los correos de los estudiantes matriculados activos. Los cuestionarios y la ficha de consentimiento informado se realizaron con la herramienta de creación de formularios de Google. De allí la muestra estuvo constituida finalmente por 80 estudiantes, quienes además dieron su aprobación y realizaron el debido diligenciamiento del consentimiento informado.

El tiempo empleado para que los estudiantes pudieran responder y colaborar con esta investigación fue de dos meses.

Consideraciones éticas.

Con base en la resolución 8430 por la que se dictaminan las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, esta investigación, que tiene por población el estudio en sujetos humanos, se rige en los principios éticos de respeto a su dignidad y protección de sus derechos y así mismo la exposición del riesgo mínimo que esta supone. Así mismo se dispone de la firma previa del consentimiento informado en el que se explicita el objetivo de investigación y todo lo referido al proceso de análisis de información, para qué será utilizada y que se garantiza que esta no estará destinada para otros fines que no sean estrictamente los planteados.

En el marco de esta resolución, esta investigación se ubica como una de riesgo mínimo, ya que se administraron cuestionarios acerca de las variables a estudiar (adicción a redes sociales y depresión). No obstante, se tiene en cuenta que los cuestionarios puedan suponer algún tipo de preguntas que generan malestar, y que de ser así el participante estará en su derecho de abandonar sin objeción el estudio.

Resultados

Luego de realizar la aplicación del instrumento a una muestra de 80 personas todas estudiantes del programa de psicología de la Universidad Católica de Pereira de diferentes semestres, se presente a continuación los resultados de estos, iniciando con la caracterización de variables sociodemográficas, seguido de las variables relacionadas con las redes sociales, esto con el fin de entender en primera instancia como se desarrolla la adicción de los estudiantes a las redes sociales.

Tabla 1*Variables sociodemográficas*

	Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Acumulado
Edad	16 a 18 años	20	25	25
	19 a 24 años	50	62,5	87,5
	25 a 30 años	10	12,5	100
Sexo	Masculino	11	12,7	13
	Femenino	69	87,3	100
Lugar de acceso a las redes sociales	A través del celular	60	75,9	75,9
	En casa	19	24,1	100

FUENTE: elaboración propia.

En la tabla 1, se aprecia que la muestra esta conformada por una proporción cercana en la que nueve de cada diez personas son del sexo femenino y únicamente una de cada diez personas son del sexo masculino, también se logró constatar que todos los estudiantes del programa de psicología de la Universidad Católica de Pereira se ubican en edades comprendidas entre los 16 y los 30 años de edad, siendo la media de edad de 22,5 años, además de que frecuentan las redes sociales desde su celular en un 76%.

Tabla 2*Variables relacionadas con las redes sociales*

	Categorías	Frecuencia	Porcentaje	Acumulado
Aplicaciones usadas con frecuencia	Facebook	10	12,5	12,5
	Instagram	34	42,5	55
	WhatsApp	19	23,75	78,75
	Todas las anteriores	17	21,25	100
Horas diarias dedicadas a las redes sociales	Entre 2 y 5	33	41	41
	Entre 6 y 8	32	40	81
	Entre 9 y 12	15	19	100
	Más de 12	0	0	100
Personas que conoce realmente en redes sociales	10% o menos	8	10,1	10,1
	Entre 11 y 30%	9	11,4	21,5
	Entre el 31 y 50%	13	16,5	38
	Entre el 51 y 70%	28	35,4	73,4
	Más del 70%	21	26,6	100

Uso de redes sociales	Normal	23	29	29
	Excesivo	12	15	44
	Sólo en algunas ocasiones pasó mucho tiempo	45	56	100
Función de las redes sociales	Acceder a información sobre acontecimientos importantes	7	8,75	8,75
	Encontrar nuevos amigos	0	0	8,75
	Tiempo de ocio	16	20	28,75
	Compartir aspectos de la vida personal	1	1,25	30
	Todas las anteriores	56	70	100

FUENTE: elaboración propia.

En la encuesta formulada para efectos de esta investigación se recopiló información relacionada con el uso de las redes sociales en aspectos específicos como el tiempo de uso y el fin de uso, encontrándose que frente al uso de aplicaciones de redes sociales, Instagram es la más utilizada en la que cerca de cinco de cada once hacen uso de esta para tal fin, siendo Whatsapp y Facebook aplicaciones usadas en un 36,5%, en este sentido, se logró evidenciar que alrededor de ocho de cada diez de las personas encuestadas, pasa entre 2 y 8 horas diarias en las redes sociales, así mismo, cerca del 62% de los participantes conoce más del 50% de la lista de amigos que tienen incluidos en las redes sociales que usan.

Lo anterior se contrasta con el uso frecuente de estas redes sociales, en las que una proporción de alrededor de cinco de cada diez pasa mucho tiempo pero esporádicamente, lo que significa que están dentro de una escala moderada de uso, sin embargo se encontró que un 16% presenta un problema de adicción con un uso excesivo de estas. Con relación a este uso también se identificó que el siete de cada diez considera que las redes sociales poseen múltiples funciones como el tiempo de ocio, conocer nuevos amigos, acceder a información sobre acontecimientos importantes y compartir aspectos de la vida personal. No obstante, ninguno refirió que usaban las redes sociales únicamente para conocer nuevos amigos, escenario que presenta a las redes

sociales no solo como una herramienta para compartir con amigos, sino que se ha venido convirtiendo en un medio de información.

Tabla 3

Alfa de Cronbach por factores en la prueba ARS

Escalas	Media	Desviación Estándar	Cronbach's α
Obsesión	1.04	0.637	0.832
Falta de control	1.52	0.704	0.723
Uso excesivo	1.93	0.635	0.809
Instrumento ARS	1.44	0.584	0.917

FUENTE: elaboración propia.

De acuerdo a lo reflejado en la tabla 5, las escalas del instrumento presentan un alfa de Cronbach superior a 0,7 lo cual refleja un buen grado de consistencia interna (Hernández, et. Al, 2010; García, González y Jornet, 2010), siendo Obsesión por las redes sociales la que presenta un mayor grado ($\alpha=0,832$), seguida por uso excesivo ($\alpha=0,809$) y la que menor grado presenta es falta de control ($\alpha=0,723$), esta información permite evidenciar que el cuestionario realizado es fiable teniendo en cuenta que el α del puntaje total ARS es superior al 0,8, el cual fue hallado mediante el análisis de las correlaciones de cada uno de los factores del cuestionario ARS.

Tabla 4

Resultados cuestionario de Adicción a las redes Sociales (ARS) y Resultados Del Inventario de Depresión de Beck BDI-2.

Nivel de Adicción	Frecuencia	Porcentaje	Acumulado
Sin Adicción (0-35)	47	60,2	60,2
Leve (36-40)	14	17,9	78,1
Moderado (41-45)	4	5,1	83,2
Severa (46-68)	14	16,6	100
Nivel de depresión	Frecuencia	Porcentaje	Acumulado
Mínima depresión (0-13)	46	58,9	58,9

Depresión Leve (14-19)	14	17,9	76,8
Depresión Moderado (20-28)	11	14,1	90,9
Depresión grave (29-63)	7	8,9	100

FUENTE: elaboración propia.

Luego de realizar la aplicación de los dos cuestionarios, se encuentra que bajo el cuestionario ARS, existe una proporción de seis de cada diez personas que no presentan una adicción a las redes sociales, siendo este una parte representativa de la muestra, por otro lado, se encontró que cerca de dos de cada doce, presentan una adicción severa al uso de redes sociales porción de la muestra. Frente al inventario de depresión de Beck, cerca de una proporción similar a la del cuestionario ARS del 60% evidencia una mínima depresión con puntajes por debajo de 13 puntos, y en el que únicamente uno de cada once puede presentar una depresión grave, escenario que se puede acrecentar teniendo en cuenta que una proporción cercada al 32% padece una depresión leve o moderada, la cual debe de ser tratada con inmediatez con el fin de reducir sus índices.

Tabla 5

Índices de correlación de Pearson's y Spearman's rho

		Obsesión	Falta de control	Uso excesivo	Puntaje total ARS	Puntaje total BDI-2
Obsesión	Spearman's rho	—				
Falta de control	Spearman's rho	0.652 ***	—			
Uso excesivo	Spearman's rho	0.765 ***	0.598 ***	—		
Puntaje total ARS	Spearman's rho	0.921 ***	0.809 ***	0.902 ***	—	
Puntaje total BDI-2	Spearman's rho	0.103	0.255 *	0.262 *	0.221 *	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Luego de realizar la prueba de correlación de Spearman's rho, en cada uno de los factores del ARS y el cuestionario BDI-2 para depresión se evidencia que existe una correlación entre el resultado del BDI-2 y la falta de control de uso de las redes sociales para la prueba de

Spearman's (0,255), también para uso excesivo de las redes sociales en la prueba de Spearman's (0,262), lo que indica una asociación directa entre estos factores el nivel de depresión que puede llegar a existir, así mismo, se encontró una correlación en los resultados globales del cuestionario ARS y la prueba BDI-2 para las prueba de Spearman's (0,221), lo que describe una relación entre el uso de las redes sociales como una conducta adictiva y la sintomatología depresiva.

Discusión

El uso problemático de las redes sociales es visto como una categoría relacionada con la adicción a internet (Blachnio, Przepiórka y Pantic, 2015) ya que se reportan problemas relacionados con su uso en el que la población estudiada presenta una adicción moderada a severa en un 65% (Ahmad *et al.*, 2018; Andreassen, 2015; Cardona y Tangarife, 2017; Chuquitoma, 2017; Jasso y López, 2018; Padilla y Ortega, 2017; Rial *et al.*, 2015; Rodríguez y Fernández, 2014). Pese a estos hallazgos, Actualmente no está establecido como un trastorno, pero es un problema de comportamiento preocupante entre adolescentes y jóvenes.

En este sentido, el presente estudio encontró que, en términos generales, la mayoría de los estudiantes del programa de psicología encuestados presentaron bajos niveles de adicción a las redes sociales, sin embargo el 16,6% presenta una adicción severa siendo una evidencia clara de que existe un problema ya que pasan más de 9 horas a la semana conectados, este mayor nivel de problemas de externalización puede considerarse consistente con otros estudios que encontraron que los adolescentes con comportamiento disruptivo usaban Internet con mayor frecuencia a diario y durante más de 20 horas a la semana (Ko *et al.*, 2009).

Por otro lado, dentro de los resultados de del cuestionario ARS relacionado con la adicción a las redes sociales se describe la existencia de grupo en su mayoría sin adicción con un 60%, sin embargo, un 16,6% presenta una adicción severa, lo que se relaciona con lo encontrado

por Cañón (2016), en el que se observa que el 52% de los participantes se encuentra en un estado leve de adicción a Internet y el 1,9% tiene una adicción severa, estos hallazgos son similares a los resultados globales, incluidos Frangos, Frangos y Kiohos (2010), los cuales informaron en su estudio realizado a estudiantes universitarios en Grecia que el 23,1% eran levemente dependientes y el 11,6% gravemente dependientes; por su parte Dalbudak y Evren (2014), en su estudio en estudiantes universitarios turcos, encontró que el 38,7% de los estudiantes tenía una adicción leve y el 19,9% tenía una adicción moderada/alta; sumado a lo anterior, Şenormancıa et al., (2014), en esta misma población se encontraron discrepancias ya que solo el 7,2% tenía adicción a internet. Esta diferencia puede deberse a varios factores incluido el uso de diferentes instrumentos para recolectar la información y que meden diferentes variables desde ámbitos personales hasta sociales y económicos.

Es importante definir que un adicto en general es una persona que tiene una discapacidad social o una menor capacidad para soportar un aumento de la tensión psíquica, sino que por el contrario, los no adictos son más equilibrados y autocontrolados cuando se exponen a factores estresantes tanto internos como externos (Jiménez y Pantoja, 2007). Cabe destacar que pasar más tiempo en las redes sociales (como Instagram o Facebook) no significa que las personas vayan a incrementar su interacción social o autoestima, ni que obtendrán una mayor satisfacción en sus relaciones, ya que este es el elemento esencial de la socialización y Asuntos sociales, el proceso de comunicación radica en la calidad de las interacciones del sujeto, así como en su personalidad y capacidad para captar las del otro (Rivero, 2005).

Así, se pueden entender los datos de otro estudio en el que se analiza el hecho de que la autoestima es menor en los usuarios patológicos, esto se debe a que puede estar relacionado con efectos desinhibidores, dicho esto, si una persona tiene una baja opinión de sí misma y tiene

dificultades para socializar debido a su timidez o falta de autoestima, puede usar Internet como una alternativa a la socialización para ganar apertura y confianza sin mirar personalmente y tener que intercambiar caras (Niemz *et al.*, 2005). Sumado a lo anterior, los resultados obtenidos por Rengifo *et al.*, (2015) en Lima, mencionan que una más grande cohesión familiar reduce el peligro de la adicción a internet; por otro lado, una disfunción familiar moderada o severa puede llevar a que el joven centre sus actividades fuera de el núcleo familiar, lo que puede crear una más grande vulnerabilidad a conductas adictivas.

Para los factores de análisis del cuestionario ARS, se encontró una alta incidencia del factor de obsesión, seguido del uso excesivo y por último la falta de control personal de las redes sociales con impacto medio, estos datos se relacionan con la realidad de un estudio realizado en Perú, donde el 81,7% de la población entre 16 y 24 años utiliza internet para comunicarse mediante las redes sociales (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2018) y entre estudiantes universitarios (Padilla y Ortega, 2017), de manera similar, el coeficiente ($\alpha = 0.85$) muestra que el tamaño de la variabilidad en los síntomas depresivos se puede atribuir a estudiantes entre las edades de 17 y 21 años (efecto medio) así como a las dimensiones somático-motivacional y cognitiva.

Adicional a lo anterior, existe una conexión entre la dimensión de falta de control personal de la adicción a las redes sociales y la gravedad de los síntomas depresivos, un estudio informa que el criterio de bajo autocontrol es parte de la adicción a las nuevas tecnologías como las redes sociales, que a su vez se relaciona con el desajuste emocional (Senormanci, Komkan y Zihni, 2012). Asimismo, la falta de control es crucial para determinar la adicción a sustancias por en este caso se trata de otro fenómeno (Gómez, Gutiérrez y Londoño, 2013).

Otros estudios han informado que se ha descubierto que la adicción a las redes sociales varía entre el 1,6% de los estudiantes universitarios nigerianos (Alabi, 2013) y el 18% de los estudiantes malasios (Moghavvemi *et al.*, 2017). Vale la pena señalar que los datos epidemiológicos disponibles sobre la adicción a las redes sociales son actualmente limitados, ya que hay pocos estudios sólidos que reporten tasas de prevalencia, y la mayoría de los informes publicados hasta ahora se basaron en muestras pequeñas y no representativas que no permiten generalizaciones a la población en general similares a los hallazgos obtenidos en este estudio (Andreassen, 2015).

Teniendo en cuenta los hallazgos del presente estudio, es posible afirmar que es paralelo a investigaciones anteriores y también amplía el alcance de los hallazgos existentes de estudios sobre el uso de redes sociales que se centran exclusivamente en la adicción a Facebook e Instagram y más específicamente, la adicción únicamente a Facebook se ha relacionado con la escasa capacidad para proporcionar apoyo emocional y gestionar los conflictos interpersonales en los adolescentes (Assunc *et al.*, 2017), potencialmente lo que conduce a la alienación de los compañeros y la desregulación de las emociones (Sriwilai y Charoensukmongkol, 2015; Hormes, Kearns y Timko, 2014).

Por otro lado, para la prueba BDI-2 se encontró que existe cerca de un 60% con depresión leve y únicamente un 8,9% con depresión alta, estos resultados, presenta una gran similitud con lo encontrado por Baños (2020), en estudiantes universitarios, donde se reportó que únicamente el 8,9% tenían altos niveles de síntomas depresivos y el 14,1% se ubicó en niveles moderados, los cuales son multicausales por diferentes aspectos propios de la vida de cada estudiante, los resultados del presente proyecto son consistentes con el nivel reportado entre estudiantes de psicología (Padilla y Ortega, 2017) y adolescentes (Chuquitoma, 2017).

Dichos hallazgos conducen a dar por sentado que la alta prevalencia de sintomatología depresiva en los sujetos de este análisis se refiere a condiciones propias de la vida universitaria, en forma de conjetura, es viable que estas diferencias se relacionen con una tendencia, en esta población, a la homogeneización tanto del sexo como de las condiciones propia e vida, donde las diferencias en este entorno dejan de ser una variable fundamental, en términos de la percepción subjetiva de los estudiantes.

Atendiendo al papel mediador de la sintomatología depresiva en la interacción entre regulación emocional y uso problemático de las redes sociales, los resultados reflejan un impacto mediador de los indicios depresivos en esta interacción. Esto puede ser por que la existencia de sintomatología depresiva en jóvenes crea un rechazo de la relación cara a cara a favor del uso de las redes sociales, medio que le posibilita la relación a partir de un ambiente controlado (Shenza et al., 2017). Cabe resaltar que en algunas ocasiones, los aspectos los genéticos parecen ser que predominan (presencia de varios miembros dañados en la familia), en otros, puntos del medio ambiente, sociales, económicos y relacionales parecen tener un papel importante, así como la función de gestionar dichos factores (Alves, 2014).

Entre los puntos que tienen la posibilidad de tener predominación en el desarrollo de los indicios habituales de depresión en los estudiantes universitarios, figuran los sociales, económicos, académicos y hábitos de salud, de esa forma, se identifican asociaciones de los indicios habituales de depresión con el género femenino, la obesidad, con alguna condición clínica diagnosticada por el médico de cabecera, el transporte al trabajo por medio de transporte público como medio de transporte, la carencia de actividad física, la carencia de ocupaciones de tiempo libre y los cursos de Fonoaudiología y Enfermería. Y, tras los exámenes de regresión que agruparon dichas cambiantes, se identificaron los alumnos que no realizaban actividad física, no

disponían de tiempo para el tiempo libre y cursaban Fonoaudiología o Enfermería, presentaron prevalencias del 12 %, 20 %, 14 % y 10 % más altas de indicios depresivos, respectivamente (Bresolin *et al.*, 2020).

Como lo afirman Murray *et al.* (2012) y Ferrari *et al.* (2013), el trastorno depresivo se ha catalogado como una de las primordiales enfermedades mentales más incapacitante de todo el mundo, en importancia a esto, el Ministerio de Salud en Colombia (MINSALUD, 2017), presentó datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en los que se reportó que cerca del 4.7 % poblacional presentó sintomatología depresiva. la presente indagación localizó que el 15% de los alumnos cumple criterios clínicos significativos de depresión y aun cuando no es viable atribuir las razones de dichos índices, distintas averiguaciones en Colombia (Hurtado *et al.*, 2011; Kuehner, 2003; Restrepo *et al.*, 2018), han sugerido que uno de los componentes clave está asociado a la predisposición de los adolescentes universitarios al consumo de sustancias psicoactivas, disfunciones parientes, adicción al internet y problemáticas socio-económicas.

Lo cual apoya de una forma a los resultados de la averiguación de Ramírez (2019), que sugiere que las propiedades psicológicas de las nuevas generaciones así como las presiones de la vida social, familiar y personal los realizan sensibles a incrementar sus niveles de depresión. Una viable descripción encontrada en la literatura tiene relación con los cambios sociales, políticos y económicos vividos en Colombia, que han desencadenado un entorno donde la violencia, inseguridad y una económica precaria han incrementado, lo que acrecienta la relación con la aparición de sintomatología depresiva (Berenzon *et al.*, 2013; Hernández, *et al.*, 2020 y López *et al.*, 2013).

Por su parte Ghaedi y Mohd (2014), han realizado una investigación con alumnos de pregrado de la localidad de Medellín y encontraron que los indicios de depresión producen un

malestar clínicamente relevante, en tanto incrementan la percepción negativa del futuro y las opiniones adversas de sí mismos, la verdad y el futuro generalmente, lo que puede ser explicativo del incremento de los niveles de depresión leve y moderada en los alumnos a lo largo de la era de enfermedad pandémica, debido a que como lo apunta la Organización Mundial de la Salud (2020), saber existente un virus y que se es propenso a contraerlo, produce emociones negativas relacionadas a la amenaza y el pesimismo.

Adicional a lo anterior, Ozamiz *et al.*, (2020), señalan que la adaptación a la cuarenta y cada una de las medidas de bioseguridad impuestas por el Covid-19, a la par con la incertidumbre en relación a en qué momento se retorna a las ocupaciones diarias, probablemente está originando un crecimiento en la carga de ocupaciones y trabajos vinculada a los estudios y la modalidad en línea de las clases, lo que ha traído como resultado más grandes índices de estrés y depresión, que afectan en el rendimiento educativo, y en la salud (mental y física) de cada estudiante.

En este orden de ida, luego de realizar las pruebas de correlación de Pearson y Spearman's, en cada uno de los factores del ARS y el cuestionario BDI-2 para depresión se evidencia que existe una correlación entre el resultado del BDI-2 y la falta de control en las redes sociales así como en los niveles de depresión presentados por los estudiantes, estos hallazgos concuerdan con las estimaciones de Padilla y Ortega (2017), que muestran asociaciones positivas y significativas entre la dependencia de las redes sociales y los síntomas depresivos. Esto podría explicarse porque las redes sociales podrían utilizarse como herramientas reguladoras del estado de ánimo (Gámez, 2014) porque permiten la creación de un personaje sin defectos (Tipantuña, 2013) en un entorno seguro que ofrece aprecio y satisfacción (Harfuch, Murguía, Lever y Andrade, 2009; Kadushin, 2012).

Otros estudios, refieren que el tiempo dedicado a Instagram pronosticó significativamente un nivel de depresión (Pantic *et al.*, 2012; Banjanin *et al.*, 2015), que en conflicto con respecto a la cantidad de tiempo empleado en redes sociales se correlacionó positivamente con la depresión, además la investigación de Pantic Patent *et al.*, (2012) muestra que el tiempo dedicado a la redes sociales está asociado con aumentos en los sentimientos de depresión, este hallazgo novedoso de una relación entre el uso de Instagram y los síntomas de depresión tiene varias explicaciones plausibles.

En primer lugar, la investigación de Chou y Edge (2012), resaltó que el uso de Facebook afecta las percepciones de las personas de otros se puede aplicar a los hallazgos actuales relacionados con el uso de Instagram. Por ejemplo, gastar mayores cantidades de tiempo en Instagram puede llevar a creencias más fuertes que otras personas lleven a las vidas más felices y que la vida no es justa. Además, encontrar que este sentimiento se ve agravado cuando los usuarios están conectados en línea a las personas que no conocen personalmente también pueden aplicarse a los usuarios de Instagram porque es una plataforma que permite a las personas seguir a las celebridades y las cifras públicas, muchos de los cuales llevan vidas privilegiadas, liderando a un sesgo de correspondencia y una comparación posiblemente problemática a la baja que se ha encontrado asociado con una autoestima más baja (Vogel, Rose, Roberts y Eckles, 2014), lo que podría explicar un aumento de los sentimientos de depresión porque las vidas de los usuarios pueden no ser tan privilegiadas como otros usuarios.

La visualización repetitiva de otras personas es "más feliz" que el usuario, podría contribuir a los sentimientos de desaliento y depresión, que se relaciona con los usos y la teoría de las gratificaciones. Song *et al.*, (2014), descubrió que los usuarios crean perfiles y auto-imágenes en línea que difieren de Como el usuario está en la vida real, y se siente gratificante al

hacerlo porque en línea es fácil crear una auto-imagen más positiva. Crear una identidad inflada en línea puede llevar a la insatisfacción con sus propias vidas y desarrollar síntomas de depresión (Chou y Edge, 2012). Por lo tanto, en relación con el estudio actual, la conclusión de que el tiempo dedicado a la depresión previsto de Instagram podría ser explicada por el usuario expuesto a las fotos que les hacen sentir que otros están llevando a las personas más felices en comparación con ellos mismos, lo que lleva a la insatisfacción. Esta relación debe ser estudiada más al preguntar a los usuarios si siguen a más celebridades y cifras públicas en el sitio que las personas que conocen personalmente, o qué actividades en el sitio llevan a sus sentimientos de desaliento.

Por su parte, Jiménez y Pantoja (2007), encontraron que las personas con baja autoestima tienden a ser más propensas a desarrollar adicción a internet y a las redes sociales, a la vez que tienen menos recursos a su alcance, cuanto más bajos son, mayor es la dificultad para construir relaciones interpersonales significativas y en consecuencia, su tendencia a la depresión y al suicidio son mayores. No obstante, y gracias a la alta comorbilidad que existe entre diversos trastornos mentales, más que nada entre los trastornos emocionales, en las últimas décadas se ha postulado una totalmente nueva visión de mediación transdiagnóstica que expone la modificación de cambiantes predisponentes y mantenedoras de la psicopatología (Barlow *et al.*, 2017; Norton y Paulus, 2016).

Uno de los constructos transdiagnósticos con más prueba experimental es la regulación emocional, identificando de esta forma la desregulación emocional como el constructo central del desarrollo y mantenimiento de la psicopatología compartida por depresión, ansiedad, trastornos de ingesta de alimentos, de personalidad y de adicción (Sloan *et al.*, 2017).

Finalmente, cabe señalar que esta investigación presenta limitantes relacionados con la utilización de un instrumento que no cuenta con suficientes variables psicométricas para la población universitaria colombiana y que el tamaño de la muestra es bastante pequeño y homogéneo debido a la situación de la pandemia Covid-19 (OMS, 2020), que limitó la recolección de información para lograr un mayor número de muestra debido a que las clases escolares eran visuales y espontáneas, por tanto, el tamaño de la muestra no es representativo, por lo tanto, se recomienda para futuras investigaciones realizar el proceso de validación del instrumento con el fin de determinar las propiedades psicométricas adecuadas en la población y trabajar con una muestra mayor y heterogénea si es posible, con un diagnóstico clínico que indique la presencia de una dependencia de las redes sociales probadas, para determinar la veracidad o falsedad de las hipótesis formuladas en esta investigación que brinden un resultado más elocuente con el fin de identificar la relación entre la adicción a redes sociales y un posible trastorno depresivo.

Conclusiones

Se concluye que, luego de analizar la información encontrada en los diferentes cuestionarios, es posible afirmar que existe una relación entre la conducta adictiva a las redes sociales y los niveles de depresión de estudiantes de psicología de la Universidad católica de Pereira, la cual está ligada con el uso excesivo y la falta de control en el uso de las redes sociales, las cuales generan una estrecha dependencia entre estas, teniendo en cuenta que un pequeño porcentaje evidenció unos altos niveles de depresión y de adicción.

En este sentido, se observa como los jóvenes y adolescentes son los más afectados por la adicción a las redes sociales, situación que saca a flote una problemática aún mayor, ya que el

uso excesivo de estas responde a la necesidades que se ven suplidas al pasar periodos muy largos sumergidos en estas, lo que deja en evidencia la posible aparición de trastornos específicamente para este estudio relacionados con la depresión, sin embargo pueden hacerse presente desordenes de personalidad y trastornos de ansiedad como agravantes a este tipo de adicción.

Sumado a lo anterior, se describe una estrecha relación entre el factor ARS de obsesión por las redes sociales y la aparición de niveles altos de depresión lo que indica que se a necesidad e aceptación, acompañamiento e interacción con otros individuos en una escala social escenario que es un agravante para que se genera una adicción mayor, existiendo sustento científico que apoye este argumento.

También, se logró constatar que una parte representativa de la población presenta niveles leves de depresión bajo el Inventario de Depresión de Beck BDI-2, en el que se resalta la asociación a factores determinantes como la soledad y la necesidad de interacción, por lo que se encontró una porción cercana al 10% que padece una depresión severa.

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.
- Alabi, OF. (2013). A survey of Facebook addiction level among selected Nigerian university undergraduates. *New Media and Mass Communication*, 70–80.
- Albino, T., y Jhon, W. (2019). Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de Psicología en una Universidad Privada de Lima (Tesis de pregrado), Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima-Peru.

- Alves, T. (2014). Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. *Revistadc*, 93(3), 101-105.
doi: <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v93i3p101-105>
- 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>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, CS. (2015). Online social network site addiction: a comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2, 175–184.
- Aparicio, P., Ruiz, M., Perea, A.J., Martínez, M.P., Pagliari, C., Redel, M.D., Vaquero, M. (2019). Gender differences in the addiction to social networks in the Southern Spanish university students. *Telematics and Informatics*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101304>
- Arab, E., y Diaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia. Aspectos positivos y negativos. *Rev. Med. Clin. Condes*, 26(1), 7-13.
- Araujo Robles, Elizabeth Dany. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58.
<https://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Assunc. , RS, Costa, P., Tagliabue S, et al. (2017). Problematic Facebook use in adolescents: associations with parental attachment and alienation to peers. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 2990–2998.
- Banjanin, N., Banjanin, N., Dimitrijevic, I., Pantic, I. (2015.) Relationship between internet use and depression: Focus on physiological mood oscillations, social networking and online addictive behavior. *Computers in Human Behavior*, 43, 308-12.

Baños-Chaparro, J. Uso de Redes Sociales y Sintomatología Depresiva en Estudiantes Universitarios.

Revista de Investigación Científica en Psicología.

Baños, J. (2020). Uso de Redes Sociales y Sintomatología Depresiva en Estudiantes Universitarios.

Eureka,17(2): 101–116.

https://www.researchgate.net/publication/342752525_Uso_de_redes_sociales_y_sintomatologia_depresiva_en_estudiantes_universitarios_Use_of_Social_Networks_and_Depressive_Symptomology_in_University_Students

Barlow, D.H., Farchione, T.J., Bullis, J.R., Gallagher, M.W., Murray-Latin, H., Sauer-Zavala, S.,

Cassello, C. (2017). The unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders compared with diagnosis-specific protocols for anxiety disorders: a randomized clinical trial.

JAMA Psychiatry, 74, 875-884. doi:10.1001/jamapsychiatry.2017.2164

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G. (2010). Terapia cognitiva de la depresión. New York:

The Guilford Press.

Berenzon, S., Lara, M. A., Robles, R., y Medina, M. E. (2013). Depresión: estado del conocimiento y la

necesidad de políticas públicas y planes de acción en México. Salud pública de México, 55(1), 74-80.

Berner, J.E., y Santander, J. (2012). Abuso y dependencia de internet. La epidemia y su controversia.

Revista Chilena de Neuropsiquiatría, 50(3), 181-190.

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.

Bresolin, J. Z., Dalmolin, G. D. L., Vasconcellos, S. J. L., Barlem, E. L. D., Andolhe, R., y Magnago, T.

S. B. D. S. (2020). Síntomas depresivos en estudiantes universitarios del área de la salud. Revista

Latino-Americana de Enfermagem, 28.

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/RZy69Q9dbRhykRHwpG8FQ8L/?lang=es#>

Britos, E. M., & Brítez, R. (2015). Nuevas tecnologías y juventud: uso y acceso a internet, móvil y redes sociales en universitarios de ambos sexos, de una carrera de humanidades (psicología), de una universidad privada, período 2014. *Revista Científica de la UCSA*, 2(2), 63-74.

Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: Guilford Press.

Buffalo, M. (2020). Apoyo social percibido mediante redes sociales, autoestima y depresión en estudiantes universitarios. Tesis de pregrado. Universidad Argentina de la empresa.

Cabero, J., Martínez, S., Valencia, R., Leiva, J.P., Orellana, M.L., Harvey, I. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 24 (4), 1-12.

Cañón, S., Castaño, J., Hoyos, D., Jaramillo, J., Leal, D., Rincón, R., Sánchez, E., y Ureña, L. (2016). Uso de internet y su relación con la salud de estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales (Caldas Colombia), 2015-2016. *Archivos de Medicina (Col)*, 16(2),312-325.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=273849945010>

Cañon, S.C., Castaño, J.J., Hoyos, D.C., Jaramillo, J.C., Leal, D.R., Rincon, R., Sanchez, E.A., y Ureña, L.S. (2016). Uso de internet y su relacion con la salud en estudiantes universitarios de la ciudad de Manizales(Caldas-Colombia), 2015-2016.

Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., y Orbest, U. (2008). La adicción al internet y al móvil: ¿moda o trastorno?. *Adicciones*, 20(2), 149-159.

Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., y Prades, M. (2018). Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students: 2006–2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(475), 1-13.

- Carbonell, X., y Oberst, U. (2015). Las redes sociales en línea no son adictivas. *Aloma, Revista de Psicología Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 13-19.
- 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
- Caro, M.M. (2017). Adicciones tecnológicas. Enfermedad o conducta adaptativa. *Medisur*, 15(2), 251-260.
- Chou, HT., y Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 15(2), 117-21. doi: 10.1089/ cyber.2011.0324.
- Chuquitoma, L. (2017). Redes sociales y su influencia en el autoestima de adolescentes del nivel secundaria en la institución educativa Manuel Muñoz Najar, Arequipa - 2016. [Tesis de licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio Institucional UAP. <https://bit.ly/34WRuZL>
- Cruz, B. (2019). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de la ciudad de Tarapoto 2017 (tesis de pregrado). Universidad señor de Sipan, Perú.
- Dalbudak, E., y Evren, C. (2014). The relationship of Internet addiction severity with Attention Deficit Hyperactivity Disorder symptoms in Turkish University students; impact of personality traits, depression and anxiety. *Compr Psychiatry*, 55(3), 497-50
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), 435-447.
- Echeburúa, E. (Abril 26 del 2018). ¿cómo y quienes se hacen adictos a las redes sociales?. *El País*: recuperado de https://elpais.com/tecnologia/2018/04/06/actualidad/1523003059_867092.html.

- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. doi:<http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Escurrea Mayaute, Miguel, & Salas Blas, Edwin. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. Recuperado en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100007&lng=es&tlng=pt.
- Fernández-Villa, T., Ojeda, J. A., Gómez, A. A., Carral, J. M. C., Delgado-Rodríguez, M., García-Martín, M., ... & Valero-Juan, L. F. (2015). Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género. *Adicciones*, 27(4), 265-275.
- Ferrari, A., Charlson, F., Norman, R., Patten, S., Freedman, G., Murray, C.J., y Whiteford, H. (2013). Burden of depressive disorders by country, sex, age, and year: findings from the global burden of disease study 2010. *Journal PLoS medicine*, 10(11), e1001547. doi: 10.1371/journal.pmed.1001547
- Frangos, C., Frangos, C., Kiohos, A. (2010). Internet addiction among greek university students: demographic associations with the phenomenon, using the greek versión of Young's internet addiction test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research*, 3(1), 49-74.
- Fuentes, J.L., Esteban, F. y Caro, C. (2015). *Vivir en Internet. Retos y reflexiones para la educación*. Madrid: Síntesis.
- Fuertes, J.H., y Armas, L.Y. (2018). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de Enfermería*, 7, 155-166.
- Gámez, 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>

- Gámez, M., y Villa, F.I. (2015). El modelo cognitivo de la adicción al internet: El papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes Mexicanos. *Psicología y salud*.
- Ghaedi, L., y Mohd Kosnin, A. b. (2014). Estudio comparativo de la prevalencia de la depresión en estudiantes universitarios. *International journal of psychological research* , 38-50
- Gómez, D., Gutierrez, M., y Londoño, S. (2013). Depresión y consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes en la ciudad de Bogotá. *Psychologia Avances de la disciplina*,7(1), 45-51.
- Guzmán Huamán, Y. A. (2018). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en alumnos de 3, 4 y 5 grado de secundaria, 2017. (tesis de Pregrado) Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima-Perú.
- 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.
- Hernández S., González C., Medina R., Madrigal, E., Calderón, D. (2020). Violencia percibida y psicopatología en una muestra de sujetos expuestos a violencia social. *Salud Jalisco*, 6, 22-30.
- Herrera, M.F., Pacheco, M.P., Palomar, J, y Zabala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.
- Herrera, M.F., Pacheco, M.P., Palomar, J., Zavala, D., (2010).. *Psicologia Iberoamericana*, 18(1), 6-18.
- Herrera, P. (1999). Principales factores de riesgo psicológicos y sociales en el adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 71(1), 39-42.
- Hormes, JM., Kearns, B., y Timko, CA. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109, 2079–2088.

- Hurtado, H., Sánchez, V., Bedoya, L., Londoño, J., Marín, C., Muñíz, O., Agudelo, D., y Gómez, Y. (2011). Prevalencia de trastornos mentales en usuarios de consulta psicológica en una universidad colombiana. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(1), 59-71. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000100005
- Instituto nacional de estadística e informática. (2018). Estadística de las tecnologías de información y comunicación en los hogares. <https://bit.ly/3cG4MfK>
- Isidro, A.I., y Moreno, T. (2018). Redes sociales y aplicaciones de móvil: uso, abuso y adicción. *International Journal of Development and Educational Psychology INFAD Revista de Psychologies*. 1, 203-212.
- 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>
- Jasso, J.L., Lopez, F., y Diaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigacion Psicologica*, 7, 2832-2838.
- Jiménez, L. y Pantoja, A. V. (2007). Autoestima y relaciones Interpersonales en sujetos adictos a Internet. *Psicología-Segunda Época*, 26(1), 78- 89
- Kadushin, C. (2012). *Understanding social networks*. Oxford University Press.
- Ko, C.H., Yen, J.Y., Liu, S.C., Huang, C.F. y Yen, C.F. (2009). The associations between aggressive behaviors and Internet addiction and online activities in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44, 598-605
- Kuehner, C. (2003). Gender differences in unipolar depression: An update of epidemiological findings and possible explanations. *Revista Acta Psychiatr Scand*, 108(3), 163-174. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/12890270>

- López, J., Martín, G., de León, S., Morelos, J., Pérez, V., y Flores, M. (2013). Factores que predicen depresión en estudiantes de medicina. *Órgano Oficial de la Academia Nacional de Medicina de México*, 149, 598-604.
- Maganto, & Maite Garaigordobil. (2018) Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* Vol. 5. Nº. 2 - Mayo 2018 - pp 30-36
- Marín, V., Sampedro, B.E., y Muñoz, J.M. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios. *Revista Computlense de Educación*, 26, 233-251.
- Miller, C. (s.f). ¿Podrían causar depresión las redes sociales? Child Mind Institute. Recuperado de <https://childmind.org/article/causan-depresion-las-redes-sociales/>.
- MINSALUD. (2017). Boletín de salud mental Depresión Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. Ministerio de la salud y la protección, Colombia. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-depresion-marzo-2017.pdf>
- MinTic. (2019). Colombia es uno de los países con más usuarios en redes sociales en la región. Ministerio de Tecnologías de la Información y las comunicaciones. Recuperado de
- Moghavvemi, S., Sulaiman, A., Jaafar NIB, et al. (2017). Facebook and YouTube addiction: the usage pattern of Malaysian students. In 2017 International Conference on Research and Innovation in Information Systems (ICRIIS), Langkawi, Kedah, Malaysia, 1–6
- Mohsin, M. (2020,03,03). Estadísticas redes sociales 2020:10 datos que te sorprenderán. Oberlo. Recuperado de <https://www.oberlo.es/blog/estadisticas-redes-sociales>
- Montes, A. (2016). Adicción a las redes sociales. Recuperado de <http://eprints.rclis.org/29200/>

- Muñoz, N.E., y Ramírez, S. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. *Psicoeducativa : Reflexiones y propuestas*, 2(4), 46-52.
- Murray, C., Vos, T., Lozano, R., Naghavi, M., Flaxman, A., Michaud, C., & Ross, A. (2012). Disability-adjusted life years (DALYs) for 291 diseases and injuries in 21 regions, 1990-2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Journal The Lancet*, 380(9859), 2197-2223. doi: 10.1016/S0140- 6736(12)61689-4
- Niemz, K., Griffiths, M. & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8 (6), 562-570
- Norton, P. J., y Paulus, D. J. (2016). Toward a unified treatment for emotional disorders: update of the science and practice. *Behavior Therapy*, 47, 854-868. doi:10.1016/j.beth.2015.07.002
- Organización mundial de la salud (OMS). (2020) Depresión. <https://www.who.int/topics/depression/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). Día mundial de la salud mental- la salud mental en el lugar de trabajo. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de https://www.who.int/mental_health/es/
- Ortega, F. R. F., Mendoza, J. V., & Ballestas, L. F. F. (2014). Factores psicológicos en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico: depresión y autoestima. *Encuentros*, 12(2), 35-47.
- Osorio, M.J., Molero, M.M., Pérez, M.C., Mercader, I. (2014). Redes sociales en internet y consecuencias de su uso en estudiantes universitarios. *International journal of development and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 3(1), 585-592.

- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., y Idoiaga, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad. Saúde Pública*, 36(4), 1-10.
- Padilla Romero, C. L., & Ortega Blas, J. S. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios.
- Padilla, C. y Ortega, J. (2017). Adicción a redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS*, 2(1), 47-53
- Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic, D., Ristic, S, et al. (2012) Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral physiology viewpoint. *Psychiatr Danub*, 24(1), 90-3.
- Pérez, W.A.T.,Mendoza, F.G., León, N, K, P., Pérez, A, C., y Estrella, J.A. (2012). Redes sociales en internet, patrones de sueño y depresión. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(2), 427, 436.
- Pimmer, C., Linxen, S., & Grohbiel, U. (2012). Facebook as a learning tool? A case study on the appropriation of social network sites from mobile phones in developing countries. *British journal of EducationalTechnology*, 43 (5), 726-738.
- Puerta, D.X., y Carbonell, X. (2013). Uso problemático de internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 31(3), 620-631.
- Puerta, J. V., & Padilla, D. E. P. (2011). Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8(2), 251-257.
- Puig Jové, L. (2018). Variables psicológicas asociadas a mayor riesgo de padecer adicción a redes sociales en jóvenes universitarios de Barcelona.

- Ramírez, L. (2019). Aproximación a la caracterización del perfil de los millennials. Documentos Escuela de Administración Pública y Contaduría, (36), 2- 22.
- Rengifo, C., Ferrúa, L., y Quiro, W. (2015). Funcionamiento familiar y adicción a internet en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Norte. Revista Científica de Ciencias de la Salud, 8(2),
- Restrepo, J., Amador Sánchez, O., Calderón, G., Castañeda, T., Osorio, Y., y Diez, P. (2018). Depresión y su relación con el consumo de sustancias psicoactivas, el estrés académico y la ideación suicida en estudiantes universitarios colombianos. Health and Addictions, 18(2), 227-239.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6546342>
- 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.
- Rivero, G. (2005). Algunas características de la comunicación entre jóvenes y adolescentes en el inicio de relaciones interpersonales en la comunidad. Revista Cubana de Psicología, 22 (1), 68-70
- 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, A.P., y Fernández, 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.
- Sagahun, M.N., Martínez, A., Delgado, E.G., y Salamanca, C.G. (2015). Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima en la población de 15 a 19 años en población derechohabiente en el instituto mexicano de seguridad social. Revista Medica, 6(4), 285-289.

- Salgado, V. N., & Maldonado, M. (1994). Características psicométricas de la escala de depresión en el Centro de Estudios Epidemiológicos en mujeres mexicanas adultas de áreas rurales. *Salud Pública de México*, 36(2), 200-209.
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. D. F, México: McGraw-Hill /Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Sanz, J., Perdigón, A. L., & Vázquez, C. (2003). Adaptación española del Inventario para la Depresión de Beck-II (BDI-II): 2. Propiedades psicométricas en población general. *Clínica y salud*, 14(3), 249-280.
- Şenormancı, Ö., Komkan, R., y Zihni, M. (2012). Internet Addiction and Its Cognitive Behavioral Therapy. *Santandard and Innovative Strategies in Cognitive Behavior Therapy*, 171-190.
- Şenormancı, Ö., Saraçlıa, Ö., Atasoya, N., Şenormancıb, G., Kaktürkç, F., Atika, L. (2014). Relationship of Internet addiction with cognitive style, personality, and depression in university students. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 1385–1390.
- Shenza, A., Escobar-Viera, C. G., Sidani, J. E., Bowman, N. D., Marshal, M. P., & Primack, B. A. (2017). Problematic social media use and depressive symptoms among US young adults: a nationally- representative study. *Social Science and Medicine*, 182,150–7.
doi:10.1016/j.socscimed.2017.03.061
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., y Staiger, P.K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorder: a systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141- 163.
doi:10.1016/j.cpr.2017.09.002
- Song, I., LaRose, R., Eastin, M., y Lin, C. (2004). Internet gratifications and internet addiction: On the uses and abuses of new media. *Cyberpsychol Behav*, 7(4), 384-94.

- Sousa, V., Driessnack, M., y Costa, I.A. (2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería, Parte 1. Diseños de investigación cuantitativa. *Revista Latinoamericana Enfermagem*, 15(3), 1-6.
- Sriwilai, K., y Charoensukmongkol, P. (2015). Face it, don't Facebook it: impacts of social media addiction on mindfulness, coping strategies and the consequence on emotional exhaustion. *Stress and Health*, 32, 427-434.
- Tamayo, W.A., García, F., Quijano, N.K., Corrales, A., y Moo, J. (2012). Redes sociales en internet, patrones de sueño y depresión. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(2), 427-436.
- Vazquez, C., Hervás, G., Hernangómez, L., Romero, N. (2010). Modelos cognitivos de la depresión: una síntesis y nueva propuesta basada en 30 años de investigación. *Behavioral Psychology/ psicología conductual*, 18(1), 139-165.
- Vogel, EA., Rose, JP., Roberts, L., y Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206- 22.
- Wodzicki, K., Schwämmlein, E., Moskaliuk, J.(2012). "Actually, I Wanted to Learn": Study-related knowledge exchange on social networking sites. *Internet and Higher Education*, 15, 9-14
- Wong, H.Y., Mo, H.Y., Potenza, M.N., Chan, M.M., Lau, W.M., Chui, T.K., Pakpour, A.H., & Lin. C.Y. (2020). Relationships between severity of internet Gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1879), 2-13.
- Young, Y.E., Klosko, J.S., Weishaar, M.E. (2003). *Terapia de esquemas, guía practica*. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer S.A.
- Zung, W. K. (1964). Una escala de autoevaluación de la depresión. *Archives of General Psychiatry*, 12, 63-70.

