



Facultad de Psicología y Relaciones Humanas.
“Adicción a Redes Sociales y Bienestar Psicológico
en Adultos Bonaerenses.”

Director: Preuss, Maximiliano

Co-director: Zelaya, Martín Omar

Tesista: Messetta, Sofía Abril

Mail: Sofiamessetta@gmail.com

Sede: Ituzaingó I

Turno: Noche

Legajo: B00009037-P1 / Estado: (ER) - Egresado Regular.

RESUMEN

La presente investigación partió del objetivo general que consistía en conocer la relación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar psicológico en adultos bonaerenses. A tal fin se llevó a cabo un diseño de investigación de enfoque cuantitativo, de tipo no experimental, de alcance correlacional y temporalidad transversal. La muestra estuvo conformada por 193 adultos bonaerenses cuyas edades oscilaban entre los 18 y los 65 años, todos ellos con acceso a redes sociales, a quienes se les administraron dos instrumentos: la Escala de Bienestar Psicológico para adultos [BIEPS-A] (Casullo & Castro Solano, 2002) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (Escurra & Salas, 2014). Los resultados obtenidos permitieron evidenciar una relación negativa entre Adicción a Redes Sociales y Bienestar Psicológico tanto en el constructo general como en la mayoría de sus dimensiones. En lo que respecta al análisis de las variables sociodemográficas, cabe referir que la edad se asoció de manera positiva al Bienestar Psicológico y de manera negativa con Adicción a Redes Sociales. En el caso del nivel educativo, éste se vinculó de manera directa tanto con Adicción a Redes Sociales como con Bienestar Psicológico, mientras que en el caso del tiempo de uso de redes sociales se halló que en la medida que éste aumenta, mayor es el nivel de adicción a las mismas. Finalmente, en lo que al género concierne, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en Bienestar Psicológico y Adicción a Redes Sociales, exceptuando la dimensión Falta de Control en el Uso de Redes Sociales que fue superior en el género masculino.

Palabras clave: Redes Sociales - Adicción - Bienestar Psicológico – Adultos - Buenos Aires

ABSTRACT

The present research was based on the general objective of knowing the relationship between addiction to social networks and psychological well-being in adults from Buenos Aires. To this purpose, a quantitative, non-experimental research design was carried out, correlational in scope and cross-sectional temporality. The sample consisted of 193 adults from Buenos Aires whose ages ranged from 18 to 65 years, all of them with access to social networks, who were administered two instruments: the Psychological Well-Being Scale for Adults [BIEPS-A] (Casullo & Castro Solano, 2002) and the Social Media Addiction Questionnaire (Escriba & Salas, 2014). The results obtained showed a negative relationship between Social Media Addiction and Psychological Well-being both in the general construct and in most of its dimensions. Regarding the analysis of sociodemographic variables, it should be noted that age was positively associated with Psychological Well-being and negatively with Addiction to Social Networks. In the case of educational level, it was directly linked to both Social Media Addiction and Psychological Well-being, while in the case of time spent using social networks, it was found that more time in media connection was associated with higher levels of social media addiction. Finally, as far as gender is concerned, no significant differences were found between men and women in Psychological Well-being and Social Media Addiction, except for the dimension Lack of Control in the Use of Social Networks, which was higher in the male gender.

Keywords: Social Media - Addiction - Psychological Well-Being - Adults - Buenos Aires.

INTRODUCCIÓN

El término Adicción para la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020) indica que ésta es una enfermedad cerebral al igual que otros trastornos neurológicos o psiquiátricos como por ejemplo la esquizofrenia. Por otro lado, la Asociación Americana de Medicina de la Adicción [ASAM] (2020) plantea a la adicción como una enfermedad primaria y crónica porque actúa como una recompensa cerebral. La misma produce una alteración en la neurotransmisión e interacciones de las estructuras que trabajan dentro del cerebro. A su vez, cuando se desarrolla una adicción, la persona no presenta la capacidad de tolerar la abstinencia de dicho factor adictivo, no posee el control de sus impulsos frente al mismo, tiene el deseo intenso o excesivo de consumo, carece de razonamiento frente a las consecuencias que pueden provocar o que provoca dicho consumo y las respuestas emocionales son disfuncionales en lo que respecta a las relaciones interpersonales del sujeto. A su vez, la adicción presenta recaídas si no se interviene con el tratamiento correcto realizado por un profesional de la salud mental o un médico, incidiendo negativamente en el grado de bienestar psicológico de la persona afectada.

Castro Solano (2009) explica que el Bienestar Psicológico hace referencia al esfuerzo que el sujeto realiza para perfeccionarse y lograr el cumplimiento de su potencial, el cual tiene un propósito de vida que le brinde un significado a la misma mediante la acción de asumir retos y realizar esfuerzos para lograrlos y cumplir con las metas propuestas.

Según Ryff y Keyes (1995), dentro del Bienestar Psicológico, hay seis dimensiones que lo conforman, las cuales son:

(1) Apreciación positiva de sí misma/o: siendo esto cuando el sujeto se acepta a sí mismo y a su pasado, teniendo un funcionamiento óptimo y una actitud positiva. Por el contrario, quienes tienen una

baja autoaceptación, son personas insatisfechas consigo mismas, desean ser diferentes y el futuro lo ven con desilusión.

(2) Relaciones positivas con quienes lo rodean: es la importancia de relacionarse con el mundo que lo rodea de manera positiva y madura, ya que implica la capacidad de formar vínculos cercanos basados en la confianza y el afecto. Quienes presentan dificultades para relacionarse de manera positiva, se perciben distantes y tienen problemas para comprometerse.

(3) Autonomía: consiste en la autodeterminación, independencia y regulación del comportamiento, ya que si una persona se considera autorrealizada es porque tiene una manera de desenvolverse de manera autónoma, sabe controlarse, no necesita la aprobación externa y sólo se rige por sus valores y normas personales. Quienes tienen baja autonomía suelen responder a las presiones y valores sociales con la percepción de que no poseen el control de sus propias decisiones y no confían en sus convicciones, juicios ni valores.

(4) Dominio del entorno: es la capacidad del sujeto para generar y elegir ambientes adecuados para satisfacer sus propias necesidades controlando y manipulando entornos ambientales complejos. El sujeto que posee esta capacidad participa activamente y domina el entorno para beneficiar su bienestar psicológico. Las personas que no cumplen con dicho dominio se consideran incapaces de modificar y manipular el ambiente.

(5) Propósito en la vida: son las creencias y sensaciones que la persona posee brindándole un significado y un propósito a su vida que, de no poseerse, genera desilusión en torno al futuro.

(6) Crecimiento personal: es el funcionamiento adecuado de todas las dimensiones nombradas anteriormente y a su vez el crecimiento y la expansión de la persona para seguir avanzando y no ser un sujeto estático. Quienes demuestran lo contrario, presentan dificultades para seguir desarrollándose, generando una calidad de vida desmotivada, insatisfecha y estancada.

En los últimos años, autores como Giles Pérez (2021), en España, se propuso indagar la relación entre las redes sociales y el bienestar psicológico en la población universitaria de Extremadura y Salamanca. Logró una muestra de 797 estudiantes mayores a los 17 años a quienes les administró los instrumentos General Health Questionnaire [GHQ-12] para la medición del Bienestar Psicológico y un cuestionario realizado ad hoc para medir la frecuencia de uso de las redes sociales. A su vez, analizó sobre los diversos perfiles de los usos de las redes sociales en base a las variables personales: sexo, población, edad, situación laboral y qué consideran los participantes un uso excesivo/erróneo de las mismas, dando a conocer que no hay relación directa entre el tipo de uso de las diferentes redes sociales y la situación laboral de la persona, como así tampoco hay diferencia significativa en la frecuencia de uso de las redes sociales entre los estudiantes que solo se dedican a estudiar y aquellos que estudian y trabajan. Por otra parte, observó que las mujeres utilizan más las redes sociales que los hombres y a su vez expresa que la frecuencia de uso de las redes sociales no afecta en lo que conocemos como el Bienestar Psicológico.

Asimismo, Sifuentes Segura (2022) en la Universidad de Lima Metropolitana, Perú, se planteó investigar sobre la relación entre el Bienestar Psicológico y la Adicción a las redes sociales en una muestra de 294 egresados de dicha universidad en el área de Psicología en el año de la pandemia COVID 19. La misma estaba compuesta por 219 mujeres y 75 hombres con el rango etario de 24 a 60 años, a quienes se les administró una ficha sociodemográfica, el cuestionario de Adicción a Redes Sociales [ARS] y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, dando a conocer la relación inversa y significativa estadísticamente entre las dos variables en donde el mayor nivel de Bienestar Psicológico se asocia a un menor nivel de Adicción. También observó diferencias estadísticamente significativas en la Adicción a las redes sociales dependiendo del sexo de los egresados en el cual el rango promedio superior correspondió a los varones.

En sintonía con las investigaciones anteriores, Carrión (2022) en España, se propuso indagar el uso problemático de Internet y Bienestar Psicológico de alumnos de diferentes universidades de España sin importar su edad. Llevó a cabo una revisión sistemática de publicaciones científicas disponibles en las bases de datos de los sitios “Scopus” y “Dialnet” recolectados entre el año 2012 hasta el 2021. Los resultados dieron a conocer que existe una relación significativa negativa entre el uso problemático de internet con la autonomía, el crecimiento personal, el propósito de vida de la persona, su relación positiva con su entorno y el dominio de este. Cabe destacar que los estudiantes que tienen un bajo Bienestar Psicológico son más vulnerables a utilizar las redes sociales mientras que los que tienen un alto Bienestar Psicológico, están más protegidos de las conductas adictivas del uso de éstas. A su vez, indica que quienes son más propensos al uso de las redes sociales son los adolescentes y jóvenes universitarios en comparación a la población de mayor edad.

Por otro lado, en el estudio llevado a cabo por Padin Berdejo (2022) en Lima, Perú, se indagó sobre la posible influencia de las redes sociales en el Bienestar Psicológico de 323 estudiantes universitarios, de los cuales el 76% eran mujeres y un 24% hombres, con un rango de edad entre 18 y 30 años. Se les administró la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos [BIEPS-A] y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales [ARS], dando como resultado que la Obsesión por las redes sociales es inversa y significativa con respecto a la dimensión de Aceptación/control de las situaciones de su cotidianidad y Vínculos sociales del Bienestar Psicológico. La dimensión Falta de Control Personal en el Uso de las Redes Sociales influye de manera inversa y significativa sobre Aceptación/control de situaciones, Proyectos y Autonomía del Bienestar Psicológico llegándose a la conclusión que solo ciertas dimensiones de las

Adicciones a Redes Sociales son predictoras significativas de las dimensiones del Bienestar Psicológico.

Otra investigación que vincula el Bienestar Psicológico y la Adicción a redes sociales fue llevada a cabo por Jesús-Carbajal et al. (2021) realizada en el Instituto ICT de Huancayo, Perú, quien se propuso investigar sobre la relación entre el Bienestar Psicológico y el uso de las redes sociales en un total de 93 estudiantes a quienes se les administró de manera virtual mediante el Google Forms la Escala de Bienestar Psicológico de Adultos de Casullo (2002) adaptada para el uso en el país de Perú por Domínguez (2014) y la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014), dando como resultado que existe una relación moderada e inversa entre ambas variables.

En contrapartida, vale citar la investigación lograda por Martínez (2022) efectuada sobre una muestra de estudiantes de 4º de secundaria de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar Leoncio Prado, en Huánuco, Perú, la cual indagó sobre la relación entre el uso de las redes sociales y el Bienestar Psicológico. La muestra estuvo conformada por 60 estudiantes elegidos de manera no probabilística a los cuales se les administró el Cuestionario de Abuso de las Redes Sociales y el cuestionario de Bienestar Psicológico, los cuales dieron como resultado que hay una relación muy alta y positiva entre las dos variables. Con estos resultados, la autora logra afirmar que el uso de las redes sociales incide de manera significativa en el bienestar psicológico de los estudiantes encuestados.

En lo que concierne al análisis de las variables sociodemográficas, Del Valle et al. (2015) en Mar del Plata, Argentina, investigaron acerca del Bienestar Psicológico y las diferencias según el sexo de los encuestados. La investigación se llevó a cabo con 654 sujetos de la Universidad de Mar del Plata a quienes se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, (Diaz et al., 2006) dando como resultado que las mujeres puntuaron más alto en la escala de Propósito de Vida, Relacionamiento

Positivo y Crecimiento Personal. Por su parte, los hombres puntuaron significativamente más alto en la escala de Autonomía que las mujeres, de todas formas, la diferencia fue pequeña, y en cuanto al nivel educativo se observó una diferencia importante entre sujetos que asisten a una institución universitaria y los que componen a la población promedio.

Mayordomo et al. (2016), en Valencia, España, analizaron las diferencias en las dimensiones del Bienestar Psicológico con respecto a la edad, sexo e interacción a una muestra de 706 participantes a quienes se les administró la escala de Ryff, hallándose una relación inversa entre la edad de los participantes y su grado de Bienestar Psicológico, Relaciones Positivas y Crecimiento Personal, Dominio del Entorno y Pérdida de Autonomía. Por otra parte, en cuanto a la Autoaceptación, dimensión del Bienestar Psicológico, se observaron diferencias en función del sexo de los participantes, obteniendo puntajes más altos los hombres, dando como conclusión que se debería promover el esfuerzo de modificar los pensamientos desadaptativos y negativos en mujeres y fomentar las relaciones sociales y sus propias cualidades.

Varchetta et al. (2020), en Roma, Italia, indagaron a 306 universitarios con edades comprendidas entre los 18 y 30 años sobre el uso de las redes sociales, abuso del uso de éstas, el miedo a perderse las experiencias y la vulnerabilidad en línea. Se les administró el Fear Of Missing Out, un cuestionario en línea respecto al uso de las redes sociales, necesidades psicológicas básicas, autoestima y vulnerabilidad en línea. Los resultados adquiridos dieron a conocer que, si bien las redes sociales facilitan la comunicación, relación y conexión entre las personas, hacer un uso excesivo de ellas puede constituir una adicción. Al analizar las correlaciones, se da a conocer la relación positiva entre el FOMO (Miedo a perderse experiencias), la vulnerabilidad en línea y la adicción a las redes sociales. También dejó en evidencia que las mujeres tienen mayores niveles de adicción a las redes sociales y lo adquieren como una necesidad de apoyo.

A su vez, se puede mencionar la investigación llevada a cabo por Fernández-Rovira (2022) en la ciudad de Cataluña, España, en donde se indagó sobre el tiempo de uso que los jóvenes españoles depositan sobre su acción de utilizar las redes sociales en su jornada diaria. Se les brindó un cuestionario de 14 preguntas que se dividía en tres apartados: datos sociodemográficos para recabar género, edad y nivel de estudios. El segundo apartado apuntó a conocer el tiempo y motivaciones de uso de las redes sociales: incluyendo qué redes utilizan, el tiempo y la motivación que genera el uso de dicha red. Por último, la/las opiniones sobre las redes sociales que atañen a conocer sus desventajas, ventajas y su visión como moda pasajera. Dicho esto, cabe destacar que la muestra está conformada por 572 jóvenes de 15 a 26 años dando como resultado que los jóvenes utilizan aproximadamente 5,5 horas por día las redes sociales. En lo que respecta a la motivación, es querer compartir fotos o videos y ver la vida de sus contactos. Si bien mencionan que su uso es adictivo, no se observa que quieran modificar dicha adicción.

Continuando con las investigaciones alusivas a la temática, Bal y Turan (2021), en Turquía, investigaron sobre el uso de Internet en lo que respecta al Bienestar Psicológico, para lo cual trabajaron con una muestra de 412 personas, siendo 289 mujeres y 123 hombres dentro del rango etario de 15 a 64 años. Se les administró la Escala de Bienestar Mental de Warwick-Edimburgh (WEMWBS) y la prueba de Adicción a Internet de Young, la cual dio como resultado que hay una relación significativa y negativa entre el Bienestar Psicológico y la Adicción a internet como también se dio a conocer que los estudiantes universitarios dedican gran parte de su tiempo al uso de internet como consecuencia y necesidad frente a las nuevas demandas tanto sociales como académicas.

En el mismo año, en la investigación llevada a cabo por Espinoza y Chávez (2021), en la ciudad de Portoviejo, Ecuador, se indagó sobre el uso de las redes sociales y así poder verificar si el mismo estaba influenciado por el género de los encuestados, círculo de amigos, entorno familiar y su

escolaridad. La muestra estuvo compuesta por 218 jóvenes entre los 15 y 24 años a quienes se les administró un cuestionario sociodemográfico y el ARS, dando como resultado que los hombres utilizan las redes sociales más que las mujeres. A su vez, el estudio dejó en evidencia que hay una implicancia estadísticamente significativa y positiva en el uso de redes sociales en lo que concierne a relaciones familiares y/o de amistad, pero se observó una asociación negativa entre la variable horas de uso y nivel académico.

Panaifo (2019) en Lima, Perú, establece que las redes sociales y las tecnologías modificaron la comunicación y la forma en que las personas socializan. Por ende, mediante su estudio quiso determinar si la adicción a las redes sociales interfiere en la Afectividad Negativa de 300 estudiantes con edades entre 18 y 30 años, de la Universidad privada de Lima Metropolitana. Les administró el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales [CARS] y el PANAS X, dando como conclusión una influencia baja pero significativa de la Adicción a las Redes Sociales sobre la Afectividad Negativa concluyendo con que los individuos que tengan dicha adicción serán influenciados de forma positiva en su Afectividad Negativa y quienes tengan un nivel elevado de adicción a las redes sociales, llegarían a experimentar emociones negativas constantemente.

Toda la información presentada hasta el momento permite comprender la implicancia e interrelación que tienen ambos constructos trabajados, Adicción a Redes Sociales y Bienestar Psicológico, en la población adulta de nuestro país y el mundo. Su estudio resulta fundamental por las implicancias que puede tener la adicción en la salud mental de los participantes y la importancia de un adecuado abordaje terapéutico para prevenir este fenómeno, por ejemplo, a través del fomento del desarrollo de actividades alternativas que provean de gratificación adecuada al sujeto y que el uso de redes no se convierta en algo adictivo que impacte en el bienestar psicológico de los participantes.

Por todo lo antedicho, el objetivo principal de la investigación consistió en conocer la relación entre Adicción a Redes Sociales y Bienestar Psicológico en adultos bonaerenses cuyas edades estaban comprendidas entre los 18 y 65 años. A su vez se buscó conocer cuáles eran las redes sociales empleadas con mayor frecuencia por los participantes y la asociación entre los constructos estudiados con variables sociodemográficas tales como edad, nivel de estudios, tiempo de uso promedio diario de redes sociales y género.

En cuanto a las hipótesis, la principal considera que existe una relación negativa entre Adicción a Redes Sociales y Bienestar Psicológico, es decir, cuanto mayor es el nivel de adicción a redes sociales menor es el Bienestar Psicológico de los participantes. Por otro lado, las hipótesis secundarias son: en la medida que aumenta la edad de un sujeto, disminuye su nivel de adicción a redes sociales, a su vez se plantea que no existen diferencias significativas en la adicción a redes sociales entre hombres y mujeres, pero los hombres, según los antecedentes encontrados, se espera que puntúen más alto en Bienestar Psicológico. Finalmente, se plantea una relación positiva entre cantidad de horas diarias de uso promedio de redes sociales y adicción a dichas redes y negativa en lo que respecta al nivel educativo de la persona.

MÉTODO

Diseño

La investigación fue de tipo no experimental, de enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y corte transversal.

Participantes

El tipo de muestreo adoptado fue accidental y la muestra estuvo conformada por 193 sujetos adultos bonaerenses, de los cuales el 32,1% eran hombres y el 67,9% restante eran mujeres, cuyas edades estaban comprendidas entre los 18 y 65 años ($M=37,11$; $DT=12,58$). Sólo fueron excluidos aquellos sujetos que no brindaron su consentimiento informado, quienes no vivían en Buenos Aires y quienes no tenían acceso a redes sociales siendo estos 11 participantes únicamente.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico confeccionado ad hoc. Al inicio del protocolo se elaboró un cuestionario sociodemográfico para obtener información relevante sobre los participantes de la muestra, el cual consideraba variables tales como: edad, provincia donde vive, uso de redes sociales, género, nivel educativo, cantidad de horas diarias promedio de utilización de dichas redes y red social que más utiliza.

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales [ARS] (Escurra & Salas, 2014) Dicho cuestionario evalúa el nivel de adicción a las redes sociales que presenta un sujeto. La escala está conformada por 24 ítems, los cuales se agrupan en tres factores: (1) Obsesión por las Redes Sociales (ítems 2; 3; 5; 6; 7; 13; 15;

19; 22 y 23); (2) Falta de Control Personal en el Uso de las Redes Sociales (ítems 4; 11; 12; 14; 20 y 24) y (3) Uso Excesivo de las Redes Sociales (ítems 1; 8; 9; 10; 16; 17; 18 y 21). Las respuestas a cada factor oscilan entre 0=Nunca y 4=Siempre. Todos los ítems tienen una puntuación directa, exceptuando el ítem 13 que se califica de manera inversa. Cuanto mayor puntaje obtiene un sujeto, mayor es su nivel de adicción a las redes sociales. La escala total presenta altos niveles de confiabilidad, siendo su Alfa de Cronbach de 0,95; asimismo las dimensiones del constructo también presentan una adecuada confiabilidad, siendo el Alfa de Cronbach de 0.91 para Obsesión por las Redes Sociales; 0,88 para Falta de Control Personal en el Uso de las Redes Sociales y 0,92 para Uso Excesivo de las Redes Sociales.

Escala de Bienestar Psicológico para adultos [BIEPS – A] (Casullo & Castro Solano, 2002) La Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A; Casullo & Castro Solano, 2002) está compuesta por 13 ítems, los cuales presentan tres opciones de respuesta cada uno, las cuales oscilan entre 1= en desacuerdo y 3= de acuerdo. A su vez, dicha escala está conformada por cuatro factores: Aceptación/Control (ítems 2; 11 y 13), Autonomía (ítems 4; 9 y 12), Vínculos (ítems 5; 7 y 8) y Proyectos (ítems 1; 3; 6). Cada una de las subescalas posee una consistencia interna aceptable, presentando los siguientes coeficientes: α de Cronbach =0,46; α de Cronbach =0,61; α de Cronbach =0,49 y α de Cronbach = 0,59 respectivamente. A partir del puntaje total, el nivel de Bienestar Psicológico en Adultos se interpreta como “Bajo” cuando las puntuaciones son menores al percentil 50, “Medio” cuando los puntajes son mayores o iguales al percentil 50 y “Alto” cuando las puntuaciones brutas son superiores o iguales al percentil 95.

Procedimiento

La muestra fue contactada mediante diferentes medios de difusión, tales como grupos de Facebook, Instagram, WhatsApp, LinkedIn y contactos personales. A todos ellos se les envió y compartió un link para completar un protocolo confeccionado en Google Forms, en el cual se brindaba en primer lugar un consentimiento informado explicitando los fines de la investigación y aclarando el carácter anónimo y voluntario de la participación, junto con un cuestionario sociodemográfico y las dos escalas referidas en el punto anterior: Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (Casullo & Castro Solano, 2002) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (Escurra & Salas, 2014) respectivamente. La administración tuvo lugar durante los meses de noviembre y diciembre 2023. Posteriormente todos los datos recolectados fueron tabulados, sistematizados y analizados con el SPSS 25.0 para Windows 10.

Aspectos éticos

Se tuvo en cuenta para la presente investigación, el Decreto de Helsinki (2000) para investigación médica en seres humanos, en la cual se encuentra incluida la investigación del material humano y de información identificables.

ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis y sistematización de las variables se utilizó el programa estadístico para Ciencias Sociales, SPSS, versión 25.0.

En un primer momento, se realizó un análisis descriptivo de las variables sociodemográficas a partir de una tabla de frecuencias en la cual se incluyó: género, nivel educativo y tiempo promedio de uso diario de las redes sociales respectivamente.

Posteriormente, se realizó un análisis descriptivo para conocer la red social utilizada con mayor frecuencia por los participantes.

A posteriori, se realizó la prueba de normalidad de las variables cuantitativas estudiadas para ver si las mismas seguían un patrón de distribución normal. Los datos obtenidos en la prueba de Shapiro-Wilk no permitieron confirmar dicha distribución, por lo que se procedió a utilizar estadísticos no paramétricos, exceptuando en el caso de Adicción a Redes Sociales y Uso Excesivo de las Redes Sociales.

Para el análisis de la correlación entre los dos constructos principales de esta investigación, Bienestar Psicológico y Adicción a Redes Sociales con sus respectivas dimensiones, se procedió a aplicar la prueba no paramétrica Rho de Spearman. Dicha prueba también fue empleada para correlacionar ambos constructos con determinadas variables sociodemográficas tales como edad, máximo nivel de estudios alcanzado y tiempo de uso promedio diario de redes sociales.

Finalmente, se realizó una comparación de grupos según género en ambos constructos analizados, empleando T de Student en aquellos casos en los que la variable se distribuyó normal y U de Mann Whitney en los que la distribución no fue normal.

RESULTADOS

Descripción de las variables sociodemográficas

Tabla 1.

Análisis descriptivo de variables sociodemográficas

Variables Sociodemográficas	Frecuencia	Porcentaje
Género		
Femenino	131	67,9%
Masculino	52	32,1%
Nivel Educativo		
Secundario Incompleto	9	4,7%
Secundario Completo	29	15%
Terciario Incompleto	21	10,9%
Terciario Completo	31	16,1%
Universitario Incompleto	43	22,3%
Universitario Completo	44	22,8%
Posgrado Incompleto	4	2,1%
Posgrado Completo	12	6,2%
Tiempo promedio de Uso de Redes		
Menos de 3 horas por día	51	26,4%
De 3 a 5 horas por día	99	51,3%
Más de 5 horas por día	43	22,3%

En cuanto al análisis descriptivo de las variables, cabe mencionar que dos tercios de la muestra eran mujeres; a su vez la mayoría de la muestra tenía estudios universitarios y predominantemente utilizaban las redes sociales en un lapso de 3 a 5 horas diarias.

Tabla 2.*Análisis descriptivo de la red social utilizada con mayor frecuencia por los encuestados*

Red Social	Frecuencia	Porcentaje
WhatsApp	89	46,1%
Facebook	2	1%
Instagram	70	36,3%
YouTube	8	4,1%
Twitter	11	5,7%
Pinterest	1	,5%
TikTok	9	4,7%
Discord	1	,5%
Otras	2	1%

Como puede observarse en la tabla precedente, casi la mitad de los participantes emplea con mayor frecuencia WhatsApp, a lo cual le sigue Instagram y, en tercer lugar, aunque con una amplia diferencia con respecto a las dos anteriores, Twitter.

Análisis de la correlación entre variables

Cruce de variables.

Análisis de la normalidad

La mayoría de las variables no siguieron un patrón de distribución normal, a excepción de Uso Excesivo de Redes Sociales y Adicción a Redes Sociales.

Tabla 3.

Correlación entre las variables Bienestar Psicológico (y sus dimensiones) con Adicción a las Redes Sociales (y sus dimensiones)

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	X	,761**	,780**	,929**	-,293**	-,171*	,020	-,146*	-,210**
2	,761**	X	,785**	,903**	-,320**	-,190**	-,085	-,108	-,256
3	,780**	,785**	X	,927**	-,245**	-,177*	-,005	-,068	-,188**
4	,929**	,903**	,927**	X	-,295**	-,195**	-,015	-,110	-,227**
5	-,293**	-,320**	-,245**	-,295**	X	,319**	,109	,287**	,606**
6	-,171*	-,190**	-,177*	-,195**	,319**	X	,047	,307**	,747**
7	,020	-,085	-,005	-,015	,109	,047	X	,110	,416**
8	-,146*	-,108	-,068	-,110	,287**	,307**	,110	X	,643**
9	-,210**	-,256**	-,188**	-,227**	,606**	,747**	,416**	,643**	X

Prueba utilizada: Rho de Spearman; $p < 0,01^{**}$ y $p < 0,05^{*}$, siendo 1. Obsesión por las Redes Sociales 2. Falta de Control Personal en el Uso de las Redes Sociales 3. Uso excesivo de las Redes Sociales 4. Adicción a las Redes Sociales. 5. Aceptación/Control, 6. Autonomía, 7. Vínculos, 8. Proyectos 9. Bienestar Psicológico.

Adicción a las Redes Sociales, así como también sus dimensiones Falta de Control Personal en el Uso de las Redes Sociales y Uso Excesivo de las Redes Sociales, se vincularon de manera inversa con Bienestar Psicológico, Autonomía y Aceptación/Control. En el caso de Obsesión por las Redes Sociales ocurrió lo mismo, pero también se vinculó de manera inversa con Proyectos. En ninguno de los 4 casos se hallaron relaciones significativas con Vínculos.

Tabla 4.

Análisis de las variables Adicción a Redes Sociales (y sus dimensiones) y Bienestar Psicológico (y sus dimensiones) según Edad.

Variables	Edad	p.
Obsesión por las Redes Sociales	-,117	,106
Falta de Control Personal	-,300**	,001
Uso excesivo de las Redes Soc.	-,286**	,001
Adicción a las Redes Sociales	-,242**	,001
Aceptación/Control	,166*	,021
Autonomía	,217**	,002
Vínculos	,043	,550
Proyectos	,007	,927
Bienestar Psicológico	,183*	,011

Prueba utilizada: Rho de Spearman

En lo que respecta a Adicción a Redes Sociales, esta variable se correlaciona de manera negativa (al igual que sus dimensiones, exceptuando ORS) con la edad de los encuestados. En cuanto al Bienestar Psicológico, Aceptación/Control y Autonomía, correlacionaron de manera positiva con Edad, no hallándose relaciones significativas con Vínculos y Proyectos.

Tabla 5.

Análisis de las variables Adicción a Redes Sociales (y sus dimensiones) y Bienestar Psicológico (y sus dimensiones) según Nivel de Estudios.

Variables	Nivel de estudios	p.
Obsesión por las Redes Sociales	,174*	,015
Falta de Control Personal	,141	,051
Uso excesivo de las Redes Soc.	,136	,063
Adicción a las Redes Sociales	,166*	,023
Aceptación/Control	,217**	,002
Autonomía	,024	,744
Vínculos	,085	,240
Proyectos	,182*	,011
Bienestar Psicológico	,181*	,012

Prueba utilizada: Rho de Spearman

Adicción a Redes Sociales y la dimensión de Obsesión por las Redes Sociales, se vinculan de manera positiva con el nivel de estudio. A su vez, sucedió lo mismo con el Bienestar Psicológico, Proyectos y Aceptación/Control que se asociaron de manera directa al nivel educativo.

Tabla 6.

Análisis de las variables Adicción a Redes Sociales (y sus dimensiones) y Bienestar Psicológico (y sus dimensiones) según Tiempo de Uso de Redes Sociales

Variables	Tiempo de Uso de Redes Sociales	p.
	Sociales	
Obsesión por las Redes Sociales	,285**	,001
Falta de Control Personal	,332**	,001
Uso excesivo de las Redes Soc.	,391**	,001
Adicción a las Redes Sociales	,356**	,001
Aceptación/Control	-,188**	,009
Autonomía	-,062	,392
Vínculos	-,012	,868
Proyectos	-,082	,256
Bienestar Psicológico	-,129	,074

Prueba utilizada: Rho de Spearman

Los resultados arrojan que a medida que aumenta el tiempo de Uso de las Redes Sociales por día, mayor es la Obsesión, la Falta de Control, el Uso excesivo de las Redes Sociales y la Adicción a las Redes Sociales y a su vez menores son los puntajes en Aceptación/Control. No se encuentran asociaciones significativas con el resto de las dimensiones de Bienestar Psicológico y con la escala total.

Análisis de la comparación entre grupos

Tabla 7.

Análisis de las variables Adicción a Redes Sociales (y sus dimensiones) y Bienestar Psicológico (y sus dimensiones) según género.

Variables	Sexo	Media - Rango	p.
Obsesión por las Redes Sociales	Femenino	93,89	,261
	Masculino	103,56	
Falta de Control Personal en Uso de Red. Soc.	Femenino	91,24	,037
	Masculino	109,16	
Uso excesivo de las Redes Sociales	Femenino	13,93	,133
	Masculino	15,41	
Adicción a las Redes Sociales	Femenino	32,58	,055
	Masculino	37,50	
Aceptación/Control	Femenino	101,63	,064
	Masculino	87,21	
Autonomía	Femenino	94,94	,446
	Masculino	101,35	
Vínculos	Femenino	95,71	,609
	Masculino	99,72	
Proyectos	Femenino	96,13	,734
	Masculino	98,85	
Bienestar Psicológico	Femenino	96,52	,860
	Masculino	98,02	

Prueba utilizada: U de Mann Whitney para las variables de distribución no normal y T de Student para las variables de distribución normal.

Falta de Control Personal en el Uso de las Redes Sociales presentó puntuaciones más elevadas en hombres que en mujeres, no hallándose diferencias significativas en las demás variables según género.

CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN

Esta investigación partió del objetivo principal que pretendía conocer acerca de la relación entre la Adicción a Redes Sociales y el Bienestar Psicológico en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, que vivan en la provincia de Buenos Aires.

Al respecto, la hipótesis principal planteaba que existe una relación negativa entre Adicción a Redes Sociales y Bienestar Psicológico, es decir, que cuanto mayor es el nivel de Adicción a redes sociales, menor es el Bienestar Psicológico de los participantes. Dicha hipótesis se vio confirmada ya que el análisis de las muestras obtenidas dio a conocer que Adicción a las Redes Sociales, incluyendo sus dimensiones Falta de Control Personal en el Uso de las Redes Sociales y Uso Excesivo de las Redes Sociales, se vincularon de manera inversa con Bienestar Psicológico, Autonomía y Aceptación/Control. Por otra parte, con la variable Obsesión por las Redes Sociales, ocurrió lo mismo, ya que la misma se vinculó de manera inversa con Proyectos. Estos datos condicen con la investigación de Carrión (2022) ya que los resultados por ella hallados indicaron la existencia de una relación negativa entre el Uso Problemático de Internet con Autonomía, Crecimiento Personal, Propósito de Vida de la persona, Relación Positiva con su Entorno y el Dominio de éste. A su vez Padin Berdejo (2022) indicó que Obsesión por las Redes Sociales se asocia de manera inversa y significativa con la dimensión Aceptación/Control de las situaciones en la cotidianeidad de las personas, correspondiente a la escala de Bienestar Psicológico. Asimismo, otros autores (Jesús Carbajal et al., 2021; Sifuentes Segura, 2022) acuerdan también con estos resultados, ya que en sus correspondientes investigaciones hallaron vínculos inversos entre Adicción a Redes Sociales y Bienestar Psicológico. En conclusión, todos los autores previamente referidos acuerdan en afirmar que las diferentes dimensiones de las Adicciones a Redes Sociales son predictores significativos del deterioro en el Bienestar

Psicológico. Los autores destacan que los estudiantes que tienen un bajo Bienestar Psicológico son más vulnerables a utilizar las redes sociales mientras que los que tienen un alto Bienestar Psicológico, están más protegidos de las conductas adictivas del uso de éstas. Finalmente, Varchetta et al. (2020) sostienen que, si bien las redes sociales facilitan la comunicación, relación y conexión entre las personas, hacer un uso excesivo de ellas puede constituir una adicción, con sus correspondientes implicancias negativas.

Con respecto a la segunda hipótesis, se planteaba que en la medida que aumenta la edad de un sujeto, disminuye su nivel de Adicción a Redes Sociales y aumenta su Bienestar Psicológico. Dicha hipótesis se vio confirmada ya que en lo que respecta a Adicción a Redes Sociales, esta variable se correlaciona de manera negativa (al igual que sus dimensiones) con la edad de los encuestados. En cuanto al Bienestar Psicológico, Aceptación/Control y Autonomía, correlacionaron de manera positiva con la edad de los participantes. Dichos hallazgos entran en concordancia con los planteos de Carrión (2022) quien en su investigación da a conocer que los adolescentes y jóvenes universitarios son mucho más propensos a generar una adicción a las redes sociales en comparación con la población adulta. En línea con lo anterior, Giles Pérez (2021) en su investigación detalla que existe un mayor uso de Instagram entre jóvenes universitarios de edades comprendidas entre 17 y 20 años en comparación con el grupo de universitarios con edades entre 21 y 24 años.

La tercera hipótesis, planteaba que no existen diferencias significativas en la Adicción a Redes Sociales y en el Bienestar Psicológico entre hombres y mujeres. Dicha hipótesis se confirmó parcialmente dado que efectivamente no se encontraron diferencias significativas en Bienestar Psicológico y Adicción a Redes Sociales entre hombres y mujeres, exceptuando la dimensión Falta de Control Personal en el Uso de Redes Sociales, la cual puntuó más alto en

hombres. Dicho hallazgo va en sintonía con lo puntualizado por Sifuentes Segura (2022) quien también observó diferencias estadísticamente significativas en algunas dimensiones del constructo Adicción a las Redes Sociales dependiendo del sexo de los egresados en el cual el rango promedio superior corresponde a los varones. En sintonía con el resultado anterior, pero abordado desde el punto de vista de la mujer, otros autores (Del Valle et al., 2015) indican a partir de su investigación que ellas puntuaron más alto en comparación con los hombres en la Escala de Propósito de Vida, Relacionamiento Positivo y Crecimiento Personal. Este resultado es lógico teniendo en cuenta que estas variables son la contracara de la adicción. Una posible explicación que brindan Mayordomo et al. (2016) al respecto, indica el esfuerzo de modificar los pensamientos desadaptativos y negativos que realizan las mujeres, fomenta relaciones sociales más positivas que tributan a un mejor Relacionamiento y Crecimiento Personal.

Finalmente, en lo que a Nivel Educativo respecta, se halló que Adicción a Redes Sociales y específicamente la dimensión Obsesión por las Redes Sociales se vincularon de manera positiva con el nivel de estudios y, en lo que concierne a Bienestar Psicológico, se vio que este constructo a la vez que Proyectos y Aceptación-Control siguieron el mismo patrón de relación. Al respecto, vale citar una vez más a Carrión (2022) quien indica que quienes son más propensos al uso de las redes sociales son los jóvenes universitarios, quizás debido al uso que deben hacer de ellas para sus estudios académicos. Asimismo, las puntuaciones más altas en Control de Situaciones y Proyectos en quienes poseen mayor nivel educativo son fáciles de ser pensadas teniendo en cuenta que, por lo general, quien escoge seguir una carrera universitaria, proyecta un ascenso social y una mejora en la calidad de vida a partir del desarrollo de una profesión.

Para concluir, en cuanto a las limitaciones de este trabajo, vale referir el tamaño reducido de la muestra y la heterogeneidad en cuanto a la conformación de los grupos en lo que respecta a

género (mayoría de mujeres) y nivel educativo (mayoría de personas con estudios terciarios/universitarios).

Otro punto para señalar es la carencia de explicaciones que apoyen algunos de los datos encontrados en esta investigación: por ejemplo, tal como se mencionó con antelación, existen antecedentes que convalidan que los hombres presentan una mayor Falta de Control Personal en el Uso de las Redes Sociales con respecto a las mujeres, pero ninguno de dichos estudios señala las razones que teoricen acerca de por qué se da este resultado.

Como recomendaciones futuras, se sugiere en próximos estudios ampliar el tamaño muestral y equiparar la muestra en las diferentes variables sociodemográficas. Asimismo, se sugiere incluir en las investigaciones más información teórica que permita dar sustento a los datos encontrados, máxime cuando es un tema de gran vigencia en la actualidad sobre el cual es menester contar con la información pertinente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Society of Addiction Medicine (2020). *The ASAM National Practice Guideline for the Treatment of Opioid Use Disorder: 2020 Focused Update*.

DOI: 10.1097/ADM.0000000000000633

Asociación Médica Mundial (2000). *Declaración de Helsinki de la AMM – Principios Éticos para las Investigaciones Médicas en Seres Humanos*. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

Bal, P. N., & Turan, E. (2021). Examination of internet use in terms of psychological well-being. *Educational Research and Reviews*, 16(7), 296-309.

<https://doi.org/10.5897/ERR2021.4170>

Carrión, P. P. R. (2022). *Revisión sistemática sobre la relación del uso problemático de internet y el bienestar psicológico* [Tesis de grado, Universidad Europea]. Repositorio institucional UE. <https://hdl.handle.net/20.500.12880/4140>

Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27419066004>

Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de psicología*, 18(1), 35-68.

<https://psycnet.apa.org/record/2000-16778-002>

- Del Valle, M. V., Hormaechea, F., & Urquijo, S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(3), 6-13.
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-42062015000300003&lng=es&tlng=es
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. [Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. \(apa.org\)](#)
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia. Avances de la disciplina*, (8)1,23-31.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297231283003>
- Escurrea Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 20(1),73–91.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000100007&script=sci_abstract
- Espinoza Guillen, B. L., & Chávez Vera, M. D. (2021). El uso de las redes sociales: Una perspectiva de género. *Maskana*, 12(2), 19–24. <https://doi.org/10.18537/mskn.12.02.03>
- Fernández-Rovira, C. (2022). Motivaciones y tiempo de uso de las redes sociales por parte de los jóvenes españoles: señales de adicción. *Anuario Electrónico de Estudios en*

Comunicación Social “Disertaciones”, 15(2), 1-19.

<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.11155>

Giles Pérez, M. F. (2021). *Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en población universitaria* [Tesis doctoral, Universidad de Extremadura]. Repositorio institucional UEX.

<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=7jxqFdUmvOU%3D>

Jesús-Carbajal, O., Vivar-Bravo, J., Fernández Pérez, Y. D., Matta Huerta, C. R. ., Mera Paucar, G. E. ., Vásquez Ruiz, O. N. ., & Quiza Añazco, C. (2021). Bienestar psicológico y uso de redes sociales en estudiantes del Instituto ICT, Huancayo. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 6(22), 147–162.

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.323>

Martínez, L. (2022). *Abuso de las Redes Sociales y Bienestar Psicológico en estudiantes del 4to grado de secundaria de la Institución Educativa G.U.E. Leoncio Prado, Huánuco 2019* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio institucional UNHEVAL <https://hdl.handle.net/20.500.13080/8057>

Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E. & Meléndez, J. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5608109>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Monitoring Health For The SDGs*.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/332070/9789240005105-eng>

- Padin Berdejo, F. (2022). *Influencia de la adicción a redes sociales sobre el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis de grado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional USIL.
<https://repositorio.usil.edu.pe/handle/20.500.14005/12203>
- Panaifo, M. E. O. (2019). *Influencia de la adicción a redes sociales tecnológicas en la afectividad negativa de estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de grado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional USIL.
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/17415f11-e915-4744-807b-9a717c155465/content>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Sifuentes, S. (2022). *Bienestar psicológico y adicción a las redes sociales en egresados de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana en tiempos de pandemia* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV.
<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/6111>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1-13.
<https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

ANEXOS

ESCALA BIEPS-A (Adultos)

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **-ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO - ESTOY EN DESACUERDO-** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz en uno de los tres espacios.

	Estoy de acuerdo	Ni de acuerdo Ni en desacuerdo	Estoy en desacuerdo
1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3. Me importa pensar que haré en el futuro.			
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas			
5. Generalmente le caigo bien a la gente.			

ARS

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas.

Marque una cruz (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre **S**; Rara vez **RV**; Casi siempre **CS**; Nunca **N**; Algunas veces **AV**.

N.º DE ÍTEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					

11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					