



Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios

Relationship of the use of social networks with self-esteem and anxiety in university students

Verónica Portillo Reyes*, Janeth Aideé Ávila Amaya y John W. Capps**

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez^{1*}

Universidad de Texas en El Paso^{2**}

Citación | Portillo-Reyes, V. Ávila-Amaya, J. A., Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149.

Artículo recibido, 28-07-2020; revisado, 17-12-2020; aceptado, 1-02-2021; publicado, 15-04-2021

Resumen

El objetivo de este estudio fue establecer la relación entre la adicción a las redes sociales, la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. Participaron 100 alumnos, 36 hombres y 64 mujeres, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS-A) y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los análisis de varianza efectuados muestran que la adicción a las redes sociales se relaciona de forma negativa con el nivel de autoestima, y de forma significativa con el nivel de ansiedad, de manera que los estudiantes con mayor adicción a dichas redes manifiestan también un mayor nivel de ansiedad.

Palabras clave | Redes sociales, Autoestima, Ansiedad, Estudiantes universitarios.

Abstract

The objective of this study was to investigate the relationship between social network addiction, self-esteem, and anxiety in a group of university students from Mexico. One hundred students of Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, 36 men and 64 women, completed the Social Network Addiction Questionnaire, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and the Adult Manifest Anxiety Scale. The variance analysis revealed significant greater significant effect of self-esteem and anxiety levels. Those who were categorized as high self-esteem were significant lower, while those categorized as high anxiety were significantly higher in all subscales of the Social Network Addiction Questionnaire, including overall addiction, obsessive behaviors, lack of control over the use of social networks, and excessive use of social media. Results indicate the importance of understanding the relationship between self-esteem, anxiety, and the abuse or dependence on social networks.

* Correspondencia: : vportill@uacj.mx, Departamento de Ciencias Sociales, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Av. Universidad y Av. Heroico Colegio Militar S/N Zona Chamizal, C.P. 32300 Ciudad Juárez, México, tel. (656)688-21-00, ext. 3594.

Keywords | Social networks, Self-esteem, Anxiety, University students.

El uso de las redes sociales ha aumentado considerablemente en los últimos años. Entre algunas razones están la rapidez de respuesta, la facilidad de acceso y las múltiples actividades con recompensas inmediatas (Echeburúa y de Corral, 2010). Su uso ha revolucionado la manera en la que los individuos interactúan, generando nuevas dinámicas en la comunicación, de tal manera que las nuevas generaciones poseen la habilidad de procesar altos niveles de información de forma simultánea y en breves periodos de tiempo, sin que la ubicación geográfica sea una limitante (Aparicio et al., 2019).

Pero no sólo han favorecido la interacción social, si no que han impactado en diversos ámbitos, por ejemplo, en la educación, donde se han convertido en espacios de aprendizaje abierto y multidireccional en el que se fomenta el trabajo en equipo y la interacción entre usuarios (Hermann et al., 2019). Agregando, (Buxarrais, 2016) señala que las redes sociales propician la construcción del conocimiento de manera colaborativa, así como la autonomía en la búsqueda de información. Otros alcances que han tenido las redes sociales son la comercialización de bienes y servicios, ya que las empresas las utilizan como una vía alterna para acceder con mayor rapidez y eficacia a los consumidores, quienes a su vez intercambian entre sí información y opiniones sobre dichos productos y servicios (Hugo et al., 2020).

Sin embargo, son precisamente estos beneficios los que aumentan el riesgo de adicción a dichas redes, pues el nivel de recompensa es tan elevado que se abandonan paulatinamente las actividades cotidianas. De manera que el uso elevado del Internet se convierte en un escape ante situaciones desagradables para los usuarios, en especial los adolescentes, en quienes se observa un deterioro en la vida social y sus lazos afectivos, así como el reemplazo de actividades antes gratificantes y la constante preocupación cuando no están conectados a Internet (Hernández et al., 2019). Así mismo se ha hablado de ciertos rasgos de personalidad que influyen en la dependencia a las redes sociales, por ejemplo, las personas narcisistas, la extraversión, la apertura a las nuevas experiencias, incluso el aburrimiento (Caro, 2017). Se han asociado además factores personales en los que destacan la impulsividad, oscilaciones del estado de ánimo, la búsqueda de estímulos placenteros y de emociones fuertes, así como una actitud de rebeldía y oposición a las normas (Echeburúa, 2012). Además, la mayoría de los usuarios comenta que prefiere una comunicación a través de Internet que cara a cara (Cía, 2013) provocando aislamiento. Esto se debe a la facilidad de interacción que ofrecen las redes sociales, pues permiten compartir información, opiniones y contenidos multimedia independientemente de la lejanía física y temporal (Caldevilla, 2010). Otros de los aspectos que inciden en el uso de las redes sociales en los adolescentes, es la búsqueda de aceptación y reconocimiento de los otros, así como la necesidad de pertenecer a un grupo (Del Prete y Redon, 2020). De acuerdo con Lozano et al. (2019) la dinámica en las relaciones de pareja también se ha modificado con el uso de las redes sociales, ya que se ha observado un incremento en los conflictos de pareja, que desencadenan en afectaciones desde la comunicación hasta la infidelidad.

Echeburúa y de Corral (2010), definieron un marco para distinguir la sintomatología que denota un uso excesivo de las redes sociales. Entre ellas destaca dormir menos de cinco horas diarias y que la privación del sueño sea por el uso de las redes sociales, dejar de lado actividades y responsabilidades cotidianas, pensar constantemente en estar conectado y sentir euforia mientras se navega en las redes sociales, contrario al estado de malestar que el individuo puede manifestar si se le restringe el uso de las mismas.

Por otra parte, no existe un consenso respecto a la frase “adicción a las redes sociales”, y dado que no se cuenta con una definición precisa, Herrera et al. (2010) han descrito en su lugar algunas de las señales que la caracterizan, por ejemplo, preocupación por el uso excesivo de Internet, síndrome de abstinencia e impulsividad, así como dificultad en la toma de decisiones.

En contraste, Carbonell y Oberst (2015) señalan que es más adecuado utilizar el término “uso problemático” al referirse a las redes sociales, toda vez que el número de horas o la frecuencia con la que se utilizan no son un indicador confiable para determinar el nivel de adicción.

Por otra parte, los niveles altos de adicción a las redes sociales tienen consecuencias a nivel psicológico, por ejemplo, se les ha relacionado con niveles más bajos de autoestima entre los estudiantes universitarios, asociados a la frustración y el aislamiento (Jiménez y Pantoja, 2007). Los mismos resultados fueron confirmados por Herrera et al. (2010), quienes hallaron una relación estadísticamente significativa entre la adicción a Facebook, una baja autoestima, depresión y falta de habilidades sociales en una muestra de 63 alumnos de la Universidad Iberoamericana (México); por su parte, Jan et al. (2017), encontraron que el aumento en el uso de las redes sociales conlleva una disminución del nivel de autoestima de los estudiantes. De manera similar Nie et al. (2017) documentan que la adicción severa al Internet se asocia significativamente con una pobre autoestima, depresión y problemas de fluidez verbal semántica. Clemente et al. (2018) indican que existe una correlación entre la impulsividad y la adicción a las redes sociales, de manera que entre más altos sean los niveles de impulsividad, mayores serán también las posibilidades de desarrollar una adicción a las redes sociales. Mismos resultados fueron presentados por Moral y Fernández (2019) en su estudio con 240 jóvenes españoles, donde señalan que la toma de decisiones rápidas y no planeadas en los jóvenes conlleva al uso problemático de Internet.

Labrague (2014) exploró los efectos del uso de Facebook en los estados emocionales de depresión, estrés y ansiedad de los jóvenes, para lo cual utilizó una muestra de 76 estudiantes universitarios. Sus resultados mostraron que conforme aumentan las horas de uso de Facebook, aumentan también las puntuaciones del estrés y la ansiedad. Además, quienes utilizan más plataformas de redes sociales tienen mayor probabilidad de sufrir más depresión y más síntomas de ansiedad, a diferencia de quienes solamente utilizan un máximo de dos plataformas de Internet (Primack et al., 2017). En México, Rodríguez y Moreno (2019) también concluyeron que el 25% de los estudiantes de Secundaria podrían desarrollar rasgos depresivos y de ansiedad debido a la constante exposición a las redes sociales. Mismos resultados fueron encontrados por Baños (2020) quien encontró en su investigación con una muestra de 219 jóvenes peruanos, que la sintomatología depresiva se relaciona con el uso continuo y desmedido de las redes sociales. Así también, el tiempo empleado en las redes sociales se asoció significativamente con los síntomas de ansiedad en una muestra de 563 jóvenes estadounidenses (Vannucci et al., 2017).

A medida que la tecnología se ha integrado cada vez más a la vida moderna, el uso de las redes sociales es una actividad que se ha vuelto indispensable en la vida de muchos jóvenes. La creciente necesidad de comprender mejor el impacto que tienen estas en la salud psicológica es fundamental para la prevención y tratamiento de los trastornos que pueden resultar o ser amplificadas por el uso de redes sociales. La mayoría de los estudios se han centrado en poblaciones de países que no incluyen México y los pocos estudios de México se han realizado mayormente con adolescentes y han demostrado que el uso de las redes sociales se asocia con niveles más bajos de autoestima y mayores niveles de ansiedad. El objetivo de este estudio fue evaluar la asociación entre el uso de las redes sociales, la autoestima y la ansiedad en una muestra de estudiantes universitarios. Específicamente, se pretendía evaluar si la obsesión, la adicción, la

falta de control y el uso excesivo de las redes sociales se asociaban con una menor autoestima y mayores niveles de ansiedad.

Método

Participantes

Participaron un total de 100 alumnos de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ): 36 hombres y 64 mujeres, con edades comprendidas entre 18 y 44 años ($M = 21.51$), alumnos de las carreras de Educación, Psicología, Administración de Empresas, Derecho, Finanzas y Trabajo Social, todas ellas adscritas al Instituto de Ciencias Sociales y Administración. Los criterios de inclusión se consideró que fueran estudiantes mayores de edad, de la UACJ de las carreras anteriormente mencionadas, se excluyó a estudiantes que no estuvieran inscritos en el semestre en curso en alguna de las carreras anteriormente mencionadas y/o que fueran menores de edad.

Instrumentos

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) (Escurrea y Salas, 2014)

Este instrumento se diseñó y validó en población peruana. Se conforma por 24 ítems distribuidos en tres factores. El primer factor, Obsesión por las redes sociales, consta de diez ítems que corresponden al aspecto cognitivo, como el compromiso mental con las redes y la preocupación causada por la falta de acceso a las mismas. El rango de puntuaciones es de 0-40. El segundo factor, Falta de control personal en el uso de las redes sociales, está conformado por seis ítems que corresponden a la preocupación por la falta de control o la interrupción del uso de las redes. El rango de puntuaciones es de 0-24. El tercero, Uso excesivo de las redes sociales, está constituido por ocho ítems que engloban la dificultad para controlar su uso y la incapacidad para disminuirlo. El rango de puntuaciones es de 0-32. Mientras que el rango de puntuación de adicción total es de 0-96. La confiabilidad del instrumento muestra coeficientes alfa de Cronbach que oscilan entre 0.88 y 0.92 en los factores que lo conforman, una consistencia interna superior a 0.85 y además una considerable validez de contenido.

Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS-A) (Reynolds et al., 2007)

Es una escala dicotómica que consta de 36 afirmaciones, 30 de las cuales corresponden a conductas relacionadas con la ansiedad total, y seis a una subescala de sinceridad para identificar conductas socialmente aceptables. Dicha escala evalúa la ansiedad total y esta a su vez agrupa tres dimensiones que especifican el origen de la ansiedad total: Inquietud/hipersensibilidad, que consta de catorce ítems que reflejan la internalización de la ansiedad; Ansiedad fisiológica, que se conforma por nueve ítems que dan cuenta de las manifestaciones físicas de la ansiedad y las respuestas somáticas, y Preocupaciones sociales/estrés, que consta de siete ítems sobre la ansiedad y el estrés, asociados con las preocupaciones acerca del punto de vista de los demás y las actividades sociales. Se realizó una estandarización en México con una muestra de 506 participantes donde el instrumento presentó una validez de constructo con un total de 0.64, 0.83 y 0.78, en las dimensiones de Inquietud/hipersensibilidad, Ansiedad fisiológica y Preocupaciones sociales/estrés, respectivamente, así como una adecuada consistencia interna, con coeficientes de 0.89 para la muestra total, de 0.85 para los varones y de 0.90 para las mujeres en la escala total.

Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965).

Desarrollada para evaluar la autoestima, está compuesta por diez ítems que se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo. La mitad de los ítems están enunciados positivamente y el resto negativamente. Es una escala de tipo Likert en la que los ítems se responden en una escala de cuatro puntos (de 1, “Muy de acuerdo”, a 4, “Totalmente en desacuerdo”). Por lo tanto, las puntuaciones que se obtienen oscilan entre 10 y 40 puntos totales (Vázquez et al., 2013). La escala tiene un coeficiente alfa de Cronbach de 0.79, y un coeficiente de 0.77 en cuanto a su consistencia interna. Dicha escala fue validada en estudiantes universitarios mexicanos por Vázquez *et al.* (2013).

Procedimiento

Antes de la aplicación de los instrumentos, se explicó a los participantes el objetivo del estudio y se les pidió su consentimiento verbal para participar en el mismo, se siguieron los criterios deontológicos y de protección a los sujetos de investigación. Dicha aplicación se efectuó de manera grupal e individual en salones de clases, ya sea al finalizar la clase o se les preguntaba a los alumnos que estaban en descanso si deseaban participar y se les llevaba a un salón de clase que no se estuviera utilizando dentro de las instalaciones de la Universidad. A los participantes que desearon participar se les presentaron los instrumentos y se les dio las instrucciones de forma verbal y por escrito para que respondieran los instrumentos, esto les llevó un tiempo aproximado de 20 minutos.

Análisis de la información

Para evaluar la asociación entre la adicción a redes sociales (la obsesión, la adicción, la falta de control y el uso excesivo) se utilizó un diseño comparativo y correlacional. Para ello se agruparon por niveles de autoestima, y ansiedad (alto, medio y bajo) acorde con las pruebas utilizadas. Posteriormente para investigar las dimensiones de la ansiedad y los niveles de autoestima con la adicción a redes sociales, se utilizaron correlaciones de Pearson. Para analizar la información se utilizó la versión del SPSS 25.

Resultados

En primer lugar, se analizó si había diferencias significativas en los grupos de autoestima (alta, media y baja) en relación a la adicción a las redes. Se encontraron diferencias significativas en relación con la autoestima en el total de Adicción a redes sociales, Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal en el uso de las redes sociales y Uso excesivo de las redes sociales, siendo las personas con mayor autoestima las que menos puntuaron en las citadas variables (ver Tabla 1).

Tabla 1

Análisis de Varianzas de la Adicción a las Redes Sociales Según la Autoestima

Factores	M (D.E.)	M (D.E.)	M (D.E.)	F	p	Post hoc
	Autoestima alta	Autoestima media	Autoestima baja			
Adicción a las RS	29.94 (17.91)	42.78 (21.63)	56.85 (21.01)	11.75	0.000	AA < (MA = BA)

Obsesión por las RS	9.32 (7.47)	14.82 (10.03)	20.21 (9.68)	10.13	0.000	AA < (MA = BA)
Falta de control personal en el uso de las RS	6.98 (3.93)	9.87 (5.31)	13.64 (5.32)	12.70	0.000	AA < (MA = BA)
Uso excesivo de las RS	13.63 (7.90)	18.08 (7.69)	23.14 (7.23)	9.14	0.000	AA < BA

Nota. RS = Redes sociales; AA = Ansiedad alta, MA = Ansiedad media, BA = Ansiedad baja.

Después, se procedió a analizar si había diferencias significativas en los grupos según el nivel de ansiedad (alta, media y baja) en la adicción a las redes sociales. Se encontraron diferencias significativas en el total de Adicción a redes sociales, Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal en el uso de las redes sociales y Uso excesivo de las redes, en relación con la ansiedad. Así, las personas con menos ansiedad son las que mostraron menor adicción total, obsesión, falta de control personal en su uso y uso excesivo de dichas redes (ver Tabla 2).

Tabla 2

Análisis de Varianzas de la Adicción a las Redes Sociales y Grados de Ansiedad Total

Factores	Ansiedad baja	Ansiedad media	Ansiedad alta	F	p	Post hoc
Adicción a las RS	11.00 (6.48)	32.08 (17.15)	47.94 (22.74)	11.87	0.000	(AA > BA, MA)
Obsesión por las RS	3.80 (3.56)	9.72 (7.19)	17.10 (10.28)	10.52	0.000	(AA > BA, MA)
Falta de control personal en el uso de las RS	3.40 (1.94)	7.66 (4.24)	10.91 (5.50)	8.28	0.001	(AA > BA, MA)
Uso excesivo de las RS	3.80 (3.03)	14.74 (7.41)	19.91 (8.02)	12.13	0.000	AA > BA, MA (MA > BA)

Nota. RS = Redes sociales, AA = Ansiedad alta, MA = Ansiedad media, BA = Ansiedad baja.

En tercer lugar, se analizó si existían correlaciones entre la ansiedad total dividida por niveles (bajo, medio y alto) y los factores de la adicción a las redes sociales y la obsesión por las mismas, hallándose relaciones estadísticamente significativas entre Ansiedad total y Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal en el uso de las redes sociales, Uso excesivo de las redes sociales y Adicción a las redes. Además, entre Inquietud/hipersensibilidad y Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal, Uso excesivo de las redes sociales y Adicción a las redes sociales. Se encontró relación también entre Ansiedad fisiológica y obsesión por el uso de las redes sociales, falta de control personal en su uso, uso excesivo de las mismas y adicción a ellas, así como entre Preocupaciones sociales/estrés y Obsesión por las redes sociales, Falta de control en su uso, Uso excesivo de estas y Adicción a ellas, siendo las personas con menor ansiedad total, inquietud/hipersensibilidad, ansiedad fisiológica y preocupaciones sociales/estrés las que mostraron puntajes menores en dichos factores (ver Tabla 3).

Tabla 3

Correlaciones entre Adicción a Redes a Sociales y la Ansiedad

Variable	Obsesión por las RS	Falta de control personal en el uso de las RS	Uso excesivo de las RS	Adicción a las RS
TOT	.501**	.491**	.467**	.518**
IHS	.398**	.415**	.416**	.435**
FIS	.408**	.444**	.349**	.419**
SOC	.498**	.386**	.428**	.475**

Nota. ** = $p < 0.01$; RS = Redes Sociales; TOT = Ansiedad total; IHS = Inquietud/hipersensibilidad; FIS = Ansiedad fisiológica; SOC = Preocupaciones sociales/estrés.

Por último, se procedió a analizar la correlación entre la autoestima y los factores de la adicción a las redes sociales, hallándose relaciones significativas inversas entre la autoestima y Obsesión ($r = -0.355, p < 0.05$), Falta de control en su uso personal ($r = -0.433, p < 0.05$), Uso excesivo ($r = -0.363, p < 0.05$) y Adicción ($r = -0.399, p < 0.05$), siendo las personas con mayor autoestima las que puntuaron menos en tales manifestaciones de la adicción.

Discusión

El propósito central de esta investigación fue estudiar la relación entre la adicción a las redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos indican que existe una relación significativa negativa entre la adicción a dichas redes y la autoestima, de manera que entre mayor es la adicción a ellas, menor es la autoestima de los estudiantes.

Lo anterior concuerda con los resultados encontrados por Jiménez y Pantoja (2007), que señalan que las personas con adicción a Internet exhiben una menor autoestima y relaciones personales inestables, datos semejantes a los proporcionados por Echeburúa (2012), quien indica que la baja autoestima es un factor de riesgo para la adicción a las redes, mientras que la autoestima alta funge como un factor de protección. Del mismo modo, Herrera et al. (2010) afirman que la baja autoestima está relacionada con diversas conductas adictivas, y Echeburúa y de Corral (2010) que el abuso de las nuevas tecnologías afecta directamente la autoestima.

Por otro lado, la autoestima es un factor de protección ante conductas de riesgo ya que permite un mayor ajuste emocional y social del individuo, lo que a su vez explica el motivo por el cual los estudiantes con mayor nivel de autoestima exhiben un menor nivel de adicción a las redes, así como niveles más bajos de obsesión, mayor control personal y empleo moderado de las mismas. Cleland y Scott (2016) encontraron que cuanto mayor era el uso de redes sociales, los niveles de autoestima eran más bajos, y más altos los niveles de ansiedad y depresión.

Los presentes resultados contrastan con los hallazgos de Sahagún et al. (2015), quienes en su estudio con adolescentes de 15 a 19 años de edad no encontraron una relación significativa entre la autoestima y la adicción a las mencionadas redes. En dicho estudio, 66.7% de los adolescentes resultaron adictos al Internet y 62.7% manifestaron problemas de autoestima; a pesar de tales porcentajes, no encontraron una

asociación entre la citada adicción y la autoestima, lo que puede deberse a que utilizaron un cuestionario que mide la adicción al Internet en general, y no específicamente a las redes sociales.

Los resultados también indican que hay una relación entre los niveles de ansiedad y la adicción a las redes sociales, siendo las personas más ansiosas las que obtuvieron mayores puntuaciones de adicción. Cano y Miguel (2001) apuntan que las reacciones intensas de ansiedad producen efectos negativos, como el desarrollo de conductas adictivas al dejarse de lado los hábitos saludables. Los resultados también coinciden con los hallazgos de Jiménez et al. (2014), quienes hallaron una relación entre el nivel de adicción al Internet y a las redes con los niveles de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios. La adicción a las redes se relacionó significativamente con las subescalas de inquietud/hipersensibilidad, ansiedad fisiológica y preocupaciones sociales/estrés de la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS-A), lo que coincide con los resultados de Vannucci et al. (2017), que relacionan el tiempo empleado en las redes con los síntomas de ansiedad en tales estudiantes.

Fernández (2013) señala que la adicción a las redes sociales se caracteriza por la alteración de los estados emocionales, lo que se refleja en manifestaciones de ansiedad y enojo debido a los pensamientos persistentes acerca de su uso y al tiempo en que se permanece en ellas. Lo anterior explica en parte los presentes resultados, puesto que las altas puntuaciones en los factores de obsesión, falta de control personal y uso excesivo de las redes se relacionan con niveles igualmente más altos de ansiedad, y son similares a los de Rodríguez et al. (2012) en una muestra de 82 estudiantes españoles de Secundaria, quienes demostraron la relación que existe entre los niveles altos de adicción al Internet y los niveles elevados de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, encontrando además que la utilización de las redes sociales durante un tiempo mayor a cinco horas diarias afecta la convivencia social y el rendimiento académico. Del mismo modo, en el presente estudio el uso excesivo de las redes se vincula con mayores niveles de adicción a las mismas y con distintas manifestaciones de la ansiedad.

Además, la obsesión por las redes se relaciona con las respuestas cognitivas de la ansiedad señaladas por Rojas (2014), pues el procesamiento de la información se ve afectado por pensamientos y preocupaciones intrusivas. Las respuestas de ansiedad halladas por Rojas (2014) se relacionan de manera general con la adicción, la obsesión, la falta de control personal y el uso excesivo de las redes, toda vez que estas respuestas de ansiedad afectan las relaciones interpersonales, lo que se refleja en un creciente aislamiento social, factor que, tal como afirman Echeburúa y Requesens (2012), repercute en el desarrollo de una mayor adicción porque las personas ansiosas prefieren involucrarse en el mundo virtual que establecer relaciones interpersonales reales porque se les dificulta particularmente iniciar y mantener conversaciones cara a cara (Rojas, 2014).

Otra de las repercusiones de la ansiedad apuntadas por Rojas (2014) es la falta de asertividad y la importancia que el individuo concede a las opiniones de los demás, lo que podría explicar la relación que dicha ansiedad tiene con el factor de obsesión por las redes sociales, pues los pensamientos intrusivos acerca de lo que podría estar sucediendo en ellas pueden deberse a la importancia que los individuos ansiosos les dan a las opiniones externas. Del mismo modo, este hecho se encuentra vinculado con dos de los componentes de la autoestima enlistados por Voli (2005): el autoconcepto, que al ser limitado conlleva la necesidad de complacer a los demás, y el sentido de pertenencia; en efecto, los individuos con un pobre sentido de pertenencia se dejan influir por los demás y, al no sentirse cómodos dentro de un grupo, tienden al aislamiento, lo que concuerda con lo aquí encontrado respecto a que las personas con menor autoestima exhiben una mayor adicción a las redes sociales, lo cual puede deberse a que los individuos prefieren la interacción a través de este medio que los encuentros cara a cara (Cía, 2013).

El uso, la frecuencia y el tipo de contenido al que se exponen los usuarios de redes sociales puede generar problemas de salud mental ante los cuales es necesaria la adopción de estrategias tanto de promoción de contenidos que fomenten el bienestar social y el uso moderado de las herramientas tecnológicas (Rodrigues et al., 2020). La presente investigación puede contribuir al diseño de estrategias de prevención y tratamiento de la adicción a las redes y de sus factores asociados, esto es, la obsesión, el uso excesivo y la falta de control personal en su uso. Las estrategias de prevención pueden orientarse a fomentar el conocimiento personal y la autoestima, de modo que, fomentando el desarrollo de una adecuada autoestima, sería posible disminuir el riesgo de adicción.

Sería conveniente intervenir en la ansiedad, midiendo si la adicción a las redes sociales disminuye conforme aquella se elimina o se aminora para corroborar estos hallazgos.

Los alcances de este estudio son de tipo comparativo y correlacional, de manera que se demuestra solamente una relación entre los niveles de ansiedad, autoestima y adicción a las redes sociales; sin embargo, no es posible establecer una relación de causa-efecto entre las variables estudiadas, por lo que no se puede determinar si la adicción a las redes genera niveles más bajos de autoestima y más altos de ansiedad, o bien si es la baja autoestima y los niveles altos de ansiedad son los que producen niveles elevados de adicción a las redes, por lo que se recomienda en futuras investigaciones, ampliar la muestra en diferentes universidades y utilizar un diseño longitudinal para comprobar si con el tiempo, la adicción a redes se relaciona con la autoestima y la ansiedad.

Referencias

- Aparicio, O. Y., Ostos, O. L. y Cortés, M. (2019). Redes sociales, tejidos de paz. *Hallazgos*, 16(32), 17-25. <https://doi.org/10.15332/2422409X.4999>
- Baños, J. (2020). Uso de Redes Sociales y Sintomatología Depresiva en Estudiantes Universitarios. *Eureka*, 17(2), 101-116. <https://psicoeureka.com.py/publicacion/17-2/articulo/13>
- Buxarrais, M. R. (2016). Redes sociales y educación. *Education in the Knowledge Society*, 17(2), 15-20. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=535554762002>
- Caldevilla, D. (2010). Las redes sociales. Tipología, uso y consumo en las redes sociales 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las Ciencias de la Información*, 33, 45-68. <http://revistas.ucm.es/index.php/DCIN/article/viewFile/dcin1010110045a/18656>
- Cano V. A. y Miguel, J. J. (2001). Emociones y salud. *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 111-121. https://www.researchgate.net/publication/230577062_Emociones_y_Salud
- Carbonell, X. y Oberst, U. (2015). Las redes sociales en línea no son adictivas. *Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 33(2), 13-19. <https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/view/301478>
- Caro, M. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *MediSur*, 15(2), 251-260. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180050962014>
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>

- Cleland, H. y Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Clemente, L. A., Guzmán, I. y Salas, E. (2018). Adicción a redes sociales e impulsividad en universitarios de Cusco. *Revista de Psicología*, 8(1), 15-37. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/119>
- Del Prete, A. y Redon, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>
- 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. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810>
- Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores. Pirámide.
- Escurrea, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-86. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521-527. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58229682010>
- Hermann, A., Apolo, D. y Molano, M. (2019). Reflexiones y Perspectivas sobre los Usos de las Redes Sociales en Educación. Un Estudio de Caso en Quito-Ecuador. *Información Tecnológica*, 30(1), 215-224. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642019000100215>
- Hernández, J., Ortiz, M., Martínez, J., Ramírez, A. y Miramontes, A. (2019). Adicción a Internet: el caso de adolescentes de cinco escuelas secundarias de México. *Enseñanza e Investigación en Psicología, Número Especial*, 34-45. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/55>
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J. y Zavala, 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. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915936002>
- Hugo, F. J., Jiménez, C. E., Holovaty, M. y Lara, P. E. (2020). El impacto de las redes sociales en la administración de las empresas. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 4(1), 173-182. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7402200>
- Jan, M., Ahmad, N. y Sanobia, A. (2017). Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal*, 13(23), 329-341. <http://dx.doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329>
- Jiménez, A. y Pantoja, V. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en sujetos adictos a Internet. *Psicología*, 26(1), 78-89. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rep/v26n1/v26n1a06.pdf>
- Jiménez, D., García, J. A., Marzo J. C., García, A., López, C., Molina, J., Navarro, M. J., Inglés, C. y Estévez, E. (2014). Análisis relacional entre adicción a Internet y redes sociales con la ansiedad y el estrés. *Memorias del IX Congreso Iberoamericano de Psicología*. Lisboa (Portugal). <https://www.researchgate.net/publication/267495997>
- Labrague, L. (2014). Facebook use and adolescents emotional states of depression, anxiety, and stress. *Health Science Journal*, 8(1), 80-89. <https://squ.pure.elsevier.com/en/publications/facebook-use-and-adolescents-emotional-states-of-depression-anxie>

- Lozano, C., Antón, S., Escamilla, V. y Barajas, M. W. (2019). Problemas de pareja causados por las redes sociales en universitarios de la Ciudad de México. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(3), 294-306. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/68>
- Moral, M. V. y Fernández, S. (2019). Uso problemático de Internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103-119. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>
- Nie, J., Zhang, W. y Liu, Y. (2017). Exploring depression, self-esteem and verbal fluency with different degrees of internet addiction among Chinese college students. *Comprehensive Psychiatry*, 72(1), 114-120. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.10.006>
- Primack, B., Shensa, A., Escobar, V. C., Barrett, L., Sidani, J., Colditz, J. y Everette, A. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Reynolds, C. R., Richmond, B. O. y Lowe, P. A. (2007). *Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos*. El Manual Moderno.
- Rodrigues, S. A., Borges, L., Barboza, M. O. y Leira, L. R. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental?. *SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*, 16(1), 1-3. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001&lng=pt&nrm=iso&tling=es
- Rodríguez, G. J. y Moreno, O. (2019). Ansiedad y autoestima: Su relación con el uso de Redes Sociales en Adolescentes Mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(1), 367-381. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num1/Vol22No1Art20.pdf>
- Rodríguez, R., Martínez, I., García, M., Guillén, V., Valero, M. y Díaz, S. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (NTICs) y ansiedad en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 347-356. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832342035>
- Rojas, E. (2014). Como superar la ansiedad. Planeta.
- Sahagún, M. N., Martínez, B. 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 del Instituto Mexicano del Seguro Social. *Revista Médica MD*, 6(4), 286-289. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmed/md-2015/md154m.pdf>
- Vannucci, A., Flannery, K. y McCauley, C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207(1), 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Vázquez, A. J., Vázquez M. R. y Bellido, G. (2013). Fiabilidad y validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) en pacientes con diagnóstico de psicosis. *Apuntes de Psicología*, 31(1), 37-43. <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/296>
- Voli, F. (2005). La autoestima del profesor. Manual de reflexión y acción educativa. PPC.