

# El uso de las redes sociales, la ansiedad y la depresión: una disyuntiva actual

*Por Mariluz Cano García\**

*Dayana Bustamante Agudelo\*\*, Denia Yuleidy Valderrama Mosquera\*\**

*Vanesa Gaviria Cano\*\*, Laura Fernanda Gil Jaramillo\*\**

*Valentina González González\*\*, Valeria González Posada\*\**

*Luisa Fernanda Parra Cardona\*\*, Lissi Paola Espinosa Osorio\*\**

## Resumen

El fin de esta investigación fue designar una correlación por la revelación ansiosa y depresiva y la usanza de las redes sociales en estudiantado universitario en Medellín, Colombia. En este participaron 203 alumnos de 18 a 27 años a los cuales se les suministró el cuestionario de Depresión de Beck-II, el cuestionario de Ansiedad de Beck y el instrumento de adicción a redes sociales. Luego de analizar efectos, logró determinarse la presencia de la significancia en la correlación por las variables de ansiedad, depresión y redes sociales, lo que sugiere que cuanto mayor sea el periodo de conexión del individuo en las redes sociales, son mayores las probabilidades existen de este desarrollar síndromes ansiosos y depresivos.

**Palabras clave:** Redes sociales, ansiedad, depresión, jóvenes, salud mental, adicción.

## Abstract

The goal of this research was to designate a correlation between anxious and depressive disclosure and the use of social media in university students in Medellin, Colombia. A total of 203 students between 18 - 27 years of age

\*PhD Psicología. Docente investigador. Tecnológico de Antioquia.

\*\*Psicología. Tecnológico de Antioquia.

Correo de correspondencia: mariluz.cano@tdea.edu.co

participated in the study and were administered the Beck Depression Questionnaire-II, the Beck Anxiety Questionnaire and the Addiction to Social Media instrument. After analyzing the effect, the presence of significance in the correlation between the variables of anxiety, depression and social networks was determined, suggesting that the longer the individual's period of connection to social media, the greater the probability of developing anxious and depressive syndromes.

**Key words:** social networks, anxiety, depression, youth, mental health, addiction.

## Introducción

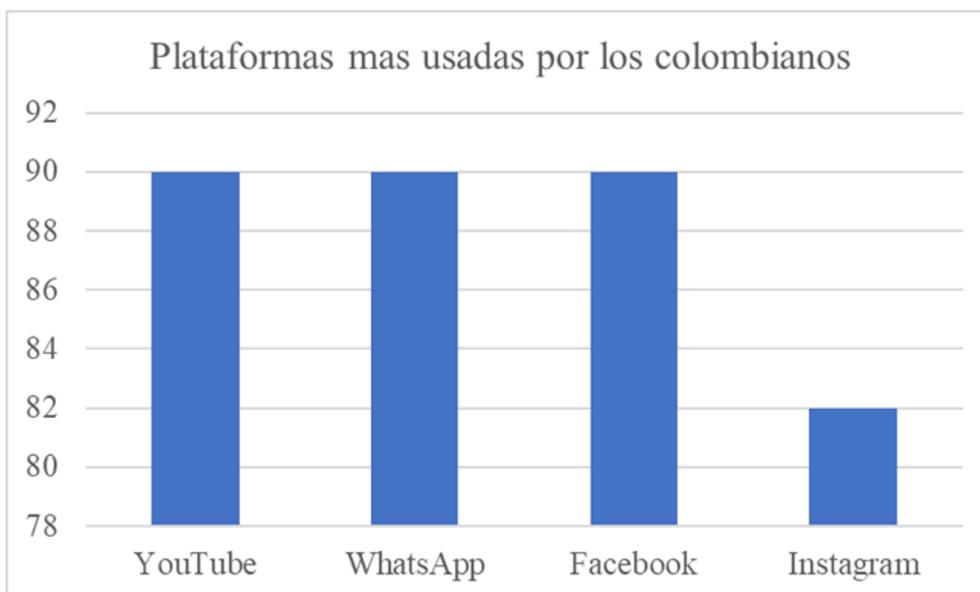
Los referentes actuales enuncian que gran parte de la población mundial se ha acostumbrado a la comodidad y al entretenimiento que ofrece la tecnología: información accesible de todo el mundo, gran cantidad de recursos al alcance de la mano, interacción cultural, inmediatez, etc. Entre las extensiones más usadas se encuentran las redes sociales, que son vistas como escenarios atractivos por la mayoría de los individuos, porque permiten a los usuarios conectar, colaborar, pertenecer a comunidades, informarse, comunicarse con otros en tiempo real e, incluso, hacer denuncias sociales (Ressler y Glazer, 2010).

Colombia cuenta con 51,07 millones de habitantes, más o menos el 81,6% de estos viven en zonas rurales. Con respecto a la conexión de aparatos electrónicos el 68% del país se encuentra activo. De este modo las conexiones superan el nivel de habitantes en un 119% al total de habitantes del país donde el 76,4 % usan redes sociales (Alvino, 2021).

Las plataformas más usadas por los colombianos son: YouTube, WhatsApp y Facebook con más de un 90% seguida de estas se encuentra Instagram con un 82% (Alvino, 2021). El objetivo de esta investigación surge como respuesta ante la preocupación de algunos científicos de la salud mental por el auge y la influencia que han tenido las redes sociales en las personas, y también porque los organismos internacionales y nacionales de salud no se han pronunciado con claridad respecto a la utilización y la demasía de las plataformas en la contemporaneidad y cómo estas afectan el bienestar físico, la autoimagen, la autopercepción y la salud mental (Cramer e Inkster, 2017).

Gráfico 1.

*Plataformas más utilizadas por los colombianos.*



Nota: Según el estudio de Alvino (2021), las plataformas más utilizadas por los colombianos son YouTube, WhatsApp y Facebook.

Varios estudios refieren que la depresión y la ansiedad se ven afligidas por el empleo de redes. En la contemporaneidad, debido al uso cada vez más frecuente de estas por parte de las personas, se presentan factores como la ansiedad por la conexión, el miedo a perderse algo en línea (síndrome FoMo), el aislamiento, la pérdida de la noción del tiempo, la desconfianza hacia las relaciones interpersonales y el aturdimiento perceptual; estos incluso pueden alcanzar grados de patología (Garcés y Ramos, 2010). A su vez, se encuentra que manejar inmoderadamente las redes repercute en la depresión y en cómo esta afecta al individuo física y socialmente (Lozano y Cortés, 2020).

Igualmente, los trastornos ansiosos y depresivos se conceptualizan como trastornos del estado de ánimo y de la salud mental. Según Sierra et al. (2003), en la ansiedad se revelan signos que le causan malestares al sujeto física y psíquicamente que involucran un peligro que puede ser real o inexistente; los cuales se pueden acompañar de crisis de pánico, teniendo en cuenta que este persiste en el tiempo. Para García (2009), la depresión se define como un trastorno mental el cual altera el estado anímico frecuentemente acompañado de síntomas ansiosos.

A continuación, se muestra un sondeo de investigaciones a nivel mundial, a partir de las cuales se observaron resultados que evidencian el enlace entre el empleo prolongado de las plataformas y la aparición de afecciones mentales entre el estudiantado, como la ansiedad y la depresión. Investigaciones realizadas en diversos países de Europa han arrojado que hay una relación entre las previas variables; un ejemplo de ello es el estudio de Cramer e Inkster (2017) con jóvenes europeos, donde la ansiedad y la depresión se vieron incrementadas en un 70 % debido al uso de redes como Instagram, Twitter, Facebook, YouTube y Snapchat.

En Estados Unidos una encuesta que buscaba identificar el crecimiento de la implementación de medios virtuales con jóvenes arrojó que plataformas como Facebook y YouTube continúan controlando la perspectiva en línea con un 81 % y 69 % respectivamente; sin embargo, hay otras plataformas como Twitter, WhatsApp y TikTok que son visitadas por un 21 % de estadounidenses (Auxier y Anderson, 2021).

De la misma manera, en Inglaterra se ha señalado que 1 de cada 6 jóvenes ingleses ha de experimentar alguna patología de la ansiedad en diferentes momentos de la vida; además, refiere que las estadísticas de depresión y ansiedad han tenido un incremento del 70 % entre los jóvenes, debido al manejo de los medios virtuales (Cramer y Inkster, 2017).

Por parte de Latinoamérica, un estudio que se realizó en México con la población estudiantil determinó el grado de uso significativo de aparatos electrónicos, el cual confirmó la presencia de adicción, ansiedad y malestares físicos en un 4,28 % y 17,85 % para mujeres y hombres respectivamente; esto, teniendo en cuenta que fue más prevalente la sintomatología en las mujeres (Zavala, 2017). Por otro lado, un estudio realizado en México muestra que el ser nomofóbico conlleva repercusiones de autoestima y niveles ansiosos; siendo así los universitarios con mayor dependencia a ciertos canales virtuales, demuestran de igual forma un nivel de ansiedad (Portillo et al., 2021).

Aunado a lo anterior, en un centro universitario de Lima zona Norte ejecutaron una investigación correlacional, en la cual el fin era precisar una posible vinculación entre los síndromes depresivos y el consumo dependiente de los medios sociales en estudiantes de psicología. [...] y verifica que hay una correlación clara en el incremento de los grados de las dos variables de la muestra que se estudió (Padilla y Ortega, 2017).

Ahora bien, según las anteriores observaciones realizados en diversos países, el uso prolongado del internet (redes sociales u otras redes de interacción en la red) incrementa la exposición de desarrollar conductas

adictivas, como ya también lo habían planteado Müller et al. (2016), quienes también señalaron que la ansiedad, la depresión y las redes sociales sujetan una relación estrecha que generalmente es patológica, con lo que se determina una disyuntiva para la sociedad.

Estas investigaciones generan aportes sólidos para el actual análisis, principalmente porque existe relación con el objeto de estudio; no obstante, el conjunto de variables no es totalmente equivalente, pues en esta investigación se introducen nuevas redes sociales que han tenido auge en la última década. Además, este estudio pretende hacer un análisis contextualizado, el cual está localizado en Medellín, Colombia. En ese orden, para formular la hipótesis investigativa, cabe plantear esta pregunta: ¿cómo se relaciona la usanza de los servicios digitales con la ansiedad y la depresión en estudiantes entre 18 y 27 años de la ciudad de Medellín, Antioquia?

### **1. Redes sociales**

Se alude que los servicios en línea le brindan la posibilidad al individuo de interactuar con demás cibernautas por medio de perfiles tanto públicos como semipúblicos (Boyd y Ellison, 2007)

El uso de medios digitales ha venido fomentando afecciones laborales, académicas, relacionales entre otras, en las personas que no tienen acceso a estos; lo que lo convierte como un medio indispensable en el diario vivir del siglo XXI. Se evidencia que en la actualidad las poblaciones que implementan mayor uso de los medios virtuales generan de cierto modo comportamiento adictivo (Klimenko et al., 2021).

### **2. Abuso a redes sociales**

La adicción detona una afectación de la psiquis emocional y somática que establece una relación de necesidad hacia una persona, acción o determinado elemento. Se identifica por una sintomatología corporal y de la cognición que influye en el bienestar mental de la persona (Organización Mundial de la Salud - OMS, 2010, como se citó en Comunidad de Madrid, s.f.).

### **3. Ansiedad y depresión**

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV) (Asociación Estadounidense de Psiquiatría, 2013), apunta que los trastornos ansiosos difieren la conducta y sostienen sentimientos inmoderados de miedo y ansiedad. Por otro lado, precisa que los trastornos depresivos desfavorecen

en los sujetos las habilidades funcionales, desplegando en estos indicios de malestares contraproducentes para su bienestar.

Asimismo, la ansiedad comporta un estado anímico de amenaza que incorpora componentes cognitivos tales como: inhabilidad para adquirir resultados esperados, falta de certeza sobre algo, miedo, agresividad percibida, vulnerabilidad e incontrolabilidad entre otros factores (Barlow, 2004). Con esto se plantea que la ansiedad genera preocupación a las personas que requieren tratamiento para sintomatología nerviosa y de agitación que les causa angustia y que da paso a una distorsión de su vida cotidiana (Beck y Clark, 2013).

#### **4. Relación entre ansiedad, depresión y redes sociales**

A medida que las interacciones entre las personas con las tecnologías aumentan, estas se encuentran propensas a adquirir cambios adversos en la salud y sus comportamientos, lo que deriva en depresión, estrés, sueño y pérdida de relaciones interpersonales (Suárez et al., 2022; Primack et al., 2017, como se citó en Portillo et al., 2021). Según lo evidenciado, se puede afirmar que un primer acercamiento a las redes sociales y tecnologías no afecta al individuo, sino que es su uso paulatino el que conlleva al cambio y a la adquisición de conductas.

#### **5. Depresión**

Beck et al. (2010), plantea que la depresión es “una condición psiquiátrica, un ‘estado’, no un ‘rasgo’ de personalidad, por lo cual, es susceptible de ser modificada” (p. 287). Serrano et al. (2013) definieron la depresión, como un síndrome que se asocia con un estado de ánimo apagado acompañado de signos como el adelgazamiento y la inapetencia y sueño, entre otros.

#### **6. Depresión y redes**

El uso y la extralimitación de redes sociales se asocia desfavorablemente con la depresión (Arab y Díaz, 2015; Padilla & Ortega, 2017).

### **Metodología**

La investigación es cuantitativa empírica analítica de alcance descriptivo correlacional transversal, por lo que se describen las variables, se verifica si

existe una relación entre estas y se identifica si el uso de las redes sociales puede ser una causa del origen o el incremento de la sintomatología ansiosa y depresiva. De igual manera, se prepondera que no es experimental, siendo que las variables no se muestran alteradas; en cambio, se observan en el ambiente natural, medidas a través de test psicométricos.

Además, se debe tener en cuenta que este estudio está compuesto por estudiantes universitarios en un rango etario de 18 a 27 años; por otro lado, esta muestra es no probabilística por conveniencia, en tanto que existe una cercanía entre los investigadores y la población. La muestra poblacional fue de 203 jóvenes universitarios con la siguiente descripción sociodemográfica: edades entre los 18 y 27 años; géneros masculino y femenino; y atienden universidades como: Tecnológico de Antioquia (TdeA), (ITM), (IUP) y (UCLA), entre otras universidades que se encuentran situadas en Medellín para estratos 5,4,3,2 y 1.

### **1. Criterios de inclusión**

- Ser mayor.
- Poder leer en español.
- Ser estudiante universitario activo.
- Manejar redes sociales.

### **2. Técnica de recolección de información**

Se construyó un sondeo *ad hoc* con el objetivo de identificar información sociodemográfica y se utilizaron algunas pruebas validadas en español y dentro del contexto colombiano; estas se describen a continuación. En primer lugar, se tiene el BDI-II (Beck et al., 1996), instrumento que está constituido por 21 ítems con respuestas tipo múltiple; además, este tiene una alta fiabilidad *test-retest* (Pearson  $r = 0,93$ ), así como una alta consistencia interna (alfa 0,91) (Beck et al., 1996). Una de las investigaciones que utilizaron este inventario en español fue la de Rosas et al. (2016) en estudiantes preuniversitarios, según cuyos resultados el encuentro pasivo se agrupa con mayor magnitud síntomas ansiosos y depresivos.

Por su parte, Beck et al. (1996) desarrollaron el BAI para tener un instrumento capaz de distinguir la ansiedad y la depresión de manera segura. Este cuestionario se elaboró dado el objetivo de estimar el rigor de signos ansiosos; además está establecido por 21 preguntas orientadas en componentes físicos que se relacionan directamente con la ansiedad, según el

DSM-IV. Así, la fiabilidad de la congruencia intrínseca del BDI-II es inminente (C.alfa de 0,87) (Sanz et al., 2003). Por último, se tiene el cuestionario de (ARS) formado por Escurra y Salas (2014).

Es un formulario que según el DSM-IV mide la adicción a las sustancias psicoactivas, este cuestionario tiene 24 preguntas tipo Likert, así mismo abarca tres dimensiones que van desde la fijación recurrente por los medios, hasta exceder el empleo de las plataformas digitales. La confiabilidad que este instrumento arroja es de 0,95 y su indagación factorial confirmatorio expone la validez de tres elementos en los residentes peruanos (Pardo, 2016).

### 3. Aspectos éticos

A continuación, se refieren los aspectos éticos que cada participante de la investigación conoció y firmó; estos son: secreto profesional, derecho a la no participación, derecho a la información, devolución de resultados y rectificación, investigación plenamente académica, no remuneración por participación y respeto a la intimidad bajo la Ley del 2012 -1581 la cual rige resguardar la información íntima de los participantes.

## Resultados

En este argumento se exhiben los efectos del proceso investigativo, donde se hace un análisis para cada variable y para todas en conjunto.

### 1. Ansiedad

Tabla 1.

*Estadísticas de Síntomas Ansiosos en la Población Estudiantil.*

<b>Categoría de Síntomas Ansiosos</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
Sin síntomas relevantes	27.6%	56	27.6%
Síntomas leves	27.6%	56	55.2%
Síntomas moderados	19.2%	39	74.4%
Síntomas graves	22.7%	46	97.1%

Nota: Los datos presentados representan el porcentaje de estudiantes de 17 a 27 años que manifestaron diferentes niveles de síntomas ansiosos en una muestra de 203 estudiantes.

- El 27,6 % de la población no manifestó síntomas ansiosos relevantes.
- El 27,6 % de la población manifestó síntomas ansiosos leves.
- El 19,2 % de la población manifestó síntomas ansiosos moderados.
- El 22,7 % de la población manifestó síntomas ansiosos graves.

Los estadísticos arrojaron una media de 17 puntos, lo que quiere decir que el nivel de ansiedad total de la muestra estuvo bajo.

## 2. Depresión

Tabla 2.

*Estadísticas de Síntomas Depresivos en la Población Estudiantil.*

<b>Categoría de Síntomas Depresivos</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje Acumulado</b>
Sin síntomas relevantes	53.2%	108	53.2%
Síntomas leves	17.2%	35	70.4%
Síntomas moderados	18.8%	38	89.2%
Síntomas severos	9.9%	20	99.1%

Nota: Los datos presentados representan el porcentaje de estudiantes de 17 a 27 años que manifestaron diferentes niveles de síntomas depresivos en una muestra de 203 estudiantes.

- El 53,2 % de la población no presentó síntomas depresivos relevantes.
- El 17,2 % de la población presentó síntomas depresivos leves.
- El 18,8 % de la población presentó síntomas depresivos moderados.
- El 9,9 % de la población presentó síntomas depresivos severos.

Los estadísticos arrojaron una media de 14,52 puntos, por lo que se infiere que el nivel de depresión total de la muestra estuvo leve.

### 3. ARS

Tabla 3.

*Estadísticas de Uso de Redes Sociales en la Población Encuestada.*

<b>Categoría de Uso de Redes Sociales</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Cantidad</b>
Utiliza redes sociales	99.5%	202
Conexión a través del celular en casa y trabajo	19.2%	39
Conexión en casa a través del celular	72.9%	148
Conexión exclusivamente en casa	78.3%	159
Conexión a través del celular	94.1%	191
Uso de redes entre un 11% y 50% del tiempo	46.3%	94
Uso de redes entre un 50% y 10% o menos del tiempo	53.7%	109
Utiliza datos verdaderos en redes sociales	85.2%	173

Nota: Los datos presentados representan el porcentaje de la población que utiliza redes sociales y sus patrones de conexión.

- El 99,5 % de la población utiliza redes sociales.
- El 19,2 % de la población se conecta a través del celular en su casa y su trabajo.
- El 72,9 % de la población se conecta en su casa a través del celular.
- El 78,3 % de la población se conecta en su casa solamente.
- El 94,1 % de la población se conecta a través de su celular.
- Las personas que se conectan entre un 11 % y un 50 % del tiempo en redes equivalen a un 46,3 %.
- Las personas que se conectan entre un 50 % y un 10 % o menos del tiempo en redes equivalen a un 53,7 %.
- El 85,2 % de la población utiliza sus datos verdaderos en las redes sociales.

Arrojaron los estadísticos una media para el ARS de 34,83, significando una categoría de dependencia a redes total de la muestra estuvo alto.

#### 4. Correlación

Tabla 4.

*Correlación de las variables ansiedad, depresión y redes sociales.*

			Depresión	Ansiedad	Adicción a redes
Rho de Spearman	Depresión	Coeficiente de correlación	1,000	,684**	,312**
		Sig. (bilateral)		0,00	0,00
	Adicción a redes	Coeficiente de correlación	,312**	283**	1
		Sig. (bilateral)	0,00	0,00	
		N	203	203	203

\*\* Correlación:  $p=0,01$  (bilateral).

Según el análisis de los resultados se alcanzó una correlación módica y elocuente en las variables. Para la ansiedad y la depresión se evidenció que estas se correlacionan con una  $\rho=0,68$ ; la ARS obtuvo una correlación moderada y significativa para la depresión con una  $\rho=0,31$ ; y la ARS y la ansiedad tuvieron una correlación moderada y estadísticamente significativa de  $\rho=0,28$ ;  $p=0,00$ . Por lo tanto, la hipótesis investigativa resultó ser positiva.

Tabla 5.

*Correlación entre género y variables de ansiedad, depresión y redes sociales.*

Género			Depresión Totalizada	Ansiedad Totalizada	ARS Totalizada
Femenino	Depresión Totalizada	Correlación de Pearson	1	,635**	,300**
		Sig. (bilateral)		,000	,001
		N	125	125	122
	ARS Totalizada	"	,300**	,204*	1
			,001	,024	
			122	122	122
Masculino	Depresión Totalizada	"	1	,760**	,302**
			,000	,009	
			78	78	75
	ARS totalizada	"	,302**	,356**	1
			,009	,002	
			75	75	75

$P=0,00$  Correlación: 0,01 (bilateral).  $P=0,01$  Correlación: 0,05 (bilateral).

Según la previa tabla se observó la presencia de correlaciones significativas entre el género y las respuestas de los individuos. Lo que determinó que los hombres exteriorizan una relación mayor sobre todo en la variable de ansiedad con la adicción a las redes.

## **Conclusiones**

Mediante la aplicación de las pruebas BDI-II y BAI y el cuestionario de ARS se precisó la presencia de una significancia en la correlación entre variables de depresión, ansiedad y redes sociales, lo que confirmó que un individuo expuesto mucho tiempo a las redes sociales está propenso a desarrollar una sintomatología depresiva y ansiosa. Estos datos son útiles para evidenciar que el manejo inmoderado de redes repercute en una sintomatología de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios, según la población escogida para el estudio. Además, respecto al BAI, la media arrojó un resultado de 17,00; para el de depresión se obtuvo una media de 14,52; y el cuestionario de ARS consiguió una media de 34,83. Por último, esta investigación identificó que las redes sociales que más frecuentemente visitan los estudiantes son WhatsApp (93,6 %), Instagram (85,3 %) y Facebook (74,4 %).

## **Discusión**

Se cumplió la hipótesis investigativa, ya que asumo uso de redes mayor sintomatología ansiosa y depresiva tal como lo evidenciaron López et al., (2022), donde los signos de ansias y depresiva superan una tercera parte de la muestra. Del mismo modo, en estudios como el de Gil y Quintero (2021), se expone un enlace irecto desde la ansiedad, la depresión y las redes sociales; y se postula que, cuanto mayor sea el tiempo de consumo de redes sociales, mayores probabilidades hay de presentar un síndrome ansioso y depresivo. Según Gómez et al., (2021), hallaron que los síntomas ansiosos y depresivos se vinculan rigurosamente con el uso prolongado de las redes sociales, lo que sugiere que, al conectarse mucho tiempo a las redes sociales, se adquieren estilos de vida que conllevan a lesiones en la salud mental de los adolescentes.

Estos hallazgos previos aportan a la presente investigación, porque denotan una correlación significativa entre las variables, lo que genera una perspectiva amplia sobre la disyuntiva estudiada en el contexto colombiano.

Por último, se recomienda a la población hacer buen uso del tiempo en las redes sociales, así como manejar hábitos que promuevan un bienestar para la salud mental. En ese sentido, los estudiantes deben ser conscientes del daño físico, emocional y mental que ocasiona el uso excesivo de dichas plataformas.

### **Limitaciones**

Algunos participantes no culminaron la encuesta y omitieron sus respuestas ante determinados ítems. Asimismo, dado que la encuesta era virtual, hubo menos control y poca observación ante las posibles inquietudes o dificultades de los participantes.

### **Referencias**

- Alvino, C. (2021). Estadísticas de la situación digital de Colombia en el 2020-2021. Branch: <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-colombia-en-el-2020-2021/#:~:text=El%20estado%20general%20del%20uso,pa%C3%ADs%20es%20de%2060.83%20millones.>
- Arab, E., & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría. (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. American Psychiatric Publishing.
- Auxier, B., & Anderson, M. (2021). *Social media use in 2021*. Pew Research Center.
- Barlow, D. (2004). *La ansiedad y sus trastornos: la naturaleza y el tratamiento de la ansiedad y el pánico*. Prensa de Guilford.
- Beck, A., & Clark, D. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Descleé de Brouwer.
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión (19 ed.)*. Descleé de Brouwer.
- Beck, A., Steer, R., & Brown, G. (1996). *Manual for the Beck Depression Inventory-II*. Psychological Corporation.
- Boyd, D., & Ellison, N. (2007). Social network sites: definition, history and scholarship. *Journal of Computer Mediated Communication*, 13(1), 1-2. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

- Comunidad de Madrid. (s.f.). Prevención de adicciones. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/prevencion-adicciones#:~:text=%E2%80%8B%20Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial,%2C%20gen%C3%A9ticos%2C%20psicol%C3%B3gicos%20y%20sociales.>
- Congreso de la República. (2012). Ley 1581 de 17 de octubre de 2012. Diario Oficial N° 48.587. [Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales]. Bogotá.
- Cramer, S., & Inkster, B. (2017). #StatusOfMind: social media and young people's mental health and wellbeing. Royal Society for Public Health. In *APHA's 2018 Annual Meeting & Expo (Nov. 10-Nov. 14)*. APHA.
- Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>
- Garcés, J., & Ramos, M. (2010). *Jóvenes consumidores y redes sociales en Castilla-La Mancha*. Consejo de la Juventud de Castilla-La Mancha.
- García, L. (2009). La depresión en adolescentes. La salud mental de las personas jóvenes en España. *Revista de Estudios de Juventud* (84), 85-104. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3106687>
- Gil, V., & Quintero, L. (2021). *La ansiedad y la depresión derivadas del abuso de las redes*. Universidad Católica Luis Amigó.
- Gómez, R., Urra, C., Vidal, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera, M., . . . Méndez, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescente. *Salud (i) Ciencia*, 24(6), 338-344. <http://dx.doi.org/10.21840/siic/158538>
- Klimenko, O., Cataño, Y., Otálvaro, I., & Úsuga, S. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 1, 1-2. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- López, M., Tapia, A., & Ruiz, C. (2022). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 1-22. <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- Lozano, R., & Cortés, A. (2020). Usos problemáticos de internet y depresión en adolescentes: metanálisis. *Comunicar: Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación* (63), 109-120. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7304132>

- Martín, C. (2016). *Relación entre el abuso de internet y alexitimia, ansiedad, depresión y edad*. Universidad Pontificia Comillas.
- Müller, K., Dreier, M., Beutel, M., Duven, E., Giralt, S., & Wölfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55(1), 172-177. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007>
- Padilla, C., & Ortega, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS*, 2(1), 47-53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6258771>
- Pardo, E. (2016). *Adicción a las redes sociales virtuales (RSV): un problema de costo conductual*. Corporación Universitaria Iberoamericana.
- Portillo, V., Ávila, J., & Capps, J. (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. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/182/117>
- Ressler, P., & Glazer, G. (2010). Legislative: nursing's engagement in health policy and healthcare through social media. *OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing*, 16(1), 1-2. <https://doi.org/10.3912/OJIN.Vol16No01LegCol01>
- Rosas, F., Siliceo, J., Tello, M., Temores, M., & Martínez, A. (2016). Ansiedad, depresión y modos de afrontamiento en estudiantes preuniversitarios. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 3-9. <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/48>
- Sanz, J., Perdigón, A., & Vázquez, C. (2003). Adaptación española del inventario para la depresión de Beck-II (BDI-II). *Clínica y Salud*, 14(3), 249-280. <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180617972001.pdf>
- Sarmiento, S. (2021). *Influencia del uso de las redes sociales en estados de ansiedad y depresión en el personal médico del Centro de Salud tipo C Carlos Elizalde, Cuenca, en el período octubre-diciembre 2020*. Universidad Politécnica Salesiana.
- Serrano, C., Rojas, A., & Ruggero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(1), 47-60. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80225697004.pdf>
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Suárez, N., Requeiro, R., Heredia, S., & Lara, D. (2022). Salud mental y usos de tecnología en el contexto universitario. Una revisión de la literatura. *Publicaciones: Facultad de Educación y Humanidades del Campus de Melilla*, 52(3), 191-228. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v52i3.22272>

Zavala, E. (2017). *La adicción y ansiedad vinculadas a las tecnologías de la información y comunicación, incidencia en la calidad de vida de los estudiantes*. Instituto Politécnico Nacional.