

Redes sociales, adicción al internet y su relación con la modificación de la atención sostenida en estudiantes del Tecnológico de Antioquia

Por Mariluz Cano García,
Daniel Castaño Bermúdez**, Daniel Felipe Montoya Giraldo**
Isabel Cristina Restrepo Ramírez***

Resumen

En este artículo se buscó una correlación entre el uso adictivo de las redes sociales y la modificación de la atención sostenida. La población de esta investigación es estudiantes del Tecnológico de Antioquia. Se obtuvo una muestra de 40 hombres y 60 mujeres (39,2% y 58,8%), edad $M=21$ $DE=2.8$). Se busca identificar la relación que se presenta entre el consumo abusivo de las redes sociales y la disminución o modificación de la atención sostenida en población estudiantil activa del TdeA. Se emplean mediciones de auto informe mediante una batería de instrumentos de evaluación empleando los siguientes: Un cuestionario que estuvo formado por una primera parte de carácter sociodemográfico y de clasificación de población; en una segunda parte se ejecutó una prueba llamada test de atención D2, posterior entonces al "test social media addiction scale-student form(smas-sf)" los cuales se aplicaron de manera masiva; luego se tomaron los resultados los cuales fueron analizados por un software de evaluación estadístico SPSS versión 26. Los resultados que se obtuvieron dos coeficientes de correlación significativos $-.231^*(TOT)$ y $-.247(CON)^*$ entre los resultados del test smas-sf y el test D2, Esto presenta la existencia de una correlación entre ambos resultados.

Palabras clave: Atención, adicción, redes sociales.

*PhD Psicología. Docente investigador. Tecnológico de Antioquia.

**Psicología. Tecnológico de Antioquia.

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

Abstract

This article aimed to find a correlation between addictive use of social media and the modification of sustained attention. The population of this research consisted of students from the Technological University of Antioquia. A sample of 40 men and 60 women was obtained (39.2% and 58.8% respectively), with a mean age of 21 and a standard deviation of 2.8. The objective was to identify the relationship between abusive use of social media and the decrease or modification of sustained attention among the active student population of TdeA. Self-report measurements were used through an evaluation instrument battery, including the following: a questionnaire consisting of a first part focused on sociodemographic characteristics and population classification; in a second part, a test called the D2 attention test was performed, followed by the "social media addiction scale-student form (smas-sf)" test, which were applied extensively. The results were then collected and analyzed using the statistical evaluation software SPSS version 26. The obtained results showed two significant correlation coefficients, $-0.231^*(TOT)$ and $-0.247(CON)$, between the results of the smas-sf test and the D2 test. This indicates the existence of a correlation between both sets of results.

Key words: Attention; addiction; social media platforms.

Introducción

En el presente artículo se busca evidenciar las repercusiones que tienen las redes sociales y develar si se presentan afecciones a nivel cognitivo en las capacidades atencionales de las personas. Se ha hecho una revisión en la cual se ha podido verificar que la población adolescente es más propensa a desarrollar patologías tales como dificultades de salud mental y déficits atencionales, problemas de conducta y desarrollo anormal de la personalidad por el uso y abuso de estas herramientas tecnológicas (Carr., 2011).

Giraldo et al., (2021) mencionan que la sobreproducción de dopamina a través de la estimulación propia de la exposición a las redes, hace que se genere una dependencia ya que esta estimulación prolongada hace que esta área cerebral necesite aún más estimulación para la satisfacción de dopamina, desarrollando además de la dependencia se puede presentar sintomatología relacionada al síndrome de abstinencia, pérdida de control, ansiedad y procrastinación en personas adictas a internet (p.p 60-61)

Otros estudios refieren que la exposición prolongada a las pantallas tiende a afectar, sus funciones cognitivas tales como la atención y la memoria que les proporcionan o más bien, les bombardean excesos de información de temáticas diversas. Un ejemplo de esto son los estudios realizados acerca de los efectos nocivos de las pantallas digitales (LED y tubos de rayos catódicos) a los ritmos normales de sueño, esto debido a la sobre estimulación a la que se expone el cerebro, así, a mayor exposición, mayor afectación (Soto Torres & et al., 2021).

De la Iglesia et al. (2020) hicieron un estudio en Galicia con el fin de identificar qué uso le daban los jóvenes a las redes sociales y herramientas TIC, el cual señaló que el uso más común entre dichas aplicaciones era para estar conectados en las redes sociales más que para el uso académico. Dicho estudio también menciona un posible riesgo a que los mismos alumnos pueden generar una dependencia a las redes sociales.

En 2018 La Universidad Nacional Autónoma de México hizo una investigación donde se evidenció que cerca de un 89.2% de los estudiantes consumen internet sin provocar perjuicios en ellos, cerca de un 10.9% suelen tener un consumo adictivo perjudicial y cerca de un 2% tiene un problema significativo de adicción a internet. Estos valores coinciden con que cerca del 11% tienen conductas desadaptativas que llegan a afectar sus relaciones interpersonales (Bernal & et al, 2018, p. 50).

Schou, et al, (2018) identificaron que la adicción a plataformas de redes sociales o medios de comunicación electrónicos y a videojuegos se encuentran relacionados a síntomas asociados a trastornos psiquiátricos. El uso obsesivo o adictivo de las redes sociales fue positivamente asociado con características tal como pertenecer al sexo femenino, estar soltera y ser joven, con sintomatología o diagnóstico de TDAH y TOC, ansiedad y niveles bajos de depresión; de igual manera, se asoció el abuso y la adicción de videojuegos con características como ser del sexo masculino, ser soltero, joven, a las condiciones como son el TDAH, TOC y depresión. Esto también está inversamente relacionado con la presencia de sintomatología de ansiedad. Esto nos abre a la posibilidad de que los adolescentes y adultos jóvenes con una o múltiples de estos rasgos podrían ser el objetivo con el fin de prevenir la adicción por consumo de contenido online y agudizar los síntomas de otras patologías como TDAH, TOC y depresión (p. 18).

Odriozola (2012) en su investigación menciona los diversos factores nocivos y beneficiosos que tiene la exposición a las redes y al internet como tal. Abarca temas como las señales de alerta para la dictaminación de la adicción a las redes tales como la privación o la nulidad del sueño por estar conectados a la red, las características de la personalidad como la

impulsividad o la búsqueda de estímulos y la flaqueza emocional entendida como la disforia anímica o la carencia de afecto en un entorno cercano (p. 440). Se concluye que es probable que el uso excesivo al internet y las redes sociales puede considerarse como presencia de otra adicción o de otras patologías tales como el TDA, TDAH, fobia social o TOC (p.444).

Metodología

La población de nuestro estudio son estudiantes del Tecnológico de Antioquia. Se les ejecutaron los test a 192 personas, de las cuales se escogieron 100 y se descartaron 92 personas por criterios de selección. El tipo de muestra fue no probabilístico por conveniencia, gracias a la facilidad de acceso a la población por trabajo previo con esta institución. La población participante se dividió en 60 mujeres y 40 hombres. Entre las personas participantes se obtuvo un rango de edades compuesto entre los 18 a los 30 años.

Se busca obtener datos para establecer la correlación que se presenta entre las variables de adicción a las redes sociales y el nivel de la atención sostenida y alternante en los estudiantes activos del TdeA. Se emplean mediciones de autoinforme mediante una batería de instrumentos de evaluación empleando los siguientes:

Un cuestionario que estuvo conformado por una primera parte de carácter sociodemográfico y de clasificación de población; en una segunda parte se ejecutó una prueba llamada test de atención D2, posterior entonces al el "test social media addiction scale-student form"(Smas-sf) los cuales se aplicaron de manera masiva; luego se tomarán los resultados los cuales serán evaluados por un software de evaluación estadístico (SPSS) 26.

El test D2, es un test de tiempo controlado que mide la atención selectiva y alternante, mediante la actividad de cancelación; con este test también logramos medir la velocidad del procesamiento, la adaptación a seguir instrucciones y la manera en que se realiza una tarea de estímulos visuales similares. Cuenta con 14 filas con 64 caracteres dando un total de 658 ítems.

Este test requiere de un tiempo de ejecución de 8 a 10 minutos aproximadamente, Se puede aplicar a personas en las etapas de la infancia a partir de los 8 años, adolescencia y adultos. El test D2 obtiene resultados en el coeficiente del alfa de Cronbach y de fiabilidad de test-retest con el rango de 0.90 a 0.97.(Pawlowski. 2020)

El test "Social Media Addiction Scale-Student Form" (SMAS-SF), elaborada por Sahin (2018) y adaptado al contexto latinoamericano, concretamente al mexicano (Cabero-Almenara, J. & et al, 2020), consta de 29 ítems que indagan acerca de la necesidad de estar conectados en redes, de la percepción de terceros acerca del consumo propio de contenido de redes y otras situaciones que se derivan del mismo. Se califica de la siguiente manera:

- S = Satisfacción por estar conectado a las redes sociales
- P = Problemas
- O = Obsesión por estar informado
- N = Necesidad/Obsesión de estar conectado

El coeficiente interno de consistencia (coeficiente alfa de Cronbach es de 0.93 para toda la escala y en valores que regían entre 0.81 a 086 para los sub-factores (Sahin, 2018).

Este test ha sido utilizado por diversas investigaciones tales como trabajos referentes al uso redes sociales, tal como el estudio de Cabero et al (2020) e investigaciones de adicción relacionadas a la dependencia redes sociales como el estudio de Cabero et al (2020).

Aspectos éticos

En esta investigación se hará que los participantes firmen un consentimiento informado, al ser firmado este permitirá el uso de los datos obtenidos durante la investigación los cuales serán usados de manera privada, y como equipo investigativo se mantendrá el secreto profesional, ya como una obligación de confidencialidad, por la cual se sostendrá tal como éste impone, un grado de integridad ante la ante los practicantes, estos buscaran el acto de proteger la información y no revelar datos de carácter privado (ley 1090, 2006).

Los participantes conscientes de que serán voluntarios para brindar y participar en los medios de recolección de información, tendrán total derecho a decidir en cualquier momento no participar en las pruebas o en casos particulares, dejar de hacer parte de la investigación como tal; estos no recibirán remuneración alguna por parte del equipo investigativo del Tecnológico de Antioquia.

Los miembros de este equipo parten del acompañamiento de una docente de psicología encargada del proceso de trabajo de grado y otra docente encargada de guiar la práctica profesional; en cualquier momento se les brindará la información y datos personales de las personas involucradas

tal como es planteado en la ley Nacional 1581 de 2012 de protección de los datos personales.

Resultados

Información sociodemográfica

Con respecto a la facultad del Tecnológico de Antioquia a que pertenecen, se puede evidenciar que la facultad con mayor cantidad de participantes es la facultad de ciencias sociales y educación con 50 participantes (49,0%), seguida por la facultad de ingeniería con 24 participantes (23,5%), la facultad de ciencias administrativas y económicas con 18 participantes (17,6%) y la facultad de derecho y ciencias forenses con 8 participantes (7.8%).

Tabla 1.

Distribución de participantes por facultad - Tecnológico de Antioquia.

Facultad	Cantidad	Porcentaje	Acumulado (%)
Ciencias Sociales y Educación	50	49%	49%
Ingeniería	24	23,5%	72,5%
Ciencias Administrativas y Económicas	18	17,6%	90,1%
Derecho y Ciencias Forenses	8	7,8%	97,9%
Otras Facultades	2	2%	100%

Tabla 2.

Distribución de participantes por género.

Categoría	Cantidad	Porcentaje
Hombres	40	39,20%
Mujeres	60	58,80%
Otro/No especificado	2	2,00%
Total	102	100,00%

La tabla muestra la distribución de participantes según su género. Se encuestaron un total de 102 personas, de las cuales 40 son hombres, representando el 39,20% de la muestra. Por otro lado, se contabilizaron 60 mujeres, lo que equivale al 58,80% de la muestra. Además, hay 2 participantes que no se especificaron en términos de género u otra categoría, lo que representa el 2% restante.

Tabla 3.

Distribución de participantes por estrato.

Estrato	Cantidad	Porcentaje	Acumulado (%)
1	16	15,7%	15,7%
2	38	37,3%	53%
3	43	42,2%	95,2%
4	3	2,9%	98,1%
5	1	0,5%	98,6%
Otros	1	1,4%	100%

Entre los estudiantes activos a los que se le realizó los test y encuesta de caracterización se presenta estratos de 1 a 5 se observó que el 15,7%, el 37,3%, 42,2%, 2,9% y el 0,5% (M=2, Ds=0,77) estos siendo individuos

pertenecientes a los estratos 1, 2, 3, 4, 5; la cantidad de mujeres que participaron en el estudio es de 60 y de 40 hombres siendo estos el 58,8% y 39,2% de la población correspondientemente.

En la media, en los resultados del test D2 TOT, CON y VAR los cuales fueron 450,470; 165,290; 17,800 respectivamente estos en comparación con los baremos establecidos por el manual del test D2 de población de personas adultas de 18 a 88 el valor de la media de TOT equivale al PC 55, el de CON es relacionable con el PC 45 y VAR equivale al percentil 75 todos los tres valores equivalen al valor promedio de la población. tal como se puede ver en la tabla 4.

Tabla 4.

Resultados de puntaje test de adicción a redes y test de atención.

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
SMAS-SF	100	64,00	136,00	78,8000	13,18018
TOT	100	176,0	626,0	450,470	96,5139
CON	100	33,0	282,0	165,290	54,8224
VAR	100	4,0	47,0	17,800	9,2518
N válido (según lista)	100				

En la tabla 5 demuestra que al realizar una evaluación correlacional a partir del sistema de correlación no paramétrica RHO de Spearman por medio del software estadístico SPSS 26 entre los resultados del test de adicción de SMAS-SF y los resultados de la variable TOT y CON del test de atención D2. Tal como se observa en la tabla 1.2 se puede observar la presencia de un coeficiente de correlación significativa, estos siendo respectivamente $-0,231^*$ (TOT) y $-0,247^*$ (CON)*, al ser estos coeficientes negativos presentan una caracterización en la cual se encuentra que ambos aumentan de manera inversamente proporcional a los resultados del test smas-sf.

El valor de la media del test de adicción fue de 78,8000 está siendo una prueba Likert se puede considerar que la media se presenta dentro de los valores altos del grado de adicción. En el Test de atención D2 en el valor de TOT se pudo identificar que con respecto a los baremos de la guía: el 12% de

la población tuvo un rendimiento muy bajo con respecto a los valores promedio, 13% tuvo un rendimiento bajo, El 37% tuvo un rendimiento dentro de los valores promedios y el 26% de la población presentó valores altos y un 12% puntajes muy altos un valor por encima de los valores promedio. En los valores CON la población tuvo los siguientes resultados: el 11% tuvo un puntaje muy por debajo de los valores promedio, 16% obtuvo puntajes bajos, un 33% tuvieron un valor dentro de los valores promedio y el 16% de la población obtuvieron un valor más alto a los valores promedio y un 10% presentaron puntajes muy altos. En los resultados del coeficiente VAR se evidencio que: el 8% obtuvo resultados muy bajos, el 14% valores bajos, 26% puntajes dentro del promedio, 34% puntajes altos, y 18%. En el Test de Adicción a Redes Sociales la población encuestada obtuvo los siguientes resultados: El 46% obtuvieron valores bajos, el 52% obtuvieron valores promedio y solo el 2% de la población tuvieron valores altos o muy altos.

Tabla 5.

Correlaciones adicción a redes y atención.

Estadístico de correlación	Nombre del test	SMAS-SF	TOT	CON	VAR	
Rho de Spearman	SMAS-SF	Coeficiente de correlación	1	-,231*	-,247*	0
		Sig. (bilateral)	.	0,021	0,013	0,997
		N	100	100	100	100
	TOT	Coeficiente de correlación	-,231*	1	,928**	-,235*
		Sig. (bilateral)	0,021	.	0	0,018
		N	100	100	100	100
	CON	Coeficiente de correlación	-,247*	,928**	1	-,213*
		Sig. (bilateral)	0,013	0	.	0,033
		N	100	100	100	100
	VAR	Coeficiente de correlación	0	-,235*	-,213*	1
		Sig. (bilateral)	0,997	0,018	0,033	.
		N	100	100	100	100

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral). **. La correlación es significativa al nivel 0,00 (bilateral).

Discusión y Conclusiones

Con el desarrollo de este estudio correlacional se buscaba observar por medio de una medición estadística la presencia o ausencia de una relación entre los resultados bajos de atención contra la presencia de altos niveles de dependencia a redes sociales presentes en estudiantes. Con la información obtenida, es posible evidenciar la existencia de una correlación significativa, según los resultados del software estadístico SPSS 26 con la matriz de análisis correlacional no paramétrico de Rho Spearman.

Los resultados del test de adicción a redes sociales (smas-sf), arrojaron unos resultados altos en el uso excesivo de redes sociales, tales como que la red social más usada es WhatsApp con un porcentaje del 92,7%, le sigue Instagram con un 83,9%, Facebook con un 81,8%, YouTube con un 69,3%, Tik Tok con 43,8%, Twitter con 25,5% y Discord con un 1,5%. Al comparar esto con estadísticas a nivel nacional tal como fueron reportadas por la agencia de marketing digital Branch (Medina, 2022) se pudo comprobar que los resultados obtenidos con este trabajo, los cuales tuvieron similitudes en cuanto a los valores de las redes sociales que son más utilizadas; tal como WhatsApp que arrojó un valor de 94%, Facebook de 91%, Instagram con un valor del 84,4%, Tik Tok de 69,5%, seguida por Twitter con el 50,8%. Se observa también que los participantes señalan que usan principalmente las redes sociales cuando están solos (40,1%) y para mantenerse informados de las noticias nacionales (58,9%), grupos de estudio (44,8%) y de sus familiares (50%); se evidencia que las características de uso de estas, se da desde la primera hora del día, debido a que el 64,6% de los encuestados manifiestan que lo primero que hacen al levantarse es acudir a las redes sociales.

El estudio de Mosquera et al. (2016) se trata de profundizar en la percepción de los estudiantes sobre el uso de medios electrónicos en las aulas, basados en la razón del uso de los mismos, con la indagatoria de qué ventajas e inconvenientes se derivan de tal uso. Se hizo una entrevista a 145 estudiantes de comunicación y derivados, los cual dio un resultado descrito de la siguiente manera: el 57% de los encuestados aseguró usar algún tipo de dispositivo en el aula y la razón más habitual que da para esto el 87% es tomar apuntes y hacer consultas rápidas acerca de algún contenido de las clases y el 20% restante afirma que los usa en clase para distraerse de alguna temática aburrida.

Se pudo percibir que parte de la población tuvo dificultad para captar y entender claramente la instrucción referente a la ejecución del test D2, debido a que estos al momento de escuchar demostraron una preferencia a hablar entre los participantes o mirar su celular lo cual, en muchos eventos, se vio la

necesidad de explicar especialmente a uno o más individuos con el fin de continuar con el desarrollo de los test.

Una manera de mejorar la evaluación de esta presente correlación sería enfocar el objetivo del estudio a una población específica, en la cual se pueda medir altos niveles de adicción a las redes sociales, porque ante la presencia de diversas variables distractoras que afectan a la población en general ocasiona que se presenten alto grado de variabilidad en los resultados. Se observó el cambio en relación a la existencia de un resultado que presento la existencia de una correlación estadística entre los resultados del test Smas-Sf y la variable CON del test D2 el cual originalmente se obtuvo como $-.242^*$ y después como -0.030 por lo cual sería posible un desarrollo positivo, si se lograra aislar cuales fueron los posibles alterantes de los últimos 92 estudiantes excluidos de la muestra esto relacionado al estudio, o analizar cuáles posibles resultados fueron ocasionantes del cambio del coeficiente de correlación. Esto puede que se haya ocasionado por la presencia de sujetos los cuales realizaron los presuntos test de manera fraudulenta, por razones como poco deseo de participación.

Se encontró una correlación inversamente proporcional poco significativa entre los resultados de CON y TOT con la sumatoria de los resultados de adicción por lo que es posible decir que un individuo el cual es adicto a las redes sociales puede llegar a presentar un nivel muy bajo de capacidad de concentración o de atención sostenida Dependiendo del caso a caso es posible que si se presenta una situación en la cual esta hipótesis sea inválida pero se debería de analizar según el análisis de un profesional.

En conclusión es necesario que continuar trabajando, en las ramificaciones que se pueden presentar cuando se habla de las redes sociales sobre un individuo, ya que ante el avance de las redes sociales, la tecnología y la dependencia a estas, ya que muchos aspectos de la sociedad dependen de estas para funcionar, es difícil desde los menús de un restaurante a los códigos QR que se usan en la publicidad llegan a generar una asociación constante a estas plataformas cibernéticas, y el estudio de estos efectos permiten la actualización y desarrollo de medidas a futuro.

Limitaciones

Los valores de los test aplicados se pudieron ver afectados por la locación de la aplicación de los mismos, debido a que, por la búsqueda de una ambiente óptimo se hizo la mayoría en la biblioteca y algunas otras en grupos pequeños dentro de salones de clase, este tipo de ambiente como tal presenta una alta cantidad de estímulos distractores tal como son los

comentarios de personas en el entorno o por estímulos ajenos a la prueba como sonidos de otros participantes (quejas, comentarios) o sonidos de notificaciones de aplicaciones provenientes de los teléfonos móviles, lo cual tal como establece Tello (2015) ante factores distractores como el ruido ambiental, puede afectar el proceso atencional de un individuo porque el estudiante posee cortos periodos de atención los cuales pueden ser perdidos ante distracciones sonoras. La muestra del test debido a que las personas que usan la biblioteca son pocas en comparación al resto de la comunidad universitaria, muestran un resultado más orientado a esa población que a la población en general de la institución.

En algunas de las pruebas se pudo identificar que las personas solían cometer errores al inicio de la prueba, aun cuando se les dio una explicación en relación los ítems que estos debían de buscar en las 14 filas. Un posible factor que interfiere en los resultados de los participantes está relacionado con el hecho de que se propició un ambiente de competencia, esto asociado al hecho de que la población a la que se aproximó fueron en su mayoría grupos de personas de 2 hasta 5 integrantes, las cuales por su grado de relación social tendían a observar y comparar sus resultados con los demás presentes, participando en la ejecución del test de manera similar a un juego. Otra situación a considerar es que cerca de la mitad de la prueba o al final algunas personas solían confundir los ítems "d" con "a" lo cual se puede correlacionar a la presencia de la dificultad de discriminación visual referente a la tipografía presente; esto, como se observó en el estudio Lozano et al (2015) en el cual se presenta que el test D2 presenta un alto grado de dificultad en comparación a otros test de enfoque atencional referente a la capacidad de discernir claramente los ítems lo cual ocasiona que estos percibieran de manera errónea las letras "d" como "a".

Referencias

- Alonso Mosquera, M. H., González Vallés, J. E., & Muñoz de Luna, Ángel B. (2016). Ventajas e inconvenientes del uso de dispositivos electrónicos en el aula: percepción de los estudiantes de grados en comunicación / Advantages and disadvantages of using electronic devices in the classroom. *Revista De Comunicación De La SEECI*, (41), 136–154. <https://doi.org/10.15198/seeci.2016.41.136-154>
- Arones Álvarez, D. D. & Barzola Chumbile, L. N. (2018). *Adicción a redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de Psicología de la Universidad "Alas Peruanas"*. Ayacucho, 2018 [Tesis de maestría]. Universidad César Vallejo.

- Bernal, S. M. B., Rodríguez, Y. D. L. C. H., Quizhpi, O. S. V., Armijos, M. D. L. C., Maldonado, H. A., & Guerrero, J. A. C. (2018). Adolescentes de básica superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 42-68.
- Cabero Almenara J., Martínez Pérez S., Valencia Ortiz R., Leiva Nuñez J. P., Orellana Hernández M. L. y Harvey López I. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 31(1), 1-12. <https://doi.org/10.5209/rced.61722>
- Cabero-Almenara, Julio, Pérez-Díez de los Ríos, José Luis, & Valencia-Ortiz, Rubicelia. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Convergencia*, 27, e11834. <https://doi.org/10.29101/crcs.v27i83.11834>
- Carr, N. (2011). *Superficiales: ¿qué está haciendo Internet con nuestras mentes?*. Taurus.
- De la Iglesia, J. C. F., Otero, L. C., Morante, M. C. F., y Cebreiro, B. (2020). Actitudes y uso de Internet y redes sociales en estudiantes universitarios/as de Galicia: implicaciones personales y sociales. *Revista Prisma Social*, (28), 145-160.
- Engs, R. C. (2014, 25 mayo). *What are addictive behaviors?* Alcohol Research and Health History Webpage: Indiana University, Bloomington, IN. Retrieved from IUScholarWorks. <https://scholarworks.iu.edu/dspace/handle/2022/17620>
- Giraldo Giraldo, Y., Moreno Montoya, J. F., Madrigal Zuluaga, N., Alzate Echavarría, M., Torres Zapata, C., Hincapié Aguirre, N., Pérez Palacio, A. A., Salgado Pérez, A. G., & Morales Betancur, J. D. (2021). Relación entre el uso de redes sociales y las funciones ejecutivas. *Poiésis*, (40), 57-72. <https://doi.org/10.21501/16920945.4054>
- Ley 1090 del 6 de septiembre de 2006 – diario oficial edición no. 46383.
- Lozano, J. H., Capote, E., & Fernández, M. P. (2015). Convergent validity of the measures of attention and impulsivity in the Trees: Simple Visual Discrimination Test (DiViSA-UAM). *Anales de Psicología*, 31(1), 74-83.
- Medina, K. Rosgaby, (2022). Estadísticas de la situación digital de Colombia en el 2021-2022. [https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-colombia-en-el-2021-2022/#:~:text=En%20un%20a%C3%B1o%20\(del%202021,se%20crearon%202.8%20millones%20perfiles](https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-colombia-en-el-2021-2022/#:~:text=En%20un%20a%C3%B1o%20(del%202021,se%20crearon%202.8%20millones%20perfiles)

- Odriozola, E. 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), 435-448.
- Pawlowski, Josiane. (2020). Test de Atención D2: Consistencia interna, estabilidad temporal y evidencias de validez. *Revista Costarricense de Psicología*, 39(2), 145-165. <https://dx.doi.org/10.22544/rcps.v39i02.02>
- Rolf B. (2012). *D2, test de atención 4ta edición revisada editorial*, Madrid: TEA ediciones.
- Sahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale-Student Form: The Reliability and Validity Study. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 17 (1), 169-182.
- Schou, C., Billieux, J., Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2018). La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los videojuegos y síntomas de trastornos psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala. *Revista de Toxicomanías*.
- Soto Torres, R., Escalona-Ramírez, B., Torres-Hernández, L., Pardo-Caballero, D., & Caballero-Laguna, A. (2021). Efecto de las pantallas digitales sobre el sistema nervioso del adolescente. *Revista EsTuSalud*, 2(2). <http://revestusalud.sld.cu/index.php/estusalud/article/view/17/27>
- Tello Ochoa, C. I. (2015). *Análisis de distractores en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la materia de química de los estudiantes del segundo año de bachillerato del Colegio de Bachillerato "Gualaquiza", año lectivo 2014-2015* (Bachelor's thesis). Universidad Politécnica Salesiana.