

ADICCIÓN A REDES SOCIALES, AUTOESTIMA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Addiction to social networks, self-esteem and anxiety in university students

SANTIAGO NONES-GONZÁLEZ

Universidad Rafael Urdaneta. Maracaibo, Venezuela

E-mail: santiagonones@gmail.com

Admisión: 02-08-2024

Aceptación: 12-08-2024

RESUMEN

El estudio se propuso determinar la relación entre adicción a redes sociales, autoestima y ansiedad en estudiantes universitarios de Maracaibo, bajo un paradigma lógico-positivista, con un nivel de investigación descriptiva y modelo de campo; junto con el diseño no experimental, transeccional-correlacional. Se tomó una muestra no probabilística accidental de 177 sujetos, que llenaron Escala de Adicción a Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014), la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) versión Pabón y Perdomo (2014) y Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMA-A), de Reynolds et al. (2007), adaptada por Sotelo et al. (2012), todas con adecuadas propiedades psicométricas. La adicción a las redes sociales no presentó relación estadísticamente significativa con la autoestima, pero si con la ansiedad.

Palabras clave: Adicción a redes sociales, autoestima, ansiedad, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The study aimed to determine the relationship between social media addiction, self-esteem, and anxiety in university students from Maracaibo, under a logical-positivist paradigm, with a descriptive research level and field model; along with a non-experimental, cross-sectional-correlational design. A non-probabilistic accidental sample of 177 subjects was taken, who completed the Social Media Addiction Scale by Ecurra and Salas (2014), the Rosenberg Self-Esteem Scale (1965) version by Pabón and Perdomo (2014), and the Manifest Anxiety Scale in Adults (AMA-A) by Reynolds et al. (2007), adapted by Sotelo et al. (2012), all with adequate psychometric properties. Social media addiction did not show a statistically significant relationship with self-esteem, but it did with anxiety.

Keywords: Addiction to social media, self-esteem, anxiety, university students.

COMO CITAR: Nones-González, S. (2025). Construcción de la identidad en adolescentes usuarios de redes sociales. *Sistemas Humanos*, 5(1), 67-87.

INTRODUCCIÓN

Las adicciones se han descrito en términos del consumo de alguna sustancia que genera en el individuo dependencia o la necesidad de tener cada vez dosis mayores, para tratar de aliviar la ansiedad y reacciones físicas que aparecen cuando hay abstinencia. Al respecto, la Asociación Americana de Psicología (APA, 2013), la conceptualiza como un conjunto de síntomas conductuales, psicológicos y cognitivos que aparecen por el consumo continuo y descontrolado de sustancias consideradas nocivas como el tabaco, el alcohol o las drogas.

Sin embargo, las dinámicas del ser humano que son amplias y modificables, han llevado más allá del mero consumo de una sustancia a nuevas modalidades de dependencia denominadas adicciones no relacionadas a sustancias y que, para la APA (2013), corresponde a trastornos del comportamiento que aparecen por la realización de alguna actividad de manera crónica que altera las estructuras neuronales de forma análoga a lo que hacen las drogas, entre ellas se tiene el sexo, la comida o el uso excesivo y abusivo de tecnologías.

Este último aspecto es bastante común en el mundo actual, el cual parece depender de manera global de las tecnologías para casi todos los aspectos del desarrollo e interacción social: medicina, estudios, comunicaciones; lo que realmente es importante porque permite el crecimiento del ser humano y potencia un progreso favorable en pro de una mejor calidad de vida. Sin embargo, muchas personas parecen no poder controlar la manera en la que utilizan o el tiempo que dedican a este tipo de tecnologías y, consecuentemente, tiene lugar la adicción.

Es especialmente notorio que en la actualidad las redes sociales, un componente de las tecnologías de información y comunicación (Weber, 2010), han tenido un incremento vertiginoso de su uso, por la necesidad de comunicación en tiempo real y, en los últimos tiempos, porque se convirtieron en uno de los medios más importantes para mantener el contacto con otros, vender productos, estudiar, conocer noticias, cuando el mundo estuvo detenido en muchos órdenes por la pandemia (Vela, 2021).

Por tanto, es posible que surja la adicción a redes sociales debido al aumento de tiempo en que se permanece conectado, se busca utilizarlas como medio de comunicación y de ocio, además que constituyen una forma de mostrarse ante otros en espacios de aceptación y de grupos de pertenencia. Este tipo de adicción, según lo que plantea Perrin (2015), es comportamental y se basa en la ubicuidad y el tiempo de uso que las personas invierten en dichas plataformas; lo cual también, de acuerdo a lo referido por Andreassen (2015) conllevaría a la aparición de síntomas tradicionalmente asociados con el consumo de sustancias.

De manera concreta, Ecurra y Salas (2014), definen la adicción a las redes sociales como el uso continuo y repetitivo de las redes que genera placer y satisfacción al sujeto, pero que luego de instalarse como un hábito conlleva a la necesidad recurrente de estar usando este tipo de medios, sobre lo cual el sujeto no parece tener control. En este sentido, se trata de la utilización de las redes sin medir el tiempo que se dedica a las mismas, lo que impactaría en la vida cotidiana de la persona.

Es así, como los referidos autores explican que esta adicción en particular se puede evidenciar a través de tres dimensiones: en primer lugar la obsesión entendida como un compromiso mental que hace que el sujeto piense continuamente en las redes sociales; la necesidad de atender el contenido, las publicaciones y el estar constantemente conectados. Tal aspecto es el componente cognitivo de la adicción, como lo refiere Silva (2001), puesto que puede existir una lucha entre el impulso por consumir y la necesidad de tener cierto control en el uso, para que no interfiera en las actividades diarias.

La siguiente dimensión es denominada falta de control personal y representa, según Eскурra y Salas (2014), la preocupación por las redes sociales que conlleva a la pérdida del control que se tiene sobre su utilización, dado que el sujeto prefiere ocuparse en estas y descuidar otras actividades cotidianas, puesto que ya no tiene limitaciones y prefiere estar atendiendo las redes antes que otras cuestiones. De acuerdo con Silva (2001), se relaciona con las compulsiones, ya que es difícil reprimir el impulso de conectarse, revisar publicaciones o estar siempre conectado; por lo cual la libertad de decidir cuándo y cuánto tiempo dedicarle a esta actividad desaparece.

La tercera dimensión es el uso excesivo de las redes sociales, en las cuales se expresa las dificultades para controlar la utilización de estas comunidades, cuestión que se observa, según Eскурra y Salas (2014), en no poder limitar el tiempo dedicado, el no controlar cuando utilizarlas o en que instancias hacerlo, como una constante necesidad de permanecer conectados e ignorar lo que sucede en el entorno. Esto, como lo plantea Silva (2001), es nocivo para el sujeto porque interfiere en sus relaciones interpersonales, afecta sus actividades, incluso, llega a distorsionar la manera en la que percibe, se debe comunicar con otros, trabajar, divertirse o mantenerse informado.

Por consiguiente, la adicción a las redes sociales corresponde a un uso patológico de este tipo de medios y comunidades virtuales, puesto que el sujeto pierde el control que tiene en cuanto al tiempo que le dedica a revisarlas, cuando lo hace o el motivo que lo lleva a chequear publicaciones. A fines de la investigación, se trata de un problema que se manifiesta en diversos síntomas, desde el impulso y la compulsión de permanecer constantemente conectado hasta la interferencia de esto en otras actividades que el sujeto llega a abandonar para dedicarse expresamente a las redes.

De esta manera, refieren Matalí et al. (2015), pueden aparecer síntomas típicos del síndrome de abstinencia como el estado de ánimo disfórico, irritabilidad e inquietud psicomotriz que solo se calmarían cuando el sujeto utiliza las redes sociales; por lo que, ciertamente, representa un significativo problema de la cultura moderna que afectaría a niños, adolescentes y adultos; trabajadores, estudiantes y personas en general. Otros aspectos que pueden ser signos de esta dependencia son puntualizados por Echeburúa y Requesens (2012): sentirse irritado cuando el internet falla, pensar constantemente en el teléfono, tableta o dispositivos inteligentes, aislamiento, deterioro de las relaciones sociales, mentir sobre el tiempo que se pasa conectado, pérdida de interés en otras actividades, sedentarismo, privación del sueño y obtención de placer únicamente al estar en redes.

Al respecto, Ochoa y Barragán (2020), explican, que antes de la pandemia las redes sociales se utilizaban por ocio, estudio o motivos de trabajo; pero durante el confinamiento las razones cambiaron y se usaron como canales de comunicación, que no siempre eran verídicos, con aumento de la frecuencia de utilización de las mismas y conllevando a casos de adicción en distintas personas.

Para el caso particular de los estudiantes universitarios, que suelen utilizar las redes como medio de distracción, pero también como trabajo y formas de estudio, el escenario no parece divergir de los resultados generales. En la investigación de Peña et al. (2019), se encontró que el 92,5% de los estudiantes presentó adicción moderada y el 1,7% grave; hombres y mujeres arrojaron nivel moderado; la edad no fue diferenciadora ni para las horas del uso de tecnologías ni para la intensidad de la adicción redes sociales. Del mismo modo, Ortega (2021), reportó que el 51% de los estudiantes presentaron un nivel medio de adicción a las redes sociales, con predominio del factor obsesión (46%); además, tanto mujeres como hombres

tuvieron un nivel medio, sin embargo, la mayor prevalencia se ubicó en el grupo de edad entre 17 a 20 años. Ardila et al. (2022), hallaron que el 52% de los estudiantes tenía moderada adicción y el 42% leve.

Son importantes también los resultados de Gastulo y Salinas (2021), quienes indican que los estudiantes universitarios con moderados a altos niveles de adicción a las redes sociales tienden a presentar problemas conductuales, descuido de sus tareas académicas, no duermen lo suficiente lo que afecta su higiene del sueño, se alimentan incorrectamente, no se ocupan de su aseo e imagen corporal; además, reflejan falta de control en el tiempo que dedican a las redes y problemas de autoestima, que, en la mayoría de casos, es baja.

De acuerdo con estas investigaciones, los estudiantes universitarios presentan una tendencia a moderada adicción a las redes sociales, que, si bien puede ser manejada con las estrategias adecuadas, de no procurar gestionar este indicador va a ocasionar otros problemas, como es el caso de la afectación de la autoestima. Evidencia de ello se tiene en la investigación de Pillaca (2019), quien reportó una relación negativa y estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y la autoestima en estudiantes universitarios; que, a su vez, presentaron nivel de adicción bajo (33,9%) y alta autoestima (36,5%). Además, se encontró que los varones entre 16 y 20 años de edad arrojaron mayor adicción; y en la autoestima los hombres entre 26 y 35 años tuvieron un nivel alto; las mujeres mostraron menor adicción y menor autoestima.

En un escenario similar, García et al. (2020), reportaron una correlación significativa, débil e inversa proporcional entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en un grupo de estudiantes universitarios entre los 22 y 30 años de edad. Mientras que Andreassen et al. (2017), encontraron una relación significativa entre niveles bajos de autoestima y el uso adictivo de las redes sociales, al mismo tiempo que ser estudiante también fue una de las variables que predecía mejor la presencia de dicha adicción.

Por consiguiente, parece haber una clara relación negativa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima, la cual posiblemente se debe a que el estar en las redes y dedicarse a las mismas conlleva a valoraciones poco favorables del sí mismo al tener como referencias imágenes o situaciones que no necesariamente se ajustan a la realidad y pueden conducir a una percepción distorsionada de sí mismo, con una mirada perniciosa hacia quien se es y lo que se es.

Lo anterior se supone de las evidencias presentadas y del hecho que, conceptualmente, Rosenberg (1965), define la autoestima como la actitud positiva o negativa que se tiene hacia uno mismo, y la evaluación que se tiene sobre los pensamientos y sentimientos hacia sí mismo. Mientras que McKay y Fanning (1991) la plantean como aquello que motiva a las personas hacia la búsqueda de la libertad, a medida que se analizan de forma objetiva las creencias básicas propias, se modifican progresivamente aquellas que mantienen connotaciones negativas, escapando de esta manera, de una prisión autoimpuesta, con el objetivo de conseguir una vida caracterizada por mayor libertad y satisfacción.

En este orden de ideas, la autoestima, para el interés de la investigación, es una evaluación que el sujeto hace de sí mismo, al tener como objeto de análisis aspectos cognitivos, emocionales y comportamentales, que pueden modificarse según sus creencias y vivencias, así como por el impacto de factores ambientales o de terceros que se consideren significativos para la persona. De esta manera, será la aprobación o desaprobación propia, expresada en el nivel que el individuo cree en sus habilidades, en su forma de hacer las cosas y en la medida que su vida tiene sentido.

Es importante tener en cuenta que, en la ciudad de Maracaibo, Venezuela, Barrios, y Ocando (2017) consiguieron niveles medios de adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad Rafael Urdaneta. Sin embargo, encontraron que los niveles altos de autoestima suelen asociarse a una mayor obsesión por las redes sociales, rechazando así su hipótesis principal de que habría una relación negativa entre autoestima y adicción a las redes.

Esta variabilidad e incongruencia en la relación existente entre la adicción a las redes sociales, la ansiedad, la autoestima entre los estudiantes universitarios de la ciudad de Maracaibo y estudiantes de otras regiones, conforma uno de los motivos de la necesidad de realizar una investigación que aclare la situación actual concerniente sobre el nivel de adicción a las redes sociales por parte de los estudiantes universitarios marabinos, asimismo, conocer si la presencia de esta variable muestra relación alguna con los aumentos de trastornos mentales, particularmente, con el aumento de la ansiedad y la disminución la autoestima de los estudiantes universitarios.

De esta manera, se introduce un tercer elemento de estudio: la ansiedad, puesto que varias investigaciones han encontrado evidencias de una relación de la misma con la adicción a las redes sociales. Se tienen, por ejemplo, los hallazgos de Moreno (2022), quien encontró un nivel de adicción moderado (51,8%) y la ansiedad tenía tendencia a aumentar, con nivel moderado (21,9%) y grave (12,8%); con una relación significativa que indicaba que, a mayores niveles de adicción a las redes sociales, mayores niveles de ansiedad.

Por consiguiente, la adicción a redes sociales y la ansiedad tienen una relación entre sí, directa, que parece explicarse por los síntomas propios de la dependencia y las reacciones que produce el no poder satisfacer la necesidad de consumir contenidos o estar conectados. Es por ello, que se toma a bien la definición de ansiedad propuesta por Spielberger y Rickman (1990), como una reacción de displacer en el cual se combinan experiencias y cambios fisiológicos, con emociones como la intranquilidad, aprensión, nerviosismo y tensión.

Del mismo modo, Clark y Beck (2012), explican que la ansiedad es un sistema complejo en el cual convergen respuestas de tipo fisiológico, afectivo, cognitivo y conductual ante la anticipación de un suceso particular o circunstancias generales como una amenaza, ya que se acontece de manera imprevista y fuera del control del sujeto; por lo cual aquel considera que se trata de un riesgo potencial para su integridad, sus intereses o su vida en general.

A efectos de la investigación, la ansiedad se define como una serie de reacciones o síntomas de orden fisiológico, emocional y conductual que aparecen en el sujeto cuando valora una situación o hecho como amenazante y un potente factor de riesgo para su integridad; estas pueden ser esperables, pero si no se manejan adecuadamente o exageran en su duración, indicarían un estado patológico. En este estudio, la ansiedad se evalúa desde las tres dimensiones propuestas por Sotelo et al. (2012): inquietud/hipersensibilidad, referida a la internalización de la ansiedad y un alto desgaste emocional que proviene de centrarse en ideas o creencias improductivas; la ansiedad fisiológica, que comprende los síntomas o reacciones físicas de la amenaza, es decir, la somatización; y las preocupaciones sociales/estrés, que denotan la inquietud e incertidumbre ante las actividades sociales y cotidianas.

Entonces, conforme a lo que se ha venido planteando, es posible que exista una relación entre la adicción a las redes sociales, la autoestima y la ansiedad en poblaciones de estudiantes universitarios, puesto que el primer constructo puede llegar a afectar las valoraciones personales y conllevar a síntomas característicos de los trastornos de ansiedad. Una investigación realizada por Portillo et al. (2021), encontró que en un grupo de estudiantes

universitarios la adicción a las redes sociales se asociaba negativamente con la autoestima; al mismo tiempo que presentaron una relación positiva y significativa de la adicción con la ansiedad, ya que aquellos sujetos con mayor nivel de adicción también evidenciaron mayores indicadores de sintomatología ansiosa.

Sobre la base de las ideas expuestas, parecen existir importantes evidencias de la relación entre los tres constructos que ya se han definido, pero también pueden existir inconsistencias en algunos aspectos que sostienen la manera en la que se relacionan entre sí la adicción a redes sociales, autoestima y ansiedad, porque en algunos casos las relaciones son positivas y en otros inversas, lo cual indicaría que pueden haber factores individuales y contextuales que medien en la manera en la cual se asocian.

Es por ello, que se considera conveniente realizar la investigación dentro del contexto marabino, con estudiantes radicados en la ciudad, para conocer si existe dicha relación y la manera en la cual se presenta; según el supuesto que la adicción a redes sociales se asocia con menor autoestima y mayores niveles de ansiedad; es decir, se han propuesto dos hipótesis: a mayor adicción a redes sociales menor autoestima y a mayor adicción a redes sociales mayor ansiedad.

Entre los problemas que fundamentan la necesidad de realizar la investigación presente, se encontraría, en primer lugar, el considerable aumento de la utilización de las redes sociales en la población mundial (Universidad de Bath, 2002). En el transcurso de un par de décadas, la interacción social ha experimentado una transformación significativa, y pasa de consistir principalmente de interacciones presenciales puntuales, a la posibilidad y la necesidad de interactuar con otras personas a través de los dispositivos electrónicos.

Los beneficios de la accesibilidad a la información por medio de la web son innumerables, y son hoy día una parte tan importante del individuo moderno, que la utilización del internet forma parte de los derechos humanos, según la Organización de los Estados Americanos (OEA) y la Organización de las Naciones Unidas (ONU). Parecen existir, sin embargo, consecuencias relacionadas al desarrollo de las adicciones al internet y las redes sociales, las cuales presuntamente están aumentando en relevancia en la sociedad contemporánea. Dicha adicción podría estar relacionada a efectos en la salud mental de las personas que aún no se comprenden en su totalidad. Hay motivos para considerar que los adolescentes y adultos tempranos podrían ser el grupo etario más afectado, ya que se encuentran en un proceso de consolidación de la personalidad y de creación de la individualidad propia, además de tener una sensibilidad aumentada a la evaluación social (Burnett et al., 2011) y a ser excluidos de interacciones sociales (Kloep, 1999).

Los adolescentes, adultos jóvenes, y estudiantes universitarios de hoy en día pasarán a ser los actores principales en las comunidades del país y del mundo en un futuro cercano. Por ende, los hábitos relacionados a las formas de interacción social de la población en cuestión y las patologías o trastornos mentales derivadas de las mismas, así como la cultura, el discurso político y los temas de intereses para la generación actual de jóvenes, serán de gran influencia en el transcurso del tiempo. Por ende, la relevancia social de esta investigación radica en la creación de información certera que funcione para la concientización de la comunidad venezolana, y particularmente en la comunidad marabina de jóvenes estudiantes. Esta investigación buscará encontrar la relación entre las variables mencionadas, para ayudar a aumentar el bienestar de la sociedad estudiantil marabina y para comprender el nivel de la relevancia de las redes sociales en el proceso comunicativo de los estudiantes universitarios marabinos.

Asimismo, las maneras en que interactúan los seres humanos hoy en día y el creciente tiempo que se dedica diariamente a la utilización de los dispositivos electrónicos es un proceso que ha experimentado cambios importantes en un tiempo relativamente corto. Por lo tanto, la aparente normalización del abuso de las redes sociales podría tener impactos negativos para los usuarios; el aumento del trabajo que se lleva a cabo a través de dichas redes, en la época Post-Covid 19, y la cantidad de actividades de distinta índole que se pueden (y cada vez más se suelen) llevar a cabo a través de un mismo dispositivo electrónico, dificultan la creación de límites auto-impuestos en la utilización de las mismas y de la concientización del fenómeno por parte de padres y maestros, cuando ellos parecen padecer de la misma adicción.

Sin embargo, la mayoría de los adultos nacieron y se desarrollaron en un mundo carente del internet, y adoptaron las nuevas tecnologías una vez que su personalidad había estado completamente desarrollada. Las nuevas generaciones adoptaron, en su mayoría, el uso de los dispositivos electrónicos durante su pleno desarrollo como individuos, como una parte esencial de su vida de manera multidisciplinaria. Es por ello que la relevancia contemporánea de esta investigación se encontrará entonces en el hecho de que el esclarecimiento de la relación entre la adicción a las redes sociales, la autoestima y la ansiedad permitirá que los jóvenes marabinos tengan el conocimiento necesario para mejorar su salud mental, prevenir el desarrollo de los trastornos de la ansiedad y de la disminución de su autoestima. Finalmente, la ausencia o presencia de la relación en dichas variables proporcionará a los profesionales de la salud información relevante, la cual les permitirá comprender las necesidades de salud mental de la población en cuestión.

Conocer las maneras en la que se relacionan la adicción a las redes sociales, la autoestima y la ansiedad, y la incidencia particular de dichos trastornos en los estudiantes universitarios que residen en la ciudad de Maracaibo ayudaría aún más a esclarecer el panorama en la era de la pandemia, durante la cual el confinamiento parece haber aumentado la cantidad de horas que las personas dedican a la utilización de sus dispositivos electrónicos. Finalmente, el objetivo de comprender a mayor profundidad las problemáticas anteriormente mencionadas llevan al investigador a llevar a cabo la siguiente pregunta ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales, la autoestima y la ansiedad en los estudiantes universitarios de la ciudad de Maracaibo?

MATERIALES Y MÉTODOS

El paradigma utilizado en esta investigación es el empírico analítico, o lógico-positivista. Esto se debe a que los fenómenos estudiados fueron mensurados, cuantificados y relacionados mediante los métodos estadísticos de la investigación cuantitativa. El nivel de la investigación fue descriptivo ya que buscó recopilar información sobre las variables estudiadas para llevar a cabo una descripción acerca de la manifestación, composición y el contexto de las mismas, sin buscar explicar la razón de existencia de dichos fenómenos estudiados. Se utilizó un modelo de campo, puesto que la información fue recolectada directamente de los estudiantes, mediante pruebas psicométricas, sin la manipulación del entorno y las circunstancias donde se manifestaban las variables.

En relación al diseño de la investigación, fue no experimental, transeccional-correlacional, ya que no hubo manipulación de las variables, si no que se midieron en su entorno natural; sin grupo de control ni intervención alguna. Por otro lado, la información fue recogida en un momento único, a través de cuestionarios, lo que validó su recogida en un momento preciso Finalmente, se buscó determinar la posible relación entre la adicción a las redes sociales, la ansiedad y autoestima.

La población estuvo conformada por estudiantes de pregrado de la Universidad Rafael Urdaneta actualmente inscritos en distintas carreras dictadas en la institución, con edades comprendidas entre los 17 y los 28 años de edad. La universidad en cuestión está ubicada en la ciudad de Maracaibo, estado Zulia, en la República Bolivariana de Venezuela. El muestreo utilizado fue el no probabilístico, a causa de que la selección de la muestra fue informal o arbitraria, basándose en la disponibilidad de los estudiantes de pregrado de la Universidad Rafael Urdaneta para participar en el estudio, tomándose una base de 156 personas, considerando el cálculo por la fórmula de poblaciones infinitas con un margen de error del 8%. Por último, la muestra consistió de una selección de 177 individuos, de los cuales 138 eran mujeres y 39 del género masculino.

La recolección de datos se llevó a cabo a través de un formulario en línea, que fue enviado a la muestra de investigación mediante redes sociales y/o correo electrónico, el cual se respondió de manera anónima. Se aplicaron tres instrumentos de forma simultánea, en una sola medición, los que se describen a continuación: la Escala de Adicción a Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014), que tiene como base los criterios del DSM-IV para la adicción a sustancias, ajustándolos al entorno de las redes sociales. Está compuesta por 24 ítems, que se dividen en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, que es la preocupación continua por estar al tanto de lo que ocurre en las redes, presentando la sensación de intranquilidad cuando no puede conectarse por cualquier razón (ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23); falta de control personal en el uso de las redes sociales, que describe la incapacidad de regular el tiempo que se pasa en redes, descuidando otras actividades cotidianas (ítems 4, 11, 12, 14, 20, 24); uso excesivo de las redes sociales, donde se pregunta por el empleo sin control de estos medios y el no poder minimizar la frecuencia con la cual se está en ellas (ítems 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21).

La escala tiene forma de responder tipo Likert, con cuatro opciones de respuesta: nunca (0), rara vez (1), algunas veces (2), casi siempre (3) y siempre (4). Se corrige por suma directa, no posee ítems inversos; se puede obtener una puntuación para cada una de las dimensiones, así como para la variable en total. Su edad de aplicación es a partir de los 16 años, a través de un formulario impreso o por medios digitales, tomándose un tiempo de cinco minutos aproximadamente para llenarse. El baremo de interpretación se presenta en el Cuadro 1.

Cuadro 1
Baremo de interpretación escala de adicción a redes sociales

Interpretación	Obsesión por las RRSS	Falta de control personal en el uso de las RRSS	Uso excesivo de las RRSS	Adicción a las RRSS
Baja	0,00 – 13,33	0,00 – 8,00	0,00 – 10,67	0,00 – 32,00
Moderada	13,34 – 26,66	8,01 – 16,00	10,68 – 21,34	32,01 – 64,00
Alta	26,66 – 40,00	16,01 – 24,00	21,35 – 32,00	64,01 – 96,00

Nota: Ecurra y Salas (2014)

Las propiedades psicométricas son descritas por Ecurra y Salas (2014), a partir de la aplicación de una prueba piloto a 48 estudiantes voluntarios, lo que permitió contar con la información necesaria para la eliminación de ítems con redacción confusa o ambigua, que fueran poco relevantes o poco comprensibles. Luego de la depuración, se obtuvo la validez de constructo de la prueba con la realización de un análisis factorial exploratorio, que arrojó tres

factores con consistencia mayor a 0,60 que también fue demostrado en un análisis factorial confirmatorio. La confiabilidad se determinó con el coeficiente alfa e Cronbach, que evidenció valores entre 0,88 y 0,92. Este conjunto de procedimientos indicaron una adecuada consistencia del instrumento.

También se aplicó la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), versión adaptada a población zuliana por Pabón y Perdomo (2014); la cual evalúa tres dimensiones: cognoscitiva, que es la representación mental que el sujeto tiene de sí mismo (ítems 2, 3, 9, 10); afectiva, apreciación emocional que la persona hace sobre ella (ítems 1, 5, 7, 8); conductual, valoración sobre el propio comportamiento (ítems 3, 4). Los diez ítems miden la autoestima total.

Es una escala Likert de cuatro opciones de respuesta: totalmente en desacuerdo (1), en desacuerdo (2), de acuerdo (3) y totalmente de acuerdo (4). Es útil para personas mayores de 16 años de edad y se contesta en, aproximadamente, cinco minutos. Para la corrección, se toma en cuenta que los ítems 1 al 5 son directos y los ítems 6 al 10 son negativos, por lo cual se invierte la puntuación. Realizada la inversión, se calculan las puntuaciones de cada dimensión y la variable, por medio de suma ponderada; los resultados se interpretan conforme al baremo del Cuadro 2.

Cuadro 2
Baremo de interpretación de la escala de autoestima

Rango	Nivel de interpretación
1, 00 – 2,00	Bajo
2,01 – 3,00	Medio
3,01 – 4,00	Alto

Nota: Pabón y Perdomo (2014)

En cuanto a las propiedades psicométricas, la versión de Rosenberg (1965), tiene validez de constructo y correlaciones positivas con la escala de autoconcepto AF5; con consistencia interna adecuada entre 0,76 y 0,87 y confiabilidad de 0,92 por coeficiente de Guttman y 0,87 por alfa de Cronbach. Mientras que la adaptación de Pabón y Perdomo (2014), posee validez de contenido por juicio de expertos y confiabilidad de 0,87 según cálculos realizados con el coeficiente alfa de Cronbach.

Finalmente, la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMA-A), de Reynolds et al. (2007), adaptada por Sotelo et al. (2012), con 31 ítems que evalúan tres dimensiones: preocupaciones sociales, valora situaciones que no son controlables por el sujeto y que pueden ser perturbadoras (ítems 5, 7, 9, 11, 14, 15, 17, 18, 20, 22, 29, 31); ansiedad fisiológica, expresa las reacciones físicas ante las circunstancias y que para otros pueden ser exageradas (ítems 1, 3, 4, 8, 21) y estrés, expresa somatizaciones sin razones aparentes (ítem 12, 13, 16, 24, 25, 26, 28, 30). Tiene un cuarto factor denominado sinceridad, que valora conductas socialmente aceptables (ítems 2, 6, 10, 19, 23, 27).

Es una escala dicotómica, con dos opciones de respuesta: Si (1) y No (0), sin ítems inversos. Se corrige por sumatoria directa para cada dimensión; sumando las tres dimensiones para obtener el total de la ansiedad. El factor sinceridad sirve para discriminar si las respuestas que se ofrecen se hacen por presentar una postura socialmente adecuada de sí mismo, aunque no necesariamente sea real, por lo cual sería un aspecto de discrepancia en los resultados posibles a obtener. El baremo de interpretación se muestra en el Cuadro 3.

Cuadro 3
Baremo de interpretación escala AMA-A

Nivel	Preocupaciones sociales	Estrés	Ansiedad fisiológica	Ansiedad	Sinceridad
Bajo	0,00 – 4,00	0,00 – 2,67	0,00 – 1,67	0,00 – 8,33	0,00 – 2,00
Medio	4,01 – 8,00	2,68 – 5,34	1,67 – 3,34	8,34 – 16,66	2,01 – 4,00
Alto	8,01 – 12,00	5,35 – 8,00	3,35 – 5,00	16,67 – 25,00	4,01 – 6,00

Sobre las propiedades psicométricas, la versión de adaptación de Sotelo et al. (2012), que fue usada en la investigación, fue aplicada a una muestra de adultos entre 18 y 60 años de edad; cuyos resultados se sometieron a validez de contenido con V de Aiken y validez de constructo, con análisis factorial exploratorio y confirmatorio, que explicó, mediante una estructura de tres factores, el 37,42% de la varianza. Su confiabilidad se obtuvo con el coeficiente de Küder – Richardson (KR-20), que fue de 0,89 para los hombres y 0,819 para las mujeres; lo que demostró la consistencia por género; se evidenció un coeficiente de 0,86 para la escala general.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En función de lograr el objetivo general de la investigación y contar con la información necesaria y suficiente para la verificación de la hipótesis, se analizaron los datos obtenidos en un programa estadístico computarizado. Primeramente, se utilizaron estadísticas descriptivas que permitieron determinar el comportamiento individual de las variables adicción a las redes sociales, autoestima y ansiedad general. Luego, se aplicó la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov que arrojó una distribución no normal de la muestra, por lo que se usaron pruebas no paramétricas para establecer la relación entre las variables (correlación de Rho de Spearman) y para las comparaciones por factores sociodemográficos (U de Mann Whitney y H de Kruskal Wallis).

Tabla 1
Estadísticos descriptivos para la adicción a las redes sociales

Dimensiones/Variables	$\bar{X}$	S
Obsesión por las redes sociales	13,58	6,23
Falta de control personal	11,38	5,37
Uso excesivo de redes sociales	18,83	6,28
Adicción a redes sociales	43,80	16,20

De acuerdo con los datos proporcionados en la Tabla 1, la adicción a las redes sociales presentada por los estudiantes universitarios que participaron en la investigación fue moderada; igualmente las tres dimensiones que la comprenden: obsesión, falta de control y uso excesivo de redes sociales también fueron moderadas. Por lo tanto, hubo una tendencia a un uso repetitivo, continuo y de alta frecuencia de las redes, que podría volverse un hábito no controlable, puesto que se dedicaba tiempo a revisar e interactuar a través de estos medios que repercutiría en otras áreas de la vida de estos sujetos.

Según lo que explican Ecurra y Salas (2014), la adicción a las redes aparece cuando la persona tiene una necesidad continua de estar conectado, revisando sus redes sin medir

el tiempo que dedica a tal tarea. Sin embargo, ya que el nivel fue moderado, es posible que existan factores protectores respecto al desarrollo total de la adicción, como serían los estudios universitarios, la interacción fuera de los medios digitales u otras actividades de ocio.

Si bien, es importante acotar que la tendencia a la adicción fue expresada en sus tres dimensiones. En este sentido, la obsesión a las redes sociales de los estudiantes universitarios indicó que hay un compromiso mental relevante con este tipo de medios, es decir, para los participantes es fundamental atender los contenidos y conectarse la mayor cantidad de tiempo posible. Probablemente, para ellos hay una motivación, quizá inconsciente, que los conduce a tratar de estar al día con las publicaciones propias y de terceros.

Aunado a lo anterior, es considerable lo referido por Silva (2001), quien coincide con Ecurra y Salas (2014), respecto a la obsesión como la dimensión cognitiva de la adicción a las redes; por lo cual es posible que, en el caso de los participantes de la investigación, dicho componente implique una lucha constante en tratar de no dedicar tanto tiempo a las redes y emplearlo en otras actividades. Entonces, al haberse ubicado en un nivel moderado existe la probabilidad de que los estudiantes universitarios tuvieran conciencia de que no deberían estar la mayor parte de su día revisando las redes sociales, pues interferiría en otras áreas.

Continuando con la discusión, como ya se había expresado, la falta de control personal también fue moderado, lo cual implicó que los estudiantes que fueron parte de la investigación reconocerían que no tienen el control total del uso que hace de las redes sociales. Es posible que en algunos momentos tomaran conciencia de que sus límites para estar conectados serían excesivos y que, como lo indican Ecurra y Salas (2014), la mayor parte de su tiempo prefieren estar en redes, como un medio de entretenimiento, de información e interacción social, que haciendo otro tipo de actividades.

Asimismo, según lo referido por Silva (2001), esta dimensión se relaciona con compulsiones, por lo que los estudiantes estarían presentando descontrol en su poder de decisión para estar o no conectados. En este sentido, se explica que no siempre pueden reprimir el impulso de revisar sus redes, de publicar contenidos o permanecer en línea; nuevamente, es posible que estas acciones sean inconscientes y que cuando los sujetos en cuestión se dan cuenta que una vez más están en redes, tomen partido y hagan otra tarea.

Respecto a la dimensión uso excesivo de redes sociales, su nivel moderado da cuenta que ciertamente existe una tendencia a estar más tiempo del apropiado en este tipo de medios; de forma paulatina los estudiantes estarían perdiendo el autocontrol y el poder colocarse a sí mismos límites de tiempo o seleccionar el lugar en el cual usarían las redes. Tomando en cuenta las exposiciones de Ecurra y Salas (2014), es probable que manifiesten a otros la necesidad de estar conectados, que sea un deseo expreso, reconociendo que no tienen interés en su entorno, pero que dicha manifestación también sea una forma de llamar la atención y pedir ayuda.

Además, Silva (2001), acota que esta dimensión repercutiría en las relaciones sociales fuera de línea, puesto que pudieran desarrollar una distorsión de la manera en la cual se interactúa con otras personas. Los estudiantes universitarios se alejarían de amistades y cualquier forma de interacción social en el entorno cotidiano, y darle preferencia, al menos la mayor parte del tiempo, a divertirse, hablar o informarse a través de las redes.

Es importante destacar que la tendencia a un nivel moderado de adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios ha sido referida en otras investigaciones. Por ejemplo, Peña et al. (2019), encontraron que el 92,5% de su muestra se ubicó en tal nivel; de igual modo, Ortega (2021), reportó que el 51% de sus participantes arrojaron dicho nivel; cuestión

que también hallaron Gastulo y Salinas (2021). Por lo tanto, es posible que el hecho de que en los últimos años las redes han tomado un papel relevante como medio de comunicación e información, para estar en contacto con personas que no están en el mismo entorno geográfico y su interacción en tiempo real, actualizándose constantemente; expliquen que los estudiantes presenten nivel moderado de adicción.

Tabla 2
Estadísticos descriptivos para autoestima

Dimensiones/Variables	$\bar{X}$	S
Cognoscitiva	2,37	1,34
Afectiva	2,28	1,47
Conductual	3,43	1,23
Autoestima	2,55	2,16

Conforme a la información presentada en la Tabla 2, la autoestima de los estudiantes universitarios fue media, al igual que las dimensiones cognoscitiva y afectiva; sin embargo, la dimensión conductual fue alta. De acuerdo con estos resultados, los participantes demostraron una valoración de sí mismos en la cual hay afecto y positividad, al reconocer sus debilidades y fortalezas, con más énfasis sus comportamientos y acciones; antes que sus creencias, opiniones y su parte emocional-afectiva.

El nivel la dimensión conductual fue alta, lo que indicó que los sujetos tendrían decisión de actuar y su comportamiento tiende a ser coherente con sus ideas y creencias. De acuerdo con Rosenberg (1965), se puede afirmar que los estudiantes universitarios muestran un comportamiento cónsono con su propio sistema de valores, se manifestarían en acciones que denotan independencia, autonomía y la capacidad de decidir lo que desean o no hacer.

Por otro lado, la Tabla 2 deja ver que, al comparar con el baremo de interpretación, la dimensión cognoscitiva fue media, cuestión que, según el autor, indica que los estudiantes universitarios tendrían una representación mental de sí mismos en la cual convergen fortalezas y debilidades, en la que reconocen sus competencias y habilidades, pero también llega a tener un peso importante aquello que consideran fallas o incapacidades. En este sentido, es posible que en situaciones de fracaso sus creencias e ideas los hagan tener una representación negativa de sí mismos, que pudieran superar al comparar su actuación o forma de ser en otras oportunidades.

También la dimensión afectiva fue media, cuestión que, desde lo referido por Rosenberg (1965), daría cuenta que los participantes de la investigación tendrían una valoración que está en puntos medios. Es decir, en algunas ocasiones se verían a sí mismos de forma favorable y con agrado; mientras que en otras la evaluación sería negativa o de desagrado. Es posible que esto se deba a las condiciones vivenciadas en cada situación particular, a las comparaciones y análisis posteriores que se hacen de las experiencias o también a fallos en el autocontrol y autorregulación, en el cual sienten que no siempre estarían actuando o mostrándose de manera buena, justa o adecuada. Sin embargo, hay aspectos positivos en los que su valía propia es importante y se sienten bien consigo mismos.

Al comparar con otras investigaciones, hubo discrepancias con los hallazgos de Pillaca (2019), quien reportó un nivel alto de autoestima; mientras que García et al. (2020) y Andreassen et al. (2017), reportaron niveles bajos de autoestima. Tales diferencias indican que no parece existir una tendencia en el comportamiento de la autoestima en estudiantes universitarios, que

estaría explicada por factores externos del sujeto y de su ambiente, que suelen variar a nivel social y cultural; además, hay una relación inversamente proporcional con la adicción a redes sociales que incrementa o disminuye la apreciación de sí mismos en la evaluación personal.

Tabla 3
Estadísticos descriptivos para ansiedad general

Dimensiones/Variables	$\bar{X}$	S
Preocupaciones sociales	6,63	3,02
Ansiedad fisiológica	2,66	1,66
Estrés	4,06	3,22
Sinceridad	3,87	1,54
Ansiedad general	13,34	6,05

Según la Tabla 3, la ansiedad general arrojada por los estudiantes universitarios fue media, lo cual también se replicó en sus tres dimensiones: preocupaciones sociales, ansiedad fisiológica y estrés. En este orden de ideas, habría indicadores físicos, cognitivos y conductuales que reflejan tendencia a responder ante situaciones consideradas como amenazantes. Respecto a la sinceridad, su nivel medio arrojó una tendencia a presentar conductas que son aceptables en el entorno social.

Tabla 4
Relación entre adicción a las redes sociales, autoestima y ansiedad general

			Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal	Uso excesivo de redes sociales	Adicción a redes sociales
Rho de Spearman	Dimensión Cognoscitiva	Coeficiente de correlación	-0,115	-0,026	-0,076	-0,080
		Sig. (bilateral)	0,129	0,733	0,314	0,287
	Dimensión Afectiva	Coeficiente de correlación	0,140	0,053	0,103	0,109
		Sig. (bilateral)	0,062	0,485	0,172	0,147
	Dimensión Conductual	Coeficiente de correlación	-0,232**	-0,237**	-0,131	-0,215**
		Sig. (bilateral)	0,002	0,002	0,081	0,004
	Autoestima	Coeficiente de correlación	-0,094	-0,092	-0,039	-0,084
		Sig. (bilateral)	0,215	0,223	0,607	0,263
	Preocupaciones Sociales	Coeficiente de correlación	0,479**	0,456**	0,530**	0,541**
		Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000
	Ansiedad Fisiológica	Coeficiente de correlación	0,339**	0,335**	0,347**	0,382**
		Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000
	Estrés	Coeficiente de correlación	0,361**	0,295**	0,330**	0,367**
		Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000
	Ansiedad General	Coeficiente de correlación	0,467**	0,427**	0,479**	0,509**
		Sig. (bilateral)	0,000	0,000	0,000	0,000

Nota: **significativo al nivel $p<0,01$

Al observar con detalle la Tabla 4, se encuentran varias relaciones estadísticamente significativas entre las variables que fueron estudiadas; por lo tanto, el análisis se hizo en función de las hipótesis enunciadas al inicio de la investigación. La adicción a las redes sociales no presentó relación estadísticamente significativa con la autoestima, por lo cual se rechazó la hipótesis de que “a mayor adicción a redes sociales menor autoestima”. Es posible que, al haber tenido un nivel moderado de adicción, este no se asociara con la autovaloración y valía personal de los estudiantes, quienes no tomarían en cuenta, probablemente, lo que ven en redes o los comentarios que reciben en las mismas como un referente para compararse y evaluarse como personas.

No obstante, la dimensión conductual de la autoestima sí arrojó una relación negativa, moderadamente débil y estadísticamente significativa con las tres dimensiones de la adicción a las redes sociales y con la variable en sí; razón por la que se afirma que, al aumentar el agrado y positividad del propio comportamiento, tiende a disminuir el nivel de adicción a las redes. Esto podría deberse a que los estudiantes universitarios considerarían que su conducta es la

adecuada, que se desenvuelven apropiadamente y tienen la capacidad de tomar control de sus actividades, siendo el uso de redes una de ellas. Es decir, que cuando existe una visión positiva de lo que se hace, de la manera en la que se actúa, tiende a disminuir la posibilidad de tener un exceso de uso y descontrol respecto a las redes sociales.

Con respecto a otras investigaciones, hubo diferencias con los resultados de Pillaca (2019), García et al. (2020) y Andreassen et al. (2017), quienes sí reportaron una relación inversa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en distintas muestras de estudiantes universitarios. También hubo discrepancias con lo reportado por Barrios y Ocando (2017), quienes encontraron una relación directa en la que ambos constructos aumentaban de forma proporcional.

Para comprender lo anterior, es posible que, al tener una autoestima media, los estudiantes universitarios que participaron en la investigación tengan una visión favorable o moderadamente favorable de sí mismo, y aunque en ocasiones tienden a usar con exceso las redes o perder el interés en las interacciones fuera de línea, ya que la adicción fue moderada, tienen conciencia de que deben tomar el control y establecer límites al utilizar las redes, para que no afecte otras áreas de su vida.

Al considerar lo referido por McKay y Fanning (1991), es probable que, para los estudiantes universitarios, en general, las redes sociales sean un medio más de comunicación y, aunque sí pueden orientarse a utilizarlas en exceso, llegan a comprender que estas pueden constituir una especie de prisión que les roba libertad, autonomía y autodeterminación, por lo que dejarían su uso a un lado cuando reflexionan. Por consiguiente, la conducta favorable, las acciones valoradas como adecuadas, serían un factor protector ante la adicción.

Por otro lado, de la Tabla 4 se desprende que todas las dimensiones de la ansiedad general y esta misma, tuvieron una relación positiva, moderadamente fuerte y estadísticamente significativa con todas las dimensiones de la adicción a las redes sociales y de esta como variable. Entonces, se confirmó la hipótesis propuesta al inicio: “a mayor adicción a redes sociales mayor ansiedad”; por lo cual, cuando la adicción tiende a aumentar, también se incrementaría, de forma proporcional, la sintomatología ansiosa.

El referido resultado fue esperado, ya que, de acuerdo con lo planteado por Clark y Beck (2012), la ansiedad es una respuesta que surge ante situaciones amenazantes, que, en el presente caso, se asocia con el no poder usar las redes cuando se desea, el tener que limitarse en la conexión por motivos externos, la presión social o deber dedicarse a otras actividades que no implican la conectividad a internet o el mantenerse en línea.

Sucede que la adicción a las redes sociales es similar a aquella que se da por consumo de sustancias, entonces, cuando los estudiantes universitarios no pueden tener acceso al consumo de contenido, aparecerían la inquietud, intranquilidad, nerviosismo, incluso somatización expresada en síntomas fisiológicos; porque no hay la posibilidad de calmar la necesidad con el uso de las redes, publicar algún tipo de contenido o saber que se está conectado, aunque no se estén usando constantemente.

Cabe destacar que los hallazgos de la presente investigación fueron semejantes a los reportados por Moreno (2022), quien informó una tendencia a mayores niveles de ansiedad, a medida que se incrementaba la adicción a redes sociales en un grupo de estudiantes universitarios. De manera similar, Portillo et al. (2021), encontraron sintomatología ansiosa en los estudiantes con más adicción a las redes, porque, aparentemente, la adicción llega a repercutir en las respuestas emocionales y fisiológicas de los sujetos.

Por tanto, hay una tendencia a presentar relación directa, de incremento proporcional entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en estudiantes universitarios. Esto podría explicarse por el hecho de la que ansiedad es una reacción de displacer, tal como lo refieren Spielberg y Rickman (1990), que en este caso se experimentaría cuando el objeto de consumo y de tendencia a la adicción se limita o no es posible acceder al mismo. Así, los participantes de la investigación reflejaron una adicción y una ansiedad moderada, que estaban relacionadas entre sí, apareciendo síntomas como estrés, angustia e intranquilidad cuando el acceso a redes era limitado.

Tabla 5
Comparación por el género

Variable de comparación Género	X por grupo		Significancia (Prueba U de Mann Whitney)
	Femenino (n= 138)	Masculino (n= 39)	
Obsesión por las redes sociales	13,74	13,03	0,401
Falta de control personal	11,39	11,36	0,687
Uso excesivo de las redes sociales	18,87	18,69	0,907
Adicción a las redes sociales	44,00	43,08	0,754
Dimensión cognoscitiva	2,35	2,46	0,059
Dimensión afectiva	2,29	2,24	0,421
Dimensión conductual	3,41	3,49	0,379
Autoestima	2,54	2,58	0,505
Preocupaciones sociales	7,04	5,15	0,001**
Ansiedad fisiológica	2,85	1,97	0,004**
Estrés	4,39	2,87	0,000**
Ansiedad general	14,28	5,20	0,000**

Nota: **significativo al nivel $p < 0,01$

Según la información presentada en la Tabla 5, el género fue un factor diferenciador en la variable ansiedad general y sus tres dimensiones; fue mayor en las mujeres que en los estudiantes de género masculino. Tal cuestión fue esperada, ya que biológicamente, la mujer posee una tendencia a desarrollar síntomas de ansiedad, como lo refieren Goncalves y Rodríguez (2015), y se evidencia en las diferencias de la estructura cerebral y la secreción de hormonas, que predisponen al género femenino a los trastornos de ansiedad.

De hecho, estas diferencias entre hombres y mujeres han sido reportadas en otras investigaciones cuyos sujetos de interés fueron estudiantes universitarios. Por ejemplo, Castillo y Luque (2019), señalaron que las estudiantes femeninas tienden a presentar mayor intensidad en los síntomas de ansiedad como estado y en su forma de rasgo. También Portillo et al. (2021), encontraron que las mujeres estudiantes suelen evidenciar mayor ansiedad que sus compañeros masculinos.

Por tanto, las mujeres tienden a presentar mayor angustia, estrés y respuestas fisiológicas, conductuales y cognitivas ante aquellas situaciones que consideren como una amenaza. Si se toma en cuenta, que en la investigación realizada hubo una relación estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y la ansiedad, es probable que

el género femenino ante la imposibilidad de conectarse, publicar contenido o revisar redes, manifieste mayor cantidad de síntomas o más intensidad en las respuestas de ansiedad.

Tabla 6
Comparación por la edad

Variable de comparación Género	X por grupo		Significancia (Prueba U de Mann Whitney)
	Hasta los 21 años (n= 126)	Mayores de 22 años (n= 51)	
Obsesión por las redes sociales	14,03	12,47	0,101
Falta de control personal	11,87	10,20	0,046*
Uso excesivo de las redes sociales	19,47	17,25	0,037*
Adicción a las redes sociales	45,37	39,92	0,039*
Dimensión cognoscitiva	2,36	2,41	0,417
Dimensión afectiva	2,30	2,23	0,339
Dimensión conductual	3,38	3,53	0,161
Autoestima	2,54	2,56	0,408
Preocupaciones sociales	6,83	6,12	0,198
Ansiedad fisiológica	2,75	2,41	0,218
Estrés	4,10	3,94	0,712
Ansiedad general	13,69	12,47	0,294

Nota: **significativo al nivel $p < 0,01$

Finalmente, también se realizó la comparación por el factor sociodemográfico facultad a la cual pertenece, el que no arrojó diferencias estadísticamente significativas, por lo que no hubo suficientes evidencias para demostrar que la escuela o la orientación que implica la carrera estudiada implique alguna diferencia en la adicción a las redes sociales, la autoestima o la ansiedad general de los estudiantes universitarios que participaron en la investigación. Es posible que el hecho de cursar estudios en la misma universidad o la semejanza en las edades y el desarrollo evolutivo, expliquen el hecho de que los constructos se ubicaran en niveles similares.

CONCLUSIONES

La adicción a las redes sociales fue moderada, al igual que sus tres dimensiones; por lo que los estudiantes universitarios tuvieron la tendencia a presentar dificultades en el control de sí mismos respecto al tiempo que dedican a las redes sociales, el uso que le dan a estos medios o la necesidad de publicar y/o revisar contenidos; probablemente, este nivel también se explique por la vida moderna en la que las redes son una forma de comunicarse con otros, de entretenimiento e incluso utilizadas en algunas actividades académicas. Se debe destacar que aquellos estudiantes entre hasta los 21 años de edad arrojaron mayor nivel de adicción, expresada en falta de control personal y uso excesivo, quizá porque la consideran un grupo de pertenencia o un referente actitudinal.

En cuanto a la autoestima, se ubicó en un nivel medio, cuestión que indicó que los estudiantes tenían una adecuada valoración de sí mismos, que podía presentar ciertas debilidades en las áreas cognitivas y afectivas, respecto a sus creencias, percepciones y sentimientos hacia ellos como sujetos de evaluación. No obstante, la dimensión conductual fue alta, lo cual pudiera deberse a un comportamiento que se trata de adaptar a los modelos sociales, a los estereotipos que se le adjudican a su grupo de pertenencia o a una forma de autorregulación. En esta variable no se encontraron diferencias estadísticamente significativas asociadas con los diversos factores de comparación sociodemográficos que fueron objeto de análisis.

Referente a la ansiedad, su nivel fue media, con manifestaciones emocionales, conductuales y fisiológicas de la misma, que pudieran explicarse al atender al contexto en el cual se desenvuelven cotidianamente: la universidad y las asignaciones académicas serían generadores de estrés y considerados como una amenaza, que, si bien se resuelve, en su momento pareciera afectar la manera en la que responden los estudiantes. También es posible que la situación país que se vive en Venezuela se convierta en un factor ansiógeno. En este caso, el género femenino presentó una mayor tendencia a la ansiedad general y sus respectivas manifestaciones, probablemente por la predisposición biológica que tienen a valorar situaciones como riesgos.

En lo que concierne a la pregunta de investigación, la cual fue ¿cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales, la autoestima y la ansiedad en los estudiantes universitarios de la ciudad de Maracaibo?; se encontraron dos escenarios distintos. En el primero, no se comprobó la hipótesis “a mayor adicción a redes sociales menor autoestima”, dado que la relación entre las variables no fue estadísticamente significativa, por lo cual, en este caso particular, no se afirma que un nivel mayor de adicción llegue a estar asociado con problemas de autoestima en población de estudiantes de educación superior.

No obstante, si se confirmó la segunda hipótesis de investigación: “a mayor adicción a redes sociales mayor ansiedad”, ya que hubo entre ambas variables una relación positiva, moderadamente fuerte y estadísticamente significativa. En este orden de ideas, cuando la adicción a redes sociales comienza a incrementar, es probable que los estudiantes manifiesten mayor número e intensidad de síntomas de ansiedad, especialmente cuando no pueden estar conectados tanto como desean.

Bajo el marco de resultados, es importante recomendar a la universidad el diseño de programas de intervención psicoeducativa con amplios objetivos, en los cuales se trabaje con diversos problemas que presentase la comunidad universitaria, en la figura de los estudiantes. Inicialmente, es conveniente proporcionar recursos para incrementar la autoestima de una manera confiable y adaptativa, en la que los alumnos estén conscientes de sus debilidades y fortalezas, de sus capacidades y cómo poder desarrollar nuevas habilidades, interacciones y perspectivas que le permitan su crecimiento personal.

Asimismo, se debe trabajar con la ansiedad, para lo cual es indispensable atender a los posibles factores ansiógenos del entorno educativo y del ambiente en general. En este punto, es adecuado realizar intervenciones grupales con ejercicios de meditación y respiración, el mindfulness también es una técnica adecuada para concentrarse en el momento presente y minimizar el nerviosismo e incertidumbre por el futuro. Además, es recomendable observar los casos individuales que manifiesten mayor severidad en los síntomas para un trabajo personalizado y, en la medida de las posibilidades, motivar el acudir a psicoterapia para el tratamiento y acompañamiento psicológico apropiado.

En cuanto a la adicción a las redes sociales, se sugiere la concienciación sobre el riesgo de desarrollar un trastorno psicológico, de modo que los estudiantes puedan trabajar en la deshabitación del uso de las redes, considerando otras alternativas de ocio y entretenimiento; animarse a socializar con personas de su entorno o buscar nuevas tareas para realizar en los ratos libres. También se propone adaptar un horario para estar conectado, que sea funcional y no limite la interacción social fuera del entorno virtual ni incida negativamente en el tiempo dedicado a actividades personales y académicas.

Para cerrar, se recomienda a futuros investigadores continuar con la examinación de las posibles variables asociadas con la adicción a las redes sociales, que puedan ser un factor de riesgo o protector ante tal problema, como el ajuste social, el apoyo social percibido, el autoconcepto; asimismo, considerar ampliar la muestra a estudiantes de otras universidades del país, considerando la comparación entre alumnos de instituciones públicas y privadas.

También se recomienda realizar investigaciones donde se centre el interés en las diferencias mediadas por el género, considerado que las mujeres tuvieron una mayor tendencia a la ansiedad, más no a la procrastinación. En este sentido, se pueden analizar otras variables contextuales asociadas a los roles de género que ayuden a explicar el resultado y a confirmar si la tendencia se mantiene en diferentes situaciones y contextos personales y académicos.

REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical manual of mental disorders*. (5th ed.) <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C., Pallesen, y Griffiths, M. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460316301095>
- Ardila, I., Orozco, P. y Potosí, B. (2022). *Adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia, sede Villavicencio*. (Trabajo de Grado, Universidad Cooperativa de Colombia). Villavicencio, Colombia. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/44911/3/2022_adiccion_redes_sociales.pdf
- Barrios, A. y Ocando, V. (2017). *Autoestima y adicción a las redes sociales en adolescentes*. <http://uru.insiemp.com/educa/biblio/3201-17-12394.pdf>
- Burnett, S., Sebastian, C., Kadosh, K. y Blakemore, S. (2011). The social brain in adolescence: evidence from functional magnetic resonance imaging and behavioral studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(8), 1654-1664. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4538788/>
- Castillo, R. y Luque, A. (2019). Género y conductas ansiosas en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 39-50. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2019.0001.03>
- Clark, D. y Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Ciencia y práctica. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes: Guía para educadores*. Ediciones Pirámides. <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
- Escurrea, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología*, 20, 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- García, A., Rivera, M., Suarez, Y. y Mora, K. (2020). *Autoestima y uso de las redes sociales en estudiantes de una universidad privada*. (Trabajo de Investigación, Universidad Simón Bolívar). Bogotá, Colombia. <https://bonga.unisimon.edu.co/server/api/core/bitstreams/1beabf4d-e9ba-400c-9dc8-6e848eb17878/content>
- Goncalves, Y. y Rodriguez, M.(2015). *Diferencias entre hombres y mujeres en la evaluación de la ansiedad en población Argentina*. VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXII Jornadas de Investigación XI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-015/935.pdf>
- Gastulo, M. y Salinas, D. (2022). *Las adicciones a las redes sociales en estudiantes universitarios*. (Tesis de Especialización, Universidad Católica Trujillo). Trujillo, Perú. <https://repositorio.uct.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8095fe1a-9981-43f2-bb45-75ba05d618fd/content>
- Kloep, M. (1999). Love is all you need? Focusing on adolescents' life concerns from an ecological point of view. *Journal of adolescence*, 22(1), 49-63. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140197198902007>
- Matalí, J., García, S., Martín, M. y Pardo, M. (2015). *Adicción a las nuevas tecnologías: definición, etiología y tratamiento*. *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. En Roca, G. (Coord). *Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital*. (pp. 113-121). Hospital Sant Joan de Déu. https://www.researchgate.net/profile/Mariona-Grane/publication/290325283/Infancia_y_pantallas_crecer_con_las_TIC/Infancia_i_pantalles_creixer_amb_les_TIC/Children_and_screens_grow_up_with_ICT/links/569628ce08aeab58a9a59af5/Infancia-y-pantallas-crecer-con-las-TIC-Infancia-i-pantalles-creixer-amb-les-TIC-Children-and-screens-grow-up-with-ICT.pdf#page=113
- Mckay, M., y Fanning, P. (1991). *Autoestima: evaluación y mejora*. Martínez Roca. https://www.academia.edu/4102005/Mckay_Matthew_Autoestima_Evaluacion_Y_Mejora
- Moreno, G. (2022). *Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021*. (Tesis de Grado, Universidad Autónoma del Perú). Lima, Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1949/Moreno%20Primo%2c%20Geraldine%20Sofia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ochoa, F. y Barragán, M. (2022). El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(1), 85-92. <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/617>
- Ortega, C. (2021). *Adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo*, agosto - diciembre 2020. (Tesis de Grado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo). Chiclayo, Perú. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3738>

- Pabón, M.; Perdomo, E. (2014). *Autoestima en personas desempleadas*. (Tesis de Grado, Universidad Rafael Urdaneta). Maracaibo, Venezuela.
- Peña, G., Ley, S., Castro, J., Madrid, P., Apodaca, F. y Aceves, E. (2019). Predominio de las TIC y adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios del área de salud. *Revista de Investigación en Tecnologías de la Información*, 7(13), 83-91. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7107358>
- Perrin, A. (2015). Social Media Usage: 2005-2015. *Pew Research Center*, 125, 52-68. https://www.secretintelligenceservice.org/wp-content/uploads/2016/02/PI_2015-10-08_Social-Networking-Usage-2005-2015_FINAL.pdf
- Pillaca, J. (2019). *Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur*. (Tesis de Grado, Universidad Autónoma de Perú). Lima, Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/904/Pillaca%20Pullo%2c%20jessica%20Emilia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Portillo, V., Ávila, J. y 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://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116>
- Reynolds, C., Richmond, B. y Lowe, P. (2007). *Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos-AMAS*. Manual Moderno.
- Rosenberg, M. (1965). *Conceiving the Self*. Editorial Basic Book.
- Silva, F. (2001). *Adicciones con o sin drogas*. Prevención Edita.
- Sotelo, L., Sotelo, N., Domínguez, S. y Padilla, O. (2012). Análisis psicométrico preliminar de la escala de ansiedad manifiesta (AMAS-A) en adultos limeños. *Revista Psicológica Trujillo*, 14(1), 31-46. https://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v14_2012_1/Pdf/a04v14n1.pdf
- Spielberger, C. y Rickman, R. (1990). Assessment of state and trait anxiety. In N. Sartorius, V. Andreoli, G. Cassano, L. Eisenberg, P. Kielholz, P. Pancheri, y G. Racagni (Eds.), *Anxiety: Psychobiological and clinical perspectives* (pp. 69-83). Hemisphere. <https://books.google.co.ve/>
- Universidad de Bath. (6 de mayo de 2022). Social media break improves mental health, study suggests. *ScienceDaily*. www.sciencedaily.com/releases/2022/05/220505213404.htm
- Vela, L. (2021). El rol de las redes sociales en la pandemia del Covid-19. *GeoGraphos Alicante: Grupo Interdisciplinario de Estudios Críticos y de América Latina (GIECRYAL) de la Universidad de Alicante*, 12(137), 121-132 <http://doi.10.14198/GEOGRA2021.12.137>
- Weber, L. (2010). *Marketing en las redes sociales*. (2ª ed). McGraw-Hill Educación.

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores indican que no existe relación financiera o personal alguna que pudiera dar lugar a un conflicto de intereses en relación con la elaboración de este artículo.