

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.763>

Adicción a las redes sociales y estado de ánimo en estudiantes universitarios

Social network addiction and mood in college students

Carlos Andrés Quevedo Romero

cquevedo0130@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-4197-1497>

Universidad Técnica de Ambato

Ambato – Ecuador

Agueda del Rocío Ponce Delgado

adr.ponce@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-3624-0455>

Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología Clínica / Universidad Técnica de Ambato

Ambato – Ecuador

Artículo recibido: 15 de junio de 2023. Aceptado para publicación: 29 de junio de 2023.

Conflictos de interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre la adicción a redes sociales y el estado de ánimo en estudiantes universitarios. Es un diseño no experimental, posee un corte transversal, de enfoque cuantitativo y de tipo correlacional. Participaron 254 estudiantes entre los 18 y 22 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) para medir la adicción, y la Escala para la Valoración de Estado de Ánimo (EVEA) que mide 4 dimensiones: tristeza-depresión, ansiedad, ira-hostilidad y alegría. Los resultados arrojaron una correlación positiva entre la adicción a las redes sociales y los estados de ánimo de tristeza-depresión ($Rho=0.320$), ansiedad ($Rho=0.358$), ira-hostilidad ($Rho=0.358$) a nivel de 0.001 con una intensidad leve. Mientras que, la alegría se correlaciona negativamente con la adicción a redes sociales ($Rho=-0.128$) a nivel 0.05 con una intensidad leve. Concluyendo así que a mayor puntuación de estados de ánimo negativos (tristeza-depresión, ira-hostilidad y ansiedad) mayor será el nivel de adicción a las redes sociales; y, a mayor puntuación de alegría menor va a ser el nivel de adicción a las redes sociales.


Palabras clave: adicción, depresión, estados de ánimo, redes sociales, universitarios

Abstract

The aim of the study was to determine the relationship between social network addiction and mood in university students. It is a non-experimental, cross-sectional, quantitative and correlational design. A total of 254 students between 18 and 22 years of age participated. The instruments used were the Social Network Addiction Questionnaire (ARS) to measure addiction, and the Mood Rating Scale (EVEA) which measures 4 dimensions: sadness-depression, anxiety, anger-hostility and happiness. The results showed a positive correlation between addiction to social networks and the mood states of sadness-depression ($Rho=0.320$), anxiety ($Rho=0.358$),

anger-hostility ($Rho= 0.358$) at the 0.001 level with mild intensity. While joy is negatively correlated with social network addiction ($Rho=-0.128$) at 0.05 level with mild intensity. Thus, concluding that the higher the score of negative mood states (sadness-depression, anger-hostility and anxiety) the higher the level of addiction to social networks; and the higher the score of happiness the lower the level of addiction to social networks.

Keywords: addiction, social networks, mood states, depression, university students

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Quevedo Romero, C. A., & Ponce Delgado, A. del R. (2023). Adicción a las redes sociales y estado de ánimo en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(2), 2357–2379. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.763>

INTRODUCCIÓN

El uso de las redes sociales es un hábito reciente, por lo tanto, sus efectos son motivo de investigaciones, su influencia en los cambios en el estado de ánimo y la presencia de trastornos mentales llaman la atención hacia futuras inquietudes, es por eso que el rápido avance de la tecnología y de las redes sociales han influido de gran manera en el día a día de quienes ya han integrado este medio de comunicación dentro de su rutina, allí encontramos a la población universitaria actual que debido a las necesidades de comunicación y de interacción que les exige su entorno se encuentran en constante contacto con las redes. El desafiante entorno universitario origina un mal uso pudiendo desembocar en una adicción, con la consecuente variación del estado de ánimo de los adultos jóvenes (Primack et al., 2017).

Cabe destacar que su uso no representa en sí un problema, sino aquellos casos en los que ya trae consecuencias negativas en la vida de las personas. Las redes sociales resultan bastante atractivas para la población joven, debido a que les permiten tener contacto con su grupo de iguales, ampliar círculos sociales y reafirmar el sentido de pertenencia. El fácil acceso que tienen las personas de distintas edades a las mismas puede generar un uso inadecuado de este medio (Chivato Pérez & Piñas Mesa, 2020). El uso desmedido puede incluirse dentro de las llamadas adicciones psicológicas, en las cuales determinados comportamientos se repiten sin que la persona haga algo para controlarlos, produciendo sensaciones de incapacidad al no poder manejar la situación (Blas, 2014).

Los estados de ánimo a comparación de las emociones son diferentes en su intensidad, además tienden a ser más duraderos en el tiempo, los procesos que los conforman no están atados a un acontecimiento o estímulo en particular como es en el caso emocional, sino que su foco atencional es más difuso. Entre otros se considera al nerviosismo, irritabilidad, melancolía, optimismo, intranquilidad, enfado o tristeza, enojo, etc. y sus variaciones como posibles alternativas en cuanto a intensidad y tonalidad (Sanz Fernández, 2001).

Según Kemp, el año 2022 el porcentaje de personas conectadas a las redes sociales fue del 58% de la población mundial; mientras que para el 2023 alcanzaron un 3% más que el año pasado (Kemp, 2023). Se observa el nivel de acceso y el incremento del uso que le dan las personas a las redes sociales actualmente y el alcance e impacto que estas poseen. En América Latina la digitalización indica un notable crecimiento proyectado al 2020 con un 78.8% de conectividad, aunque en algunos países el índice de crecimiento es mucho menor como en Bolivia, El Salvador y Honduras (Agudelo, 2020). Dentro del Ecuador las cifras revelan que para el año 2021, 10.17 millones de personas poseen acceso a internet desde cualquier dispositivo, representando el 57% de la población (Kemp, 2021). Mientras para el año 2022 en el mes de enero la cifra ya era de 13,60 millones de personas con el 76.72% (Kemp, 2022). En el análisis de gestión de redes sociales se considera a Facebook e Instagram seguido por Tik Tok como las redes sociales más utilizadas dentro del Ecuador con un 50%, 31.3% y un 18.8% respectivamente (Morales, 2020).

En lo que se refiere a los estados de ánimo, se puede destacar el informe anual de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cual menciona que desde el primer año de pandemia los casos de depresión y ansiedad se han elevado un 25% a nivel mundial, llevando las cifras hasta casi los 1.000 millones de personas con alguna de estas condiciones (O.M.S, 2022). Dentro de la región de Latinoamérica, es evidente la preocupación por la salud mental de la población, en Chile, por ejemplo, el 62% de los encuestados manifiestan preocupación por éstos problemas (Armas Llontop, 2019). En lo que se refiere al contexto ecuatoriano un estudio mostró que de la muestra encuestada acerca de su salud mental el 41% sufre de estrés, el 39% depresión y el 46% sufre de ansiedad (Namcela et al., 2022).

Las redes sociales pueden tener impactos positivos o negativos en la población que las usa, los más conocidos son sentimientos de depresión, ansiedad, irritabilidad, mala regulación emocional y aislamiento social y entre los positivos el mejorar la comunicación, la participación en grupos sociales y la reducción del estrés (Abjaude et al., 2020).

Las investigaciones referentes a la Adicción a las Redes Sociales (ARS) han ido en aumento, en parte debido al avance de las TICs. Se correlacionó la ARS junto con el predominio y avance de las Tecnologías de Información, ambas corelacionándose positivamente (García et al., 2019). Junto con la vulnerabilidad en línea y el miedo a perderse experiencias (FOMO) el cual refiere a las sensaciones de inquietud generadas por la preocupación de que amigos o conocidos tengan experiencias gratificantes en ausencia de uno, encontrando una correlación positiva entre las tres variables (Varchetta et al., 2020).

Además, debido a la gran influencia que poseen las redes sobre las personas y en la sociedad, han sido estudiadas junto con diversas variables sociales. En adolescentes se encontró que a mayor nivel de ARS menores eran las habilidades sociales que mostraba el individuo (Araoz et al., 2021). En relación con el ciberbullying, se encontró que ambas variables se relacionan significativamente y de manera positiva, concluyendo que a mayor nivel de ARS mayores van a ser los indicadores que presenta la persona de desarrollar ciberbullying (Chiza-Lozano et al., 2021). En referencia con la soledad en universitarios, se encontró que el nivel aumenta en base al nivel de ARS, además comparando ambas mediante el sexo únicamente se hallaron diferencias significativas en la dimensión de falta de control en el uso de las redes sociales (Salas Blas et al., 2022).

La ARS han sido estudiados en correlación con variables académicas en población de universitarios, un estudio junto con la procrastinación académica reveló valores medios en ambas, no encontrando una correlación estadísticamente significativa entre las variables principales del estudio, pero si hallando relación entre la ARS y la autorregulación académica y la postergación de actividades (Araujo et al., 2022). Se evidenciaron efectos negativos frente al rendimiento académico, en especial con los factores de obsesión y uso excesivo de las redes sociales, hasta el punto de perjudicar a los estudiantes con la reprobación de los ciclos universitarios (Amador-Ortíz, 2021). Se relaciona además la ARS con el rendimiento académico, se encontró una correlación negativa entre ambas variables, es decir, que se presenta una disminución en el rendimiento académico en cuanto más alto es el uso de las redes sociales (Vilca Apaza et al., 2022).

Se han estudiado consecuencias relacionadas a la ARS. Por ejemplo, problemáticas de carácter violento dentro de las relaciones filio-parentales en adolescentes, mostrando mayor influencia en los casos de violencia física (Hidalgo, 2019). En la misma población, se estudió el uso del internet con la inteligencia emocional encontrando que, las habilidades sociales se muestran disminuidas mientras mayor sea el nivel de ARS (Valdés, 2019). Además, adolescentes participantes en un estudio manifestaron que son conscientes de que existe una problemática de ARS entre sus compañeros, mostrando preocupación por sus pares antes que por ellos mismos (Dans-Álvarez-de-Sotomayor et al., 2022). Frente al notorio uso desmedido a las redes y sus consecuencias, se plantean diferentes estrategias que proporcionen herramientas que ayuden a la concientización del problema, esto mediante la información, sensibilización y enseñanza de un buen uso de las redes (Espinel González & Leguizamón González, 2022).

Referido a la segunda variable los estados de ánimo (EA), ha sido estudiada junto con la inteligencia emocional de universitarios, se encontraron estados anímicos positivos dirigidos a la toma de decisiones y al orgullo, con su polo negativo más enfocado a las preocupaciones de los participantes (Frausto Martín del Campo & Patiño Domínguez, 2021). Se encontró que los EA

son predictores de la presencia de condiciones tanto depresivas como ansiosas (Velasguit-Hernández & Mayorga-Lascano, 2021). También se evidenciaron estados de ánimo bajos y mala salud mental en personal de la salud durante la pandemia (Canales et al., 2021).

En el ámbito académico se ha estudiado la influencia de los EA en la deserción universitaria junto con factores motivacionales y socioeconómicos, se concluyó que todas las variables implicadas tienen gran influencia en si un alumno egresado o no (Chica & Iván, 2023). Ha sido tema de investigación en el campo deportivo. Se evaluó los EA de atletas antes y después de competir, se encontraron diferencias significativas en las dimensiones de tensión y vigor, fueron notablemente más altas antes de competir y se mostraron disminuidas justo después (Gallardo Fuentes et al., 2019). Junto con la dependencia hacia la actividad física en tiempos de pandemia se encontró que los estados de tensión y depresivos aumentan (Rodríguez Cayetano et al., 2022). También se evidenció una correlación muy baja entre los estados de ánimo y la activación cortical de 10 judocas, los estados de vigor fueron altos justo antes de iniciar los entrenamientos, mientras que el nivel de activación cortical no mostró alteraciones relevantes (Rodríguez et al., 2022).

Finalmente, en cuanto a la modulación de los EA, se expuso a los participantes a 24 imágenes con valoración emocional negativa del Sistema Internacional de Imágenes Afectivas y posteriormente se les solicitó escuchar una pieza musical con características activadoras como son modos mayores, tempo acelerado, timbre estridente entre demás características. Se concluyó que las piezas musicales con características activadoras tienen gran influencia en la modulación emocional, teniendo potencial para la reducción del estrés y la ansiedad (Castro et al., 2020).

Para la solución del problema de esta investigación se tiene como referencia los objetivos, para lo cual se han establecido las siguientes hipótesis; La adicción a las redes sociales se relaciona con el estado de ánimo en los estudiantes universitarios y La adicción a las redes sociales no se relaciona con el estado de ánimo en los estudiantes universitarios.

METODOLOGÍA

Los participantes seleccionados para esta investigación fueron estudiantes universitarios de ambos sexos, el rango de edad oscila entre los 18 a 25 años y en su mayoría pertenecientes a un nivel socioeconómico medio. Los criterios de elegibilidad para esta población fueron tener al menos una cuenta activa en una red social (Facebook, Instagram, Tik Tok...), tener a su disposición un celular o computadora con internet y haber aceptado y firmado el consentimiento informado. En cuanto a los criterios de exclusión no se tomaría en cuenta a quienes estén bajo los efectos del alcohol u otras drogas al momento de ser evaluados, personas que posean alguna discapacidad física o intelectual que les impidiera contestar las pruebas presentadas y personas que se sintieran incómodas con la evaluación o una vez firmado el consentimiento deseen por voluntad propia abandonar la investigación. A su vez el método de muestreo fue no probabilístico intencional debido a que dentro de la población se utilizaron criterios de inclusión y exclusión para determinar sólo a aquellos que convengan a la investigación (Otzen & Manterola, 2017). Una vez aplicados los criterios mencionados se trabajó con una muestra final de 254 universitarios.

Los estados de ánimo ya definidos anteriormente, intervienen en varios procesos propios de la persona modulando sus respuestas y estando influidos por factores sociales y personales (López et al., 2014). Para la evaluación de esta variable se utilizó la Escala de valoración del estado de ánimo "EVEA" posee en sus 4 dimensiones un alfa de Cronbach de 0.89 para Depresión; Ansiedad 0.94; Hostilidad 0.95 y Alegría 0.96. (Peñate, 2011).

La adicción a las redes sociales entra dentro de las adicciones psicológicas o adicciones sin sustancia en las que se tiende a repetir ciertos comportamientos adictivos para la persona sin que esta haga algo para controlarlos llegando a afectar diferentes ámbitos de su vida (Chivato Pérez & Piñas Mesa, 2020). Para evaluar la adicción a las redes sociales se utilizó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales que posee un Alfa de Cronbach de entre 0.950 (Escurra Mayaute & Salas Blas, 2014).

Para el análisis estadístico se utilizaron las pruebas Shapiro – Wilk, Spearman y la prueba no paramétrica U de Mann Whitney del paquete estadístico Jamovi 2.3.18.

El enfoque de la investigación es cuantitativo debido a que se van a obtener medidas de instrumentos tanto validados como estandarizadas. El diseño es no experimental, debido a que no existe manipulación de las variables. Es un estudio transversal ya que se aplicarán los instrumentos en una sola ocasión. Además, posee un alcance correlacional porque se estudiará la relación entre ambas variables (Núñez, 2011).

RESULTADOS

En el presente apartado, se procede a describir los resultados de cada objetivo. De esta manera, inicialmente se presentan los resultados de los objetivos específicos, y, finalmente, el objetivo general

Análisis Cualitativo de Nivel de Adicción a Redes Sociales

Los resultados cualitativos de la variable:

Tabla 1

Nivel de adicción a Redes Sociales

Nivel	Frecuencias	% del Total
Bajo	103	40.6 %
Medio-Moderado	139	54.7 %
Alto	12	4.7 %

Se observa que, del total de evaluados, el 54.7% reporta un nivel de adicción a redes sociales medio-moderado, seguido de un 40.6% con un nivel bajo, y un nivel alto con un 4.7%.

Análisis Cuantitativo de Estado de Ánimo

A continuación, en la tabla 2 se describe cuantitativamente el estado de ánimo en cada una de las dimensiones que componen la variable en la muestra evaluada.

Tabla 2

Estado de ánimo en universitarios

	Tristeza-Depresión	Ansiedad	Ira-Hostilidad	Alegría
N	254	254	254	254
Media	3.59	3.94	2.94	6.00
Desviación estándar	2.37	2.41	2.28	2.08
Mínimo	0.00	0.00	0.00	0.250
Máximo	9.75	10.0	9.25	10.0

Con respecto a la dimensión tristeza-depresión se observa que la media es de 3.59 (± 2.37); la dimensión ansiedad presenta una media de 3.94(± 2.41); ira-hostilidad 2.94(± 2.28); alegría 6

(± 2.08). Los puntajes mínimos de las tres primeras dimensiones son 0, mientras que, la dimensión alegría puntúa con 0.250; por otro lado, los puntajes máximos varían: 9.75, 10, 9.25, 10, respectivamente.

Comparación de medias de puntuación según el género

En la tabla 3 y 4 se reportan los resultados de la comparación de medias de puntuación. Tras comprobar los supuestos para el uso de pruebas paramétricas, se incumplió el supuesto de normalidad ($p < 0.05$), por tanto, la literatura científica recomienda el uso de una prueba no paramétrica como es la prueba U de Mann-Whitney.

Tabla 3

Descriptivos de la variable según el sexo

	Sexo	Adicción a redes sociales
N	Mujer	178
	Hombre	76
Media	Mujer	37.5
	Hombre	36.8

Tabla 4

Comparación de medias

		Estadístico	p
Adicción a redes sociales	U de Mann-Whitney	6602	0.762

Con un 95% de confianza se observa que la media de puntuación de adicción a redes sociales en hombres (36.8) no es estadísticamente diferente a la de mujeres (37.5)

Análisis de correlación

En la tabla 5 se presentan los resultados del análisis de correlación a través de la prueba no paramétrica Rho de rangos de Spearman. La justificación para el uso de una prueba no paramétrica es la naturaleza de la variable (cualitativa ordinal), asimismo, no se cumplió con el supuesto de normalidad de las puntuaciones.

Tabla 5

Correlación entre adicción a redes sociales y estado de ánimo

		Adicción a redes sociales	
Tristeza-Depresión	Rho de Spearman	0.320	***
	valor p	< .001	
Ansiedad	Rho de Spearman	0.358	***
	valor p	< .001	
Ira-Hostilidad	Rho de Spearman	0.358	***
	valor p	< .001	
Alegría	Rho de Spearman	-0.128	*
	valor p	0.041	

Con un 95% de confianza se observa que todas las dimensiones de estado ánimo se correlacionan con la puntuación de adicción a redes sociales, así, la tristeza-depresión

($Rho=0.320$, ansiedad ($Rho=0.358$), ira-hostilidad ($Rho= 0.358$) se correlacionan positivamente con la adicción a redes sociales a nivel de 0.001 con una intensidad leve. Por otro lado, la alegría se correlaciona negativamente con la adicción a redes sociales ($Rho=-0.128$) a nivel 0.05 con una intensidad leve.

DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre la adicción a redes sociales y el estado de ánimo en estudiantes universitarios, donde se obtuvo que todas las dimensiones de estado ánimo se correlacionan con la adicción a redes sociales, así, todos los estados de ánimo evaluados, tristeza-depresión , ansiedad, ira-hostilidad, se correlacionan positivamente con la adicción a redes sociales con una intensidad leve, lo que en otras palabras dice que a mayor puntuación de cualquiera de estos tres EA mayor va a ser el nivel de ARS. Por otro lado, la alegría se correlaciona negativamente, indicando que mientras más alegría sienta la persona, menor va a ser el riesgo de que dependa de las redes sociales. Mediante estos resultados se puede concluir que las redes sociales sirven como un punto de escape o de desconexión para quienes se encuentran con un estado anímico negativo y a su vez quienes se sienten más alegres no tienden a abusar de este medio.

Esto se asemeja a lo encontrado por Reyes et al. (2021) quien en su investigación relaciona el uso de las redes sociales con el autoestima encontrando una correlación negativa indicando que a mayor uso menor va a ser el autoestima de la persona y además correlacionó con la ansiedad obteniendo una correlación positiva entre sí, concluyendo que las personas ansiosas suelen ser las que mayor uso le dan a las redes. Sin embargo, esto contrasta con lo hallado por Arizala & Tuco (2022) quienes correlacionaron la ARS con el estrés académico, terminando con la conclusión de que no existe una relación significativa entre dichas variables ($\tau-b=0.009$).

Estos resultados concuerdan parcialmente con lo dicho por Armas Llontop (2019), en donde de igual manera sus resultados arrojaron que la ARS se relaciona positivamente con tres de las cuatro dimensiones evaluadas, la ansiedad ($Rho=0.804$), la ira-hostilidad con ($Rho=0.267$), la tristeza-depresión con un ($Rho=0.152$). Los resultados difieren en la dimensión alegría ya que, a diferencia del actual estudio, aquí se relaciona positivamente con un ($Rho=0.459$) indicando que a mayor alegría mayor nivel de ARS. En cuanto al nivel de ARS se obtuvieron resultados diferentes, debido a que si bien tanto en el estudio actual y el hecho por Armas la tendencia en ambos se inclina hacia un nivel de adicción medio o moderado con un 54.7% y un 47% de la población respectivamente. Se encontró diferencia tanto en los niveles bajos de adicción con un 40.6% en este estudio en contraste con un 19% y en los niveles de adicción altos con un 4.7% y un 35% respectivamente. En otras palabras, en este estudio el nivel de adicción moderado obtuvo un mayor porcentaje, seguido por los niveles bajo y por último alto; Mientras que Armas encontró un mayor porcentaje en los niveles altos y menos en los niveles bajos.

Con respecto a la media de puntuación de la variable de estados de ánimo, los resultados difieren por los encontrados por Vargas et al. (2022) en donde se estudió el nivel de estados de ánimo en estudiantes universitarios durante la pandemia hallaron puntuaciones medias de 6.19 para ansiedad, 6.00 para tristeza-depresión, Ira hostilidad 4.73 y para alegría 5.8; En contraste con los valores obtenidos en esta investigación que fueron de 3.94 para ansiedad, para tristeza-depresión 3.59, para Ira-hostilidad la puntuación media fue de 2.94 y para alegría 6.00.

En cuanto a la comparación de medias de puntuación de adicción según el género, no se encontró diferencia estadísticamente significativa con una media para las mujeres de 37.5 y para los hombres de 36.8, esto concuerda con lo obtenido por Klimenko et al. (2021) quienes en su

estudio correlacionaron el riesgo de adicción a redes sociales con las habilidades para la vida y socioemocionales, no encontrando diferencia significativa de riesgo de adicción a redes sociales entre ambos géneros.

Finalmente es necesario indicar que como limitaciones del estudio se encontraron problemas relacionados al acceso al campo, debido a que, por limitaciones en cuanto a recursos humanos en la recolección de datos, este proceso presenta diferentes dificultades. Además, se sugieren investigaciones que exploren más a fondo la problemática de los estados de ánimo bajos en los universitarios y sus implicaciones con otras variables.

REFERENCIAS

Abjaude, S. A. R., Pereira, L. B., Zanetti, M. O. B., & Pereira, L. R. L. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas, 16(1), 1-3. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>

Agudelo, M. (2020). TÍTULO: El estado de la digitalización de América Latina frente a la pandemia del COVID-19 EDITOR: CAF.

Amador-Ortíz, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. CienciaUAT, 62-72. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>

Araoz, E. G. E., Araoz, M. C. Z., Ramos, N. A. G., & Uchasara, H. J. M. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4675699>

Araujo, H. J. A., Román, N. Q., Ríos, K. M. S., Andrade, J. J. P., Fernández, J. C., & Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. Revista Eugenio Espejo, 16(3), 4-14.

Arizala, J. F. C., & Tuco, C. M. C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. Apuntes Universitarios, 12(3), Article 3. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>

Armas Llontop, V. I. (2019). Estado De Ánimo Y Dependencia Al Celular En Adolescentes De Una Institución Educativa De Chiclayo. Repositorio Institucional - Uss. <Http://Repositorio.Uss.Edu.Pe//Handle/20.500.12802/5691>

Blas, E. S. (2014). Adicciones Psicológicas Y Los Nuevos Problemas De Salud Psychological Addictions And New Health Problems.

Canales, B. D. B., Quispe, M. R. C., & Becerra, Á. S. C. (2021). Estados de ánimo y salud mental de estomatólogos peruanos durante la pandemia de la COVID-19.

Castro, C., Diaz Abrahan, V., & Justel, N. (2020). Modulación del estado de ánimo a través de estímulos musicales activantes: Un diseño experimental con adultos jóvenes. Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines, 38(1), 41-51. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.1.3>

Chica, V., & Iván, J. (2023). Factores Motivacionales, Emocionales y Socioeconómicos Asociados al Rendimiento Académico y Abandono en la Educación Superior: Estudio en dos Universidades del Ecuador. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/132689>

Chivato Pérez, T., & Piñas Mesa, A. (2020). Las Adicciones de Ayer y Hoy. Hacia un Enfoque Humanista en el Tratamiento de Las Adicciones. Dykinson, S.L. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uta-ebooks/detail.action?docID=6484191>

Chiza-Lozano, D., Vásquez-Mendoza, D., & Vega, C. R. (2021). Adicción a redes sociales y cyberbullying en los adolescentes. Revista Muro de la Investigación, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1437>

Dans-Álvarez-de-Sotomayor, I., Muñoz-Carril, P. C., & González-Sanmamed, M. (2022). Usos y abusos de las redes sociales por estudiantado español de Educación Secundaria. *Revista Electrónica Educare*, 26(3), 1-16. <https://doi.org/10.15359/ree.26-3.20>

Escurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.

Espinel González, S. P., & Leguizamón González, M. C. (2022). Adicción a Internet en tiempos de COVID-19. Programa de prevención. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 67, 191-216. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n67a8>

Frausto Martín del Campo, A., Patiño Domínguez, H. A. M. (2021). Afectividad de normalistas: Estudio sobre el estado de ánimo y la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 51(3), 45-70. <https://doi.org/10.48102/rlee.2021.51.3.390>

Gallardo Fuentes, F., Ramírez Campillo, R., Sáez Lafourcade, R., Gallardo Fuentes, J., Aguilar Ruiz, C., Carter Thuillier, B., Castillo Cerda, A., & Álvarez Lepin, C. (2019). Estados de ánimo pre y post competitivos en atletas chilenos universitarios de alto rendimiento. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(1), 1-10. <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.7>

García, G. M. P., Peña, S. V. L., Balsi, J. J. C., González, P. P. M., Castro, F. J. A., & Márquez, E. C. A. (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: RITI*, 7(13), 83-91.

Hidalgo, L. M. S. (2019). Uso De Redes Sociales Informáticas Y Relaciones Filioparentales En Los Estudiantes De Octavo A Tercero De Bachillerato General Unificado De La Unidad Educativa Liceo Policial Bilingüe Mayor Galo Miño Del Cantón Ambato Provincia De Tungurahua.

Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. (2022). <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

Kemp, S. (2021). Digital 2021—We Are Social UK. <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-uk/>

Kemp, S. (2022a). Digital 2022: Ecuador—DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-ecuador>

Kemp, S. (2022b, enero 26). Digital 2022: Global Overview Report. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>

Kemp, S. (2023). Digital 2023: Global Overview Report—DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>

Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y. A., Otalvaro, I., & Úsuga Echeverri, S. J. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado: Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46). <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>

López, A. O., Barrón, R. G., Castilla, I. M., & Schoeps, K. (2014). Conciencia emocional, estados de ánimo y rendimiento académico. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of*

Developmental and Educational Psychology., 6(1), Article 1.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.738>

Melo. (2022, octubre 5). Infografía: La preocupación por la salud mental aumenta en América Latina. Statista Infografías. <https://es.statista.com/grafico/28403/evolucion-del-porcentaje-de-personas-que-consideran-la-salud-mental-como-un-problema-principal-de-salud>

Morales, C. R. P. (2020). Tema: "Análisis De La Gestion De Redes Sociales (Instagram, Facebook, Tiktok) Como Herramienta Del Marketing De Las Microempresas De Venta De Ropa Online Del Sector Centro Norte De Quito Años 2019-2020".

Namcela, S. D. R. P., Chiriboga, J. S. L., López, I. M. F., Serrano, A. C. B., & Sigüenza, A. G. A. (2022). Evaluación de estrés, ansiedad y depresión en Ecuador durante la pandemia de COVID-19. *La Ciencia al Servicio de la Salud*, 13(1), Article 1. <https://doi.org/10.47244/cssn.Vol13.Iss1.667>

Núñez Peña, M. I. (2011). Diseños de investigación en Psicología.

Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>

Peñate, W. (2011). La escala de valoración del estado de ánimo (EVEA): Análisis de la estructura factorial y de la capacidad para detectar cambios en estados de ánimo. *Análisis y Modificación de Conducta*, 36(153-154). <https://doi.org/10.33776/amc.v36i153-154.1058>

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>

Reyes, V. P., Amaya, J. A. Á., & Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), Article 1.

Rodríguez, A., Suárez, C., & Mesa, M. (2022). Relación entre la activación cortical y los estados de ánimo en judocas de alto rendimiento.

Rodríguez Cayetano, A., Pérez Muñoz, S., Sánchez Muñoz, A., Mena Ramos, J. M., & Becerro Hernández, Y. M. (2022). Estado de ánimo y dependencia a la actividad física en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Cuadernos de psicología del deporte*, 22(3), 64-75.

Salas Blas, E., Vieira Ipince, C. M., & Manzanares Medina, E. (2022). Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños. *Informació psicològica*, 123 (Enero-junio: Adicciones comportamentales en Iberoamérica), 2-14.

Sanz Fernández, J., & Sanz Fernández, J. (2001). Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: La «Escala de Valoración del Estado de Ánimo» (EVEA) [Info:eu-repo/semantics/article]. Universidad de Huelva. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/37320/>


Valdés, V. (2019). Uso y abuso de internet en adolescentes y su relación con la inteligencia emocional. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/115373>

Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), e1187. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

Vargas, J. L., Solares, G. F. R., Coronado, V. V., Cid, A. S., & Montero, M. M. (2022). Nivel del estado de ánimo en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. 12(24).

Velastegui-Hernández, D., & Mayorga-Lascano, M. (2021). Estados de ánimo, ansiedad y depresión en estudiantes de medicina durante la crisis sanitaria covid-19. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 5(9), Article 9. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp10-20p>

Vilca Apaza, H. M., Magali Mamani Mamani, Y., & Sosa Gutierrez, F. (2022). Redes sociales y su relación con el nivel de rendimiento académico en estudiantes universitarios de educación de la región andina de Perú. *Encuentros: Revista de Ciencias Humanas, Teoría Social y Pensamiento Crítico*, Extra 1, 137-154.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .