



## ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE PREPARATORIA DE GUAYMAS, SONORA

**Angel Enrique Sánchez Zavala**

*Instituto Tecnológico de Sonora*

angel.sanchez209974@potros.itson.edu.mx

**María Fernanda Durón Ramos**

*Instituto Tecnológico de Sonora*

maria.duron163019@potros.itson.edu.mx

**Carlos Iván Santoyo Martínez**

*Instituto Tecnológico de Sonora*

carlos.santoyo209968@potros.itson.edu.mx

**Área temática:** A.18) Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en educación.

**Línea temática:** Saberes digitales de docentes y estudiantes: a) TIC en educación básica, media superior y superior.

**Tipo de ponencia:** Reporte parciales o final de investigación



### Resumen

El aumento de las TICs en los últimos años se ha reflejado en el incremento en el uso de redes sociales. Un uso desmedido de las redes sociales puede llevar a los individuos a experimentar síntomas similares a los de una adicción, lo cual puede traer repercusiones en la salud mental de los estudiantes, como lo es en el caso de aspectos que son importantes en el proceso educativo, un ejemplo de ello es la autoestima. El presente estudio tiene como objetivo identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima de estudiantes de preparatoria de Guaymas, Sonora después de la pandemia por COVID-19. Se aplicó un cuestionario de adicción a las redes sociales y una escala de autoestima a 514 estudiantes de preparatoria que estaban estudiando en alguna institución de educación media superior en el municipio de Guaymas. Los resultados mostraron la existencia de una correlación inversa significativa entre las tres dimensiones de la adicción a las redes sociales con la autoestima. Los datos obtenidos en el presente estudio fueron coherentes con los que aparecen en la literatura, se recomienda seguir estudiando esta relación en estudios posteriores, además se discuten las implicaciones que esta investigación puede tener en el ámbito educativo.

**Palabras clave:** Adicción a las redes sociales, Autoestima, Preparatoria.

## Introducción

En los últimos años, ha habido un incremento en el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TICs) (Lozano-Blasco & Cortés-Pascual, 2020). Las TICs han tenido un impacto en todos los aspectos de la vida de los individuos (Ratheeswari, 2018). Un ejemplo de lo anterior, es cómo el uso de las redes sociales ha presentado diferentes efectos en la salud mental de las personas (Sadagheyani & Tatari, 2020). Se ha encontrado que el uso de redes sociales presenta relación con aspectos negativos como la ansiedad (Vannucci et al., 2017), la ansiedad social (Dempsey et al., 2019), la autoestima (Jan et al., 2017), así como la impulsividad y la soledad (Savci & Aysan, 2016).

Así, aparece el constructo de adicción a las redes sociales, el cual se define como una afición patológica causada por el uso de redes sociales (Echeburúa & Requesens, 2012). Para Araujo Robles (2016), los individuos que experimentan adicción a las redes sociales suelen tener una dependencia psicológica, pues conectarse a redes sociales reduce sus malestares y les genera una sensación de necesidad de volverse a conectar. Los síntomas experimentados por aquellos individuos adictos al uso de redes sociales son similares a los que sufren las personas que son adictas a las sustancias o a algún otro comportamiento (Griffiths, 2013).

Con el brote de la pandemia por COVID-19, aparecieron múltiples consecuencias sociales, económicas y en la salud de la población (Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2020), así como un incremento en el uso de las redes sociales, en especial para temas académicos (Cervantes Hernández & Chaparro-Medina, 2021; Ochoa Quispe & Barragán Condori, 2022). De esta manera, se han manifestado consecuencias también en la educación, pues los procesos de enseñanza han tenido que adaptarse al uso de la tecnología y de las redes sociales (Gil-Fernández et al., 2021). Al cambiar las dinámicas sociales, la pandemia de COVID-19 impactó en diferentes dominios a la salud mental de los estudiantes (De Figuerado et al., 2021; Wang, 2020).

La salud mental debe ser tomada en cuenta en la educación, pues esta determina cómo los estudiantes piensan, se comportan, interactúan y aprenden (Rossen & Cowan, 2014). Es entonces que se puede hablar del papel relevante que juega la autoestima en los procesos educativos, pues esta tiene una relación positiva con los logros académicos (Sharma & Sharma, 2021), la satisfacción con el estudio (Lledó et al., 2014) y el compromiso académico (Zhao et al., 2021).

Se define a la autoestima como la autoevaluación general de una persona (Myers & Twenge, 2022). La autoestima es a su vez una variable que está relacionada con la adicción a redes sociales, pues se ha encontrado que existe una correlación inversa entre estos dos constructos (Andreassen et al., 2017; Chalco Huaytalla et al., 2016; Hawi & Samaha, 2016; Portillo-Reyes et al., 2021). Estudiar la relación entre ambas variables puede ser de utilidad para poder desarrollar intervenciones que informen sobre los efectos negativos de la adicción a las redes sociales, a la vez que busquen impulsar la autoestima de los individuos (Padilla-Romero & Ortega-Blas, 2017). Se ha encontrado que las intervenciones que buscan reducir la adicción a las redes sociales a su vez ayudan a los individuos a mejorar su autoestima (Hou et al., 2019).

Durante la etapa de preparatoria, los estudiantes, al ser adolescentes, están pasando por un periodo crítico de su desarrollo individual, en el cual la autoestima tiene un papel importante (Minev et al., 2018), por lo que estudiar la relación entre este constructo y la adicción a las redes sociales es de especial importancia en esta población, pues estos suelen utilizar las redes sociales con frecuencia (Kircaburun, 2016). Aunado a ello, es importante que exista evidencia empírica de la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima de estudiantes de preparatoria en un periodo posterior a la pandemia que se tuvo por COVID.

## Desarrollo

### *Participantes*

Los participantes fueron 514 estudiantes de preparatoria que residían en Guaymas, Sonora. En cuanto al género, la muestra estuvo compuesta por 277 individuos que se identificaban con el género femenino (54%) y 236 con el masculino (46%). El rango de edad de los participantes fue entre 14 y 19 años, siendo la media de 16.02 ( $DE = 1.10$ ). El 51% de los estudiantes reportó pasar más de 4 horas al día en redes sociales.

### *Instrumentos*

Para medir la adicción a las redes sociales se utilizó una adaptación del instrumento de Escurra Mayaute y Salas Blas (2014), el cual está compuesto por 13 ítems. Cuenta con tres dimensiones, la primera es de obsesión por las redes sociales con cinco ítems y reactivos como “Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales”. La dimensión de falta de control personal en el uso de redes sociales tiene cuatro ítems, un ejemplo de estos es “Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales”. En cuanto a la dimensión de uso excesivo de las redes sociales, cuenta con cuatro reactivos, entre ellos se encuentra “Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales”. El formato de respuesta es una escala Likert de 5 puntos (1 = Nunca - 5= Siempre). Se realizó un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) donde se obtuvo la validez de la escala y sus dimensiones, con índices de bondad de ajuste aceptables ( $X^2 = 81.40$  [ $gl = 54$ ;  $p = 0.009$ ],  $SRMR = 0.03$ ,  $CFI = 0.99$ ,  $RMSEA = 0.03$ ,  $90\% IC [(.02 - .05)]$ ). El alfa de Cronbach de la escala general fue de .90, además, el análisis por dimensiones también obtuvo valores aceptables (obsesión por redes sociales = .84; falta de control personal = .70; uso excesivo de redes sociales = .80) lo que indica que el instrumento es fiable.

La autoestima fue evaluada por medio de la escala de Rosenberg (1965), validada al idioma español por Rojas-Barahona (2009). La escala es unidimensional y contiene ítems entre los cuales está “Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente”. Se responde por medio de una escala de Likert de 4 puntos (1 = Muy en desacuerdo - 4 = Muy de acuerdo). Se realizó un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) donde se obtuvo la validez para la escala unidimensional

de 8 ítems ( $X^2 = 41.77$  [gl = 17;  $p = 0.001$ ], SRMR = 0.02, CFI = 0.98, RMSEA = 0.05, 90% IC [(0.13 - 0.20)]. El alfa de Cronbach de la escala fue de .77, indicando la fiabilidad de los datos en esta escala.

### *Procedimiento*

El protocolo de investigación fue aprobado por el comité de ética institucional, además se siguieron los criterios de consideraciones éticas de la Asociación Estadounidense de Psicología (APA) para el consentimiento informado (norma 3.10). La recolección de datos se hizo por modalidad virtual utilizando la plataforma de Google Forms. El enlace al cuestionario fue compartido a docentes y directivos de escuelas preparatorias, los cuales facilitaron la aplicación del instrumento a los estudiantes. De igual manera, se compartió el cuestionario por medio de redes sociales (Facebook y WhatsApp).

Para el análisis de datos se utilizó el paquete estadístico SPSS 26 y AMOS 23. Primero, se calculó la consistencia interna de las dimensiones de las variables por medio del alfa de Cronbach. De igual manera, se realizó un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) con el fin de conocer la validez de cada instrumento. Posteriormente se computó el promedio de respuesta de cada dimensión, para así poder obtener estadísticos descriptivos (Media y Desviación Estándar), además de la distribución de los datos (Asimetría y Curtosis). Finalmente, se obtuvo una matriz de correlaciones entre las dimensiones de las variables.

### **Resultados**

En la tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos y distribución de los datos. Es posible observar que la dimensión de la variable de adicción a las redes sociales que contó con la mayor media fue la de uso excesivo de las redes sociales con 1.93 (DE = .93), mientras que la dimensión de obsesión por las redes sociales obtuvo la menor media con un puntaje de 1.93 (DE = .86). La variable de la autoestima muestra una media de 2.81 puntos (DE = .48). Todas las dimensiones presentaron normalidad en los datos.

Dentro de la Tabla 2 aparecen los resultados de la correlación entre las dimensiones de las variables. Se puede apreciar que hay correlaciones negativas y significativas entre las tres dimensiones de la variable de adicción a las redes sociales con la autoestima (-.257 y -.304), lo cual indica que entre más adicción a las redes sociales tenga un individuo, este tendrá una autoestima más baja y viceversa.

## Conclusiones

Se cumplió con el objetivo de la investigación, pues, siguiendo los resultados, se encontró que existe una relación inversa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima de estudiantes, lo cual es coherente con lo reportado por estudios previos (Andreassen et al, 2017; Chalco Huaytalla et al., 2016; Hawi & Samaha, 2016; Portillo-Reyes et al., 2021).

Los presentes resultados son de utilidad para la propuesta de intervenciones que busquen tanto reducir la adicción a las redes sociales como aumentar la autoestima de los individuos. Ya se ha reportado que estas intervenciones suelen tener buenos resultados, por ejemplo, en Hou et al. (2019) un grupo de sujetos con altas puntuaciones de adicción a las redes sociales participaron en una intervención donde se sometieron a la técnica de reestructuración cognitiva, en esta se buscaba que los sujetos reflexionaran sobre el porqué usaban las redes sociales, los efectos adversos del uso de redes sociales y actividades alternativas que pudieran realizar. También, escribieron cinco ventajas de reducir el uso de redes sociales en una hoja a la cual le tomaron foto y la pusieron de fondo de pantalla de su celular, esto para tener la lista de ventajas como recordatorio. En la misma intervención los sujetos realizaron un diario donde registraban sus emociones y pensamientos relacionados con el uso de las redes sociales. Se les enviaba un recordatorio diario a los sujetos para que realizaran esta actividad, una vez que la realizaban le tomaban foto y se la enviaban al investigador de contacto. Se encontró que los participantes, después de la intervención, redujeron su adicción a las redes sociales, a la para que aumentó su autoestima.

El presente estudio contó con algunas limitaciones, entre ellas el muestreo fue transversal y la muestra incluye a participantes de una región específica en México; a pesar de esto, los resultados sirven como un punto de referencia al presentar evidencia empírica de la relación entre adicción a redes sociales y autoestima.

Es importante mencionar que para futuras investigaciones se recomienda realizar estudios que busquen la relación entre estas variables, así como con diferentes variables sociodemográficas, lo cual permitirá poder conocer mejor cómo funcionan ambos fenómenos, a la vez que será útil para poder proponer intervenciones que busquen hacer conciencia sobre la adicción a las redes sociales y cómo estas impactan en la salud mental de los estudiantes.

## Tablas y figuras

Tabla 1. *Correlación entre las dimensiones de la variable de adicción a redes sociales y la autoestima*

Medición	Min/Máx	Media	DE	Asimetría	Curtosis
Obsesión	1 al 5	1.93	.86	.99	.11
Falta de control	1 al 5	2.21	.83	.61	-.16
Uso excesivo	1 al 5	2.67	.93	.31	-.62
Autoestima	1 al 4	2.81	.48	-.24	.25

Tabla 2. *Correlación entre las dimensiones de la variable de adicción a redes sociales y la autoestima*

Medición	1	2	3	4
(1) Obsesión	-			
(2) Falta de control	.731**	-		
(3) Uso excesivo	.749**	.669**	-	
(4) Autoestima	-.304**	-.257**	-.293**	-

Nota científica. Valor  $p < .05$ ;  $p < .001$ \*\*

## Referencias

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (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://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Araujo Robles, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Cervantes Hernández, R., & Chaparro-Medina, P. M. (2021). Transformaciones en los hábitos de comunicación y sociabilidad a través del incremento del uso de redes sociodigitales en tiempos de pandemia. *Ámbitos. Revista Internacional De Comunicación*, 52, 37-51. <https://doi.org/10.12795/Ambitos.2021.i52.03>
- Challco Huaytalla, K. P., Rodríguez Vega, S., & Jaimes Soncco, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 9(1), 9-15. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. [CEPAL]. (2020). *The social challenge in times of COVID-19*. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/45544>

- De Figueiredo, C. S., Sandre, P. C., Portugal, L. C. L., Mázala-de-Oliveira, T., Da Silva Chagas, L., Raony, Í., Soares Ferreira, E., Giestal-de-Araujo, E., Araujodos Santos, A., Oliveira-Silva Bomfim, P. (2021). COVID-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 106, <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110171>
- Dempsey, A., O'Brien, K., Tiarniyu, M., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Pirámide.
- Escurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000100007&script=sci\\_arttext&tIing=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000100007&script=sci_arttext&tIing=pt)
- Gil-Fernández, R., León-Gómez, A., & Calderón-Garrido, D. (2021). Influence of COVID on the Educational Use of Social Media by Students of Teaching Degrees. *Education in the Knowledge Society*, 22, <https://doi.org/10.14201/eks.23623>
- Griffiths, M. D. (2013). Social Networking Addiction: Emerging Themes and Issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5), <http://dx.doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576–586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Jan, M., Soomro, S., & Ahmad, N. (2017). Impact of social media on self-esteem. *European Scientific Journal*, 13(23), 329-341. <http://dx.doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329>
- Kircaburun, K. (2016). Self-Esteem, Daily Internet Use and Social Media Addiction as Predictors of Depression among Turkish Adolescents. *Journal of Education and Practice*, 7(24), 64-72. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1112856>
- Lledó Carreres, A., Perandones González, T. M., Herrera Torres, L., & Lorenzo Lledó, G. (2014). Cansancio emocional, autoestima y satisfacción con los estudios en estudiantes universitarios. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7(1), 161–170. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.787>
- Lozano-Blasco, R., & Cortés-Pascual, A. (2020). Problematic Internet uses and depression in adolescents: A meta-analysis. *Comunicar*, 63(28), 103-113. <https://doi.org/10.3916/C63-2020-10>

- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114-118. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.007>
- Myers, D., & Twenge, J. (2022). *Social psychology*. McGraw Hill.
- Padilla-Romero, C., & Ortega-Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *Casus*, 2(1), 47-53. <https://hdl.handle.net/20.500.14095/252>
- Portillo-Reyes, V., Ávila-Amaya, J. A., Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/182>
- Rojas-Barahona, C. A., Zegers, B., & Förster, C. E. (2009). La escala de autoestima de Rosenberg: Validación para Chile en una muestra de jóvenes adultos, adultos y adultos mayores. *Revista médica de Chile*, 137(6), 791-800. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000100007&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000100007&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Ratheeswari, K. (2018). Information Communication Technology in Education. *Journal of Applied and Advanced Research*, 3, <https://dx.doi.org/10.21839/jaar.2018.v3S1.169>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rossen, E., & Cowan, K. C. (2014). Improving mental health in schools. *Phi Delta Kappan*, 96(4), 8-13. <https://doi.org/10.1177/0031721714561438>
- Savci, M., & Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal*, 5(2), <http://dx.doi.org/10.12973/edupij.2016.52.2>
- Sadagheyani, H. E., & Tatari, F. (2020). Investigating the role of social media on mental health. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(1), 41-51. <https://doi.org/10.1108/MHSI-06-2020-0039>
- Sharma, P., & Sharma, M. (2021). Relationship between self-esteem and academic achievement of secondary school students. *Elementary Education Online*, 20(1), <https://www.ilkogretim-online.org/fulltext/218-1621787245.pdf>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274-302. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), <https://doi.org/10.2196/22817>
- Zhao, Y., Zheng, Z., Pan, C., & Zhou, L. (2021). Self-esteem and academic engagement among adolescents: A moderated mediation model. *Frontiers in psychology*, 12, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.690828>