

La influencia de los problemas de interiorización en la adicción a las redes sociales en adultos jóvenes: Un estudio empírico

The Influence of Internalizing Problems on Social Media in Young Adults: An Empiric Study

Autores:

Jason Psiachos*

Miguel Á. Carrasco

Francisco P. Holgado-Tello

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), Madrid, España

Autor de correspondencia:

*Jason Psiachos

japsiahos@gmail.com



Recepción: 09 - Enero - 2025

Aprobación: 06 - Abril - 2025

Publicación online: 30 - Junio - 2025

Citación: Psiachos, J., Carrasco, M.A. y Holgado-Tello, F.P. (2025). La influencia de los problemas de interiorización en la adicción a las redes sociales en adultos jóvenes: Un estudio empírico. *Maskana*, 16(1), 121 - 138. <https://doi.org/10.18537/mskn.16.01.08>



La influencia de los problemas de interiorización en la adicción a las redes sociales en adultos jóvenes: Un estudio empírico

The Influence of Internalizing Problems on Social Media in Young Adults: An Empiric Study

Resumen

A medida que el uso de las redes sociales continúa expandiéndose, sus posibles efectos sobre la salud mental se han convertido en una preocupación creciente, especialmente para los adultos jóvenes que se encuentran entre los usuarios más activos. Este estudio explora la relación entre los problemas internalizados (ansiedad, depresión y estrés) y la adicción a las redes sociales entre los adultos jóvenes. Un total de 170 participantes (46,5 % hombres, 52,4 % mujeres; de 18 a 22 años, $M = 19,75$, $SD = 1,36$) completaron medidas de autoinforme, incluida la Escala de trastorno de ansiedad generalizada (GAD-7), la Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) y la Escala de adicción a las redes sociales: formulario para estudiantes (SMAS-SF). Los resultados indicaron una relación significativa entre los problemas internalizados y la adicción a las redes sociales. Los participantes con niveles más altos de ansiedad, depresión y estrés se asociaron significativamente con una mayor adicción a las redes sociales. Por el contrario, aquellos con síntomas internalizados mínimos o nulos tuvieron las puntuaciones de adicción más bajas, lo que indica un vínculo directo entre la angustia psicológica y la adicción a las redes sociales.

Palabras clave: Problemas internalizados; adicción a las redes sociales; adicción conductual; adultez joven; distrés psicológico.

Abstract

As social media use continues to expand, its potential effects on mental health have become a growing concern, especially for young adults who are among the most active users. This study explores the relationship between internalizing problems—anxiety, depression, and stress—and social media addiction among young adults. A total of 170 participants (46.5% men, 52.4% women; aged 18–22 years, $M = 19.75$, $SD = 1.36$) completed self-report measures, including the Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7), Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21), and Social Media Addiction Scale - Student Form (SMAS-SF). Results indicated a significant relationship between internalizing problems and social media addiction. Participants with higher levels of anxiety, depression, and stress were significantly associated with greater social media addiction. Conversely, those with minimal or no internalizing symptoms had the lowest addiction scores, indicating a direct link between psychological distress and social media addiction.

Keywords: Internalizing problems; social media addiction; behavioral addiction; young adulthood; psychological distress.

1. Introducción

Con el rápido crecimiento del uso de las redes sociales en todo el mundo (OMS, 2024), es imperativo comprender los factores psicológicos y los mecanismos subyacentes de la adicción a las redes sociales, tanto desde el punto de vista de la investigación como desde el punto de vista clínico. Este estudio pretende aclarar el papel que desempeñan los problemas internalizantes, con el objetivo de informar sobre las intervenciones que podrían aplicarse para reducir los problemas de salud mental que implican el uso excesivo o la adicción a las redes sociales.

En los últimos años, el creciente uso de las redes sociales ha suscitado preocupación por sus efectos psicológicos, especialmente en relación con los problemas de salud mental (Keles et al., 2020). Las plataformas de medios sociales han experimentado un cambio fundamental, pasando de ser instrumentos de comunicación y socialización a entornos que promueven consecuencias psicológicas perjudiciales, incluidos comportamientos similares a la adicción (Sun y Zhang, 2021). La adicción a las redes sociales (AMS) se conceptualiza como una forma de adicción conductual, similar al trastorno del juego o la ludopatía, en la que los individuos muestran un uso compulsivo de los medios sociales a pesar de las consecuencias negativas en su vida personal, profesional o académica (Andreassen et al., 2017; Rahma & Setiasih, 2021). El adicción a las redes sociales se define en gran medida por el uso compulsivo, los síntomas de abstinencia y la alteración del funcionamiento normal; con resultados consistentes con las adicciones conductuales (Karakose et al., 2023; Kuss y Griffiths, 2017). Debido al amplio uso de los medios sociales y su naturaleza altamente reforzante, se están realizando esfuerzos considerables hacia la comprensión de los constructos psicológicos y el problema subyacente del uso de los medios sociales (Karakose et al., 2023; Kuss y Griffiths, 2017; Leménager et al., 2018; Hussain y Starcevic, 2020; Shannon et al., 2022; White-Gosselin y Poulin, 2024).

Los problemas internalizantes se definen generalmente como dificultades psicológicas dirigidas hacia el interior que conducen a la ansiedad, el estrés, la depresión y el malestar emocional (Achenbach et al., 2016; Effatpanah et al., 2020). Los problemas internalizantes, como la ansiedad y la depresión, se han asociado con una variedad de formas de comportamientos desadaptativos, incluido el abuso de sustancias, el juego y, más recientemente, el uso excesivo de los medios sociales (Aalbers et al., 2019; Barrault et al., 2019; Devi, y Singh, 2023; Huang, 2020; Primack et al., 2017). Los síntomas y trastornos internalizantes pueden tener efectos duraderos, especialmente si no se tratan, en el bienestar social y emocional, incluyendo bajo rendimiento educativo, problemas sociales y laborales, menor satisfacción con la vida, consumo de drogas e intentos de suicidio (Kessler, 2012). La asociación entre los síntomas internalizantes y el uso problemático de los medios sociales ha sido establecida por muchos estudios (Andreassen et al., 2017; Bányai et al., 2017; Brailovskaia, et al., 2020; Hussain, y Griffiths, 2021; Rahma y Setiasih, 2021; Kircaburun & Griffiths, 2019; Lin, et al., 2016; Marino et al., 2018; Puukko et al., 2020; White-Gosselin y Poulin, 2024; Yaqoob, et al., 2024). La investigación ha demostrado que los individuos que experimentan altos niveles de ansiedad y depresión son más propensos a involucrarse en comportamientos problemáticos en las redes sociales, incluido el uso excesivo y la adicción (Andreassen et al., 2017; Boniel-Nissim et al., 2024; Brailovskaia, et al., 2020; Hussain, y Griffiths, 2021; Rahma y Setiasih, 2021; Marino et al., 2018).

Se ha sugerido que los mecanismos subyacentes de esta relación implican el uso de los medios sociales como estrategia de afrontamiento para gestionar o regular las emociones negativas, la ansiedad, el estrés, la depresión y, en general, la internalización de emociones y comportamientos, lo que conduce al refuerzo de comportamientos adictivos (Andreassen et al., 2017; Brailovskaia, et al., 2020; Hussain, y Griffiths, 2021; Kircaburun

y Griffiths, 2019; Lin, et al., 2016; Marino et al., 2018; Puukko et al., 2020). Sin embargo, mientras que el uso de los medios sociales puede ofrecer un alivio a corto plazo de estas emociones negativas, el uso compulsivo puede reforzar un ciclo adictivo, lo que en última instancia aumenta la angustia emocional (Kircaburun et al., 2018; Keles et al., 2020; te Brinke et al., 2021).

La Teoría de la Gratificación (Katz et al., 1973) puede utilizarse para proporcionar un marco útil para comprender la relación entre los problemas internalizantes y la adicción a las redes sociales. Según esta teoría, los individuos pueden buscar activamente contenidos mediáticos para satisfacer necesidades específicas, como el entretenimiento, la socialización o la evasión de la realidad. Para los individuos que experimentan ansiedad y depresión, los medios sociales pueden servir como una herramienta para la regulación del estado de ánimo, ofreciendo una salida fácilmente accesible y socialmente aceptada para gestionar las emociones negativas (Elhai et al., 2017; Keles et al., 2020). Sin embargo, aunque las redes sociales pueden satisfacer estas necesidades a corto plazo, la dependencia excesiva de este medio puede conducir a patrones de uso compulsivo que se asemejan a la adicción (Kircaburun et al., 2020).

Otra forma de explicar la relación entre los problemas de internalización y las redes sociales es que, para las personas que sufren de ansiedad, estrés y depresión, las redes sociales pueden ofrecer una manera de mitigar los sentimientos de aislamiento social o FoMO (Fear of Missing Out), ya que pueden permanecer conectados con sus compañeros y acceder a información en tiempo real sin participar en interacciones sociales directas que podrían provocar más estrés o malestar (Gupta y Sharma, 2021; Przybylski et al., 2013; Wegmann et al., 2017). El compromiso continuo con las plataformas de SM permite una retroalimentación inmediata y una sensación percibida de inclusión social, que puede aliviar temporalmente los sentimientos de ansiedad y depresión. Sin embargo, con el tiempo, esta dependencia de las redes sociales para la gestión de la ansiedad y la regulación emocional puede convertirse en un comportamiento excesivo o compulsivo, contribuyendo al desarrollo de la adicción (Elhai et al., 2017).

Es evidente que las investigaciones anteriores destacan sistemáticamente la compleja interacción entre los síntomas de interiorización y la adicción a las redes sociales. La ansiedad, el estrés y la depresión se han identificado como fuertes impulsores emocionales de comportamientos problemáticos en las plataformas de medios sociales. Las personas con síntomas de ansiedad elevados a menudo experimentan un mayor miedo a perderse algo (FoMO, por sus siglas en inglés), lo que provoca comportamientos de comprobación compulsiva y un compromiso continuo para aliviar temporalmente sus sentimientos de ansiedad (Gupta y Sharma, 2021; Przybylski et al., 2013; Wegmann et al., 2017). Del mismo modo, los síntomas depresivos se han asociado con el uso desadaptativo de los medios sociales, ya que los individuos buscan alivio emocional, validación social o distracción de los sentimientos negativos, reforzando así los ciclos adictivos (Brailovskaia et al., 2020; Marino et al., 2018). Además, el estrés crónico se ha relacionado con la intensificación del uso de las redes sociales como mecanismo de afrontamiento, proporcionando un respiro emocional inmediato pero efímero (Andreassen et al., 2017; Rahma y Setiasih, 2021; Keles et al., 2020). Si bien las redes sociales pueden ofrecer inicialmente consuelo emocional, la participación persistente suele intensificar el malestar psicológico, desarrollando un ciclo recíproco en el que los síntomas de internalización inician y refuerzan los patrones de uso adictivo.

A pesar del creciente interés en esta área, la contribución específica de los diferentes síntomas de internalización a la adicción a las redes sociales sigue siendo poco explorada, en particular sobre el papel de la ansiedad, el estrés y la depresión como predictores independientes. Este estudio tiene como objetivo examinar específicamente cómo los problemas internalizantes, tales como la ansiedad y la depresión, predicen la adicción a las redes sociales.

Este estudio se centra en la asociación entre problemas internalizantes como la ansiedad, el estrés y la depresión y la adicción a las redes sociales. Este estudio tiene como objetivo proporcionar un análisis exhaustivo de cómo estos síntomas internalizantes contribuyen al uso problemático de los medios sociales.

Los problemas internalizantes y la adicción a los medios/redes sociales parecen estar relacionados. Los antecedentes mencionados subrayan la interacción entre los problemas internalizantes y el uso de los medios sociales y las redes en el ajuste psicológico de los jóvenes. El presente estudio tiene como objetivo explorar más a fondo la relación contemporánea entre los problemas internalizantes (ansiedad, estrés y depresión) en adultos jóvenes y la adicción a las redes sociales/redes. Se esperaba que los participantes con problemas internalizantes mostraran niveles significativamente más altos de adicción a las redes sociales. Además, se esperaba que los participantes que parecían experimentar pocos o ningún problema de interiorización mostraran un mejor control sobre el uso de los medios sociales/redes en comparación con los participantes que experimentaban niveles más altos de estrés,

ansiedad y depresión. Así, los niveles más altos de Ansiedad, Depresión y Estrés se asociarán con una mayor adicción a las redes sociales, prediciendo de forma independiente la adicción a las redes sociales. Asimismo, los niveles más altos de ansiedad se asociarán con una mayor adicción a las redes sociales. Este estudio tiene como objetivo específico analizar cómo la ansiedad, la depresión y el estrés contribuyen a la adicción a las redes sociales entre los adultos jóvenes, proporcionando una clara comprensión de estos síntomas internalizantes como factores predictivos potenciales, siendo su objetivo claro examinar si y cómo los síntomas internalizantes específicos, como la ansiedad, el estrés y la depresión, predicen los comportamientos de adicción a las redes sociales entre los adultos jóvenes.

2. Materiales y métodos

2.1. Participantes

Los participantes fueron seleccionados por muestreo de conveniencia entre estudiantes universitarios de habla inglesa, de los departamentos exclusivamente de inglés de la universidad, de una variedad de disciplinas diferentes (por ejemplo, estudiantes de: ingeniería de software, psicología, arquitectura, fisioterapia, etc.), de la Universidad Metropolitana de Atenas en Grecia, de 18 a 22 años de edad ($M = 19,75$, $SD = 1.36$). La muestra total del estudio es de 170 ($n = 170$). El 46,5% de la muestra son hombres ($n = 79$) y 52,4% ($n = 89$) son mujeres, y ningún participante es Transgénero/No binario. La gran mayoría del 97,6% de la muestra es caucásica ($n = 166$) y el resto ($n = 4$) es asiática, africana o mixta. Los ingresos familiares anuales de los participantes pertenecen en un 34,7% a la clase económica baja, en un 28,2% a la clase media, en un 23,5% a la clase media alta y en un 7,6% a la clase económica alta. Los participantes residían en Atenas y sus alrededores. Se utilizó el

muestreo de conveniencia porque es la estrategia de muestreo no probabilístico más común (Jager et al., 2017).

2.2. Instrumentos

El estudio incorporó tres instrumentos psicológicos estandarizados que formaban una batería de cuestionarios para recibir los conjuntos de datos deseados

La Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21), fue desarrollada por Lovibond y Lovibond en 1995 y ha sido ampliamente utilizada en investigación y práctica clínica para medir el malestar psicológico. Se trata de un cuestionario de autoinforme que mide los niveles de depresión, ansiedad y estrés en los individuos. Se trata de una escala tipo Likert de 4 puntos que consta de 21 ítems que forman 3 subescalas ($\alpha = .92$, $\omega = .92$). Subescala de Ansiedad ($\alpha = .86$, $\omega = .86$), Estrés ($\alpha = .79$, $\omega = .79$) y Depresión ($\alpha = .87$, $\omega = .87$). Se trata de una versión abreviada del

DASS original, que constaba de 42 ítems. Este instrumento ha sido validado sistemáticamente en diversos contextos culturales (Lovibond y Lovibond, 1995).

Desarrollada por Spitzer et al. (2006), la Medida para evaluar el trastorno de ansiedad generalizada (trastorno de ansiedad generalizada-7) es un cuestionario breve de autoinforme de 7 ítems diseñado para evaluar la gravedad del trastorno de ansiedad generalizada (trastorno de ansiedad generalizada), en una escala tipo Likert de 4 puntos. Cada ítem pregunta al encuestado con qué frecuencia ha experimentado diversos síntomas relacionados con la ansiedad en las últimas dos semanas, como sensación de nerviosismo, preocupación incontrolable o síntomas físicos como inquietud, trastorno de ansiedad generalizada-7 ha demostrado una excelente consistencia interna ($\alpha = .90$, $\omega = .90$) y una fuerte validez (correlación intraclase = .83) cuando se compara con evaluaciones clínicas realizadas por profesionales de la salud mental. La escala está ampliamente reconocida como fiable para el cribado de los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada en contextos clínicos y de investigación (Spitzer et al., 2006).

La Social Media Addiction Scale Student Form (SMAS-SF, Sahin, 2018), la SMAS-SF es una escala tipo Likert de 5 puntos que consta de 29 ítems y están formando 4 subdimensiones (Sahin, 2018). Cada una abordaba conductas y experiencias relacionadas con el uso de los medios sociales, como la preocupación, la modificación del estado de ánimo, los síntomas de abstinencia y el impacto en la vida cotidiana. Los encuestados califican su acuerdo con cada afirmación en una escala Likert que va de 1 (totalmente en desacuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). El SMAS-SF demostró una excelente consistencia interna general ($\alpha = .91$, $\omega = .91$). Las subdimensiones también presentaron propiedades psicométricas robustas. Los ítems 1-5 están dentro de la subdimensión "Tolerancia Virtual" ($\alpha = .70$, $\omega = .71$), los ítems 6-14 están dentro de la subdimensión "Comunicación Virtual" ($\alpha = .79$, $\omega = .79$), los ítems 15-23 están bajo la subdimensión "Problema Virtual" ($\alpha = .82$, $\omega = .82$) y los ítems 24-29 están bajo la subdimensión "Información Virtual" ($\alpha = .79$, ω

=.79). Todos los ítems de la escala son positivos. El punto más alto que se puede puntuar en la escala es 145, y el más bajo 29. Las puntuaciones más altas indican que el participante se percibe a sí mismo como un "adicto a las redes sociales" (Sahin, 2018). La versión original mostró una buena consistencia interna ($\alpha = .91$) y la fiabilidad de la escala ha sido consistentemente apoyada en diversas poblaciones (Sahin, 2018).

2.3. Procedimiento

Antes de entrar en el estudio, los participantes dieron su consentimiento informado mediante un formulario adaptado a este estudio con la ayuda del Comité de Ética de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). La Comisión Ética de la UNED autorizó el estudio (Referencia: 01-SEC-PSI-2023) y su adecuación a las normas éticas y de protección de datos exigidas por la legislación europea. El tiempo medio de recogida de la encuesta fue de 30 minutos y los participantes no recibieron ninguna compensación por su participación, la confidencialidad y el anonimato de los datos se mantuvieron en todo momento, y la participación en el estudio fue voluntaria. La recogida de datos de los participantes tuvo lugar en las aulas del campus universitario. El investigador compartió los enlaces de datos con los participantes mediante códigos QR. También se hizo hincapié en la importancia de responder con sinceridad y contestar a todas las preguntas.

Análisis de datos

Para este estudio y sus variables se utilizó un diseño prospectivo ex-post facto (Fontes de Gracia et al., 2001). Las variables dependientes son la Social Media Addiction Scale Student Form (SMAS-SF). Las variables independientes o predictoras son la Measure for Assessing Generalized Anxiety Disorder (GAD-7), y la Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). Todos los análisis estadísticos se realizaron en SPSS, versión 21.0 para Windows. Los investigadores realizaron un análisis multivariante de la varianza (MANOVA) utilizando la Medida para la Evaluación del Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7), y la Escala de Depresión Ansiedad Estrés-21 (DASS-21), como predictores. Para interpretar la magnitud del tamaño del efecto, se siguieron

los criterios de Cohen (1998) ($\eta^2= 0,01$ indica un efecto pequeño; $\eta^2= 0,06$ efecto medio; $\eta^2= 0,14$ efecto grande). Se eligió MANOVA debido a su robustez para analizar múltiples variables dependientes simultáneamente, reduciendo el error de tipo I y capturando eficientemente

las interacciones entre variables. Este método es especialmente relevante dada la naturaleza interrelacionada de los síntomas de internalización (ansiedad, depresión, estrés) en la predicción de las dimensiones multifacéticas de la adicción a las redes sociales.

3. Resultados

3.1. Problemas de interiorización (trastorno de ansiedad generalizada y DASS como variables independientes) y adicción a las redes sociales

Se realizó un análisis multivariante de la varianza para analizar los efectos del Trastorno de Ansiedad Generalizada (trastorno de ansiedad

generalizada-7) y la Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), sobre la adicción a las redes sociales. La Tabla 1 presenta los efectos principales del trastorno de ansiedad generalizada-7 y la Depresión, la Ansiedad y el Estrés en las redes sociales: Tolerancia Virtual, Comunicación y Problemas (subescalas del SMAS).

Tabla 1: Efectos principales del Trastorno de Ansiedad Generalizada (trastorno de ansiedad generalizada-7) y la Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) sobre la Adicción a las Redes Sociales (subescalas SMAS-SF).
Fuente: Elaboración propia.

Variable	N	Tolerancia virtual				Problema virtual				Comunicación virtual			
		M (SD	F	p	η²	M(SD)	F	p	η²	M(SD)	F	p	η²
GAD-7													
Minimal GAD	31	10.9 (3.61)				16.54 (5.45)							
Mild GAD	49	12.7 (3.42)	8.46	<.01	.13	19.69 (5.21)	4.51	< .01	.076				
Moderate GAD	47	14.3 (3.40)				20.85 (6.22)							
Severe GAD	41	15.0 (4.35)				21.34 (6.72)							
DASS-Stress													
Low	57	11.8 (3.75)				17.25 (5.44)				18.41 (4.52)			
Moderate	74	13.9 (3.71)	8.07	< .01	.09	20.15 (5.72)	24.0	< .01	.11	20.67 (5.39)	12.07	< .01	.12
High	35	14.8 (4.01)				22.86 (6.35)				24.26 (7.13)			

DASS-Anxiety													
Low	50	11.86 (4.08)	5.82	< .01	.08	16.78 (4.90)	10.4	< .01	.11	18.90 (5.26)	3.96	.02	.02
Moderate	38	14.02 (3.83)				20.18 (5.58)				20.51 (4.86)			
High	80	13.66 (6.52)				21.54 (6.39)				21.88 (6.52)			
DASS-Depression													
Low	54	12.57 (4.03)	2.35	< .01	.02	17.12 (4.63)	10.2	< .01	.11	18.40 (4.40)	7.95	< .01	.08
Moderate	70	13.49 (3.85)				20.21 (6.27)				20.98 (5.96)			
High	43	14.30 (3.95)				22.40 (6.32)				23.00 (6.62)			

Tabla 1: GAD-7 = Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada; DASS-21 = Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-21; SMAS-SF = Escala de Adicción a los Medios Sociales, formulario para estudiantes. η^2 indica el tamaño del efecto (pequeño = 0,01, medio = 0,06, grande = 0,14, Cohen, 1988). Los valores significativos ($p < 0,05$) aparecen en negrita. Las categorías bajo, moderado y alto reflejan los límites clínicos definidos por los respectivos autores. **Fuente:** Elaboración propia.

En cuanto al efecto del trastorno de ansiedad generalizada sobre la adicción a las redes sociales, el análisis MANOVA (Figura 1) indicó resultados significativos (Λ de Wilks = 0,82, $F = 2,72$, $p = .001$). Las pruebas del efecto entre sujetos mostraron un efecto significativo del trastorno de ansiedad generalizada para la subdimensión

"Tolerancia virtual" ($F = 8,46$, $p = <,01$, $\eta(2) = .13$), y para Problema virtual ($F = 4,51$, $p = <,01$, $\eta(2) = .076$). El tamaño del efecto para ambas variables fue medio. Es evidente que, cuanto mayores son los niveles de ansiedad, mayores son la "Tolerancia virtual" y el "Problema virtual".

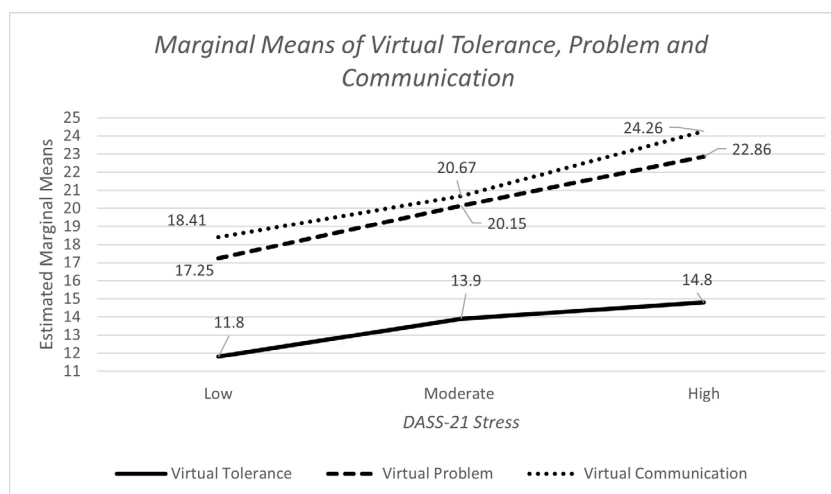


Figura 1: Niveles de adicción a las redes sociales (subescalas "Tolerancia virtual" y "Problema virtual") según la gravedad del trastorno de ansiedad generalizada (trastorno de ansiedad generalizada-7).

Fuente: Elaboración propia

Nota. Una mayor gravedad del trastorno de ansiedad generalizada se asocia significativamente con mayores puntuaciones en las dimensiones de adicción a las redes sociales. Las categorías de gravedad del trastorno de ansiedad generalizada se basan en límites estandarizados: Mínimo (0-4), Leve (5-9), Moderado (10-14), Grave (15-21).

Asimismo, los resultados del MANOVA (Figura 2) mostraron efectos significativos de las subdimensiones del DASS-21, a saber, de Estrés (Figura 2) (Wilks' $\Lambda = 0,82$, $F = 3,99$, $p = .000$, $\eta^2 = .09$), de Ansiedad (Figura 3) (Wilks' $\Lambda = 0.86$,

$F = 3,13$, $p = .002$, $\eta(2) = .07$) y de Depresión (Figura 4) (Wilks' $\Lambda = 0,86$, $F = 3,14$, $p = .002$, $\eta^2 = .07$) sobre la Adicción a los Medios Sociales, con un tamaño del efecto medio.

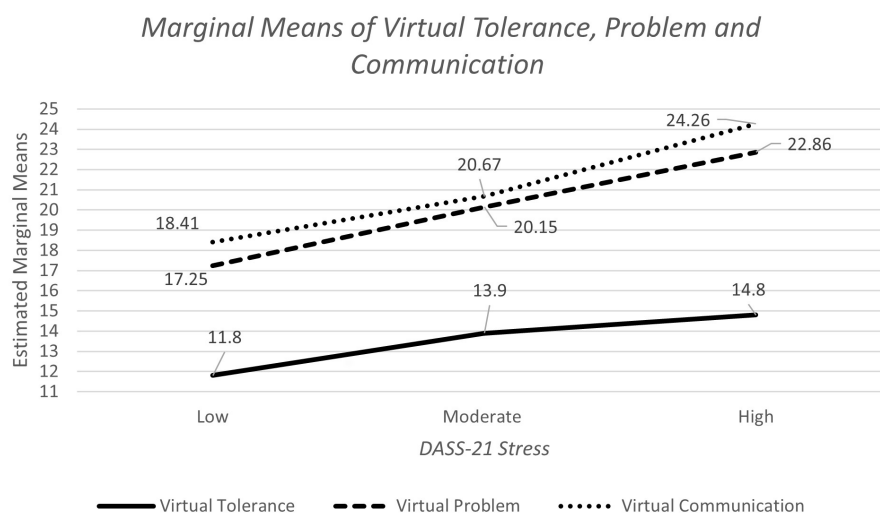


Figura 2: Niveles de adicción a las redes sociales según la gravedad del estrés (subescala de estrés de la DASS-21).

Fuente: Elaboración propia. Nota. Los niveles más altos de estrés se corresponden significativamente con puntuaciones más altas en todas las subescalas de adicción a las redes sociales medidas (Tolerancia virtual, Comunicación virtual, Problema virtual). Las categorías de estrés se clasifican en bajo, moderado y alto según los límites recomendados por la DASS-21.

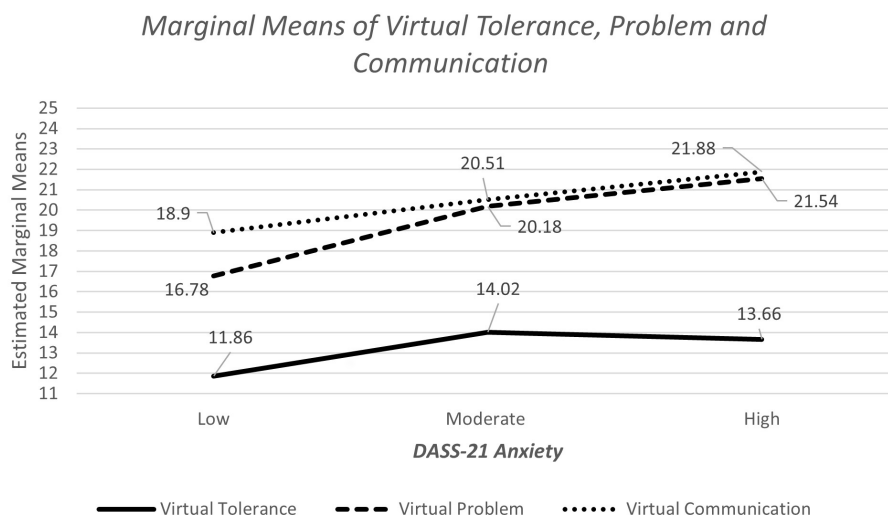


Figura 3: Niveles de adicción a las redes sociales según la gravedad de la ansiedad (subescala de ansiedad DASS-21)

Fuente: Elaboración propia. Nota. La ansiedad elevada predice significativamente una mayor adicción a las redes sociales en todas las subescalas. La gravedad de la ansiedad se clasifica en baja, moderada y alta según los umbrales clínicos estandarizados del DASS-21

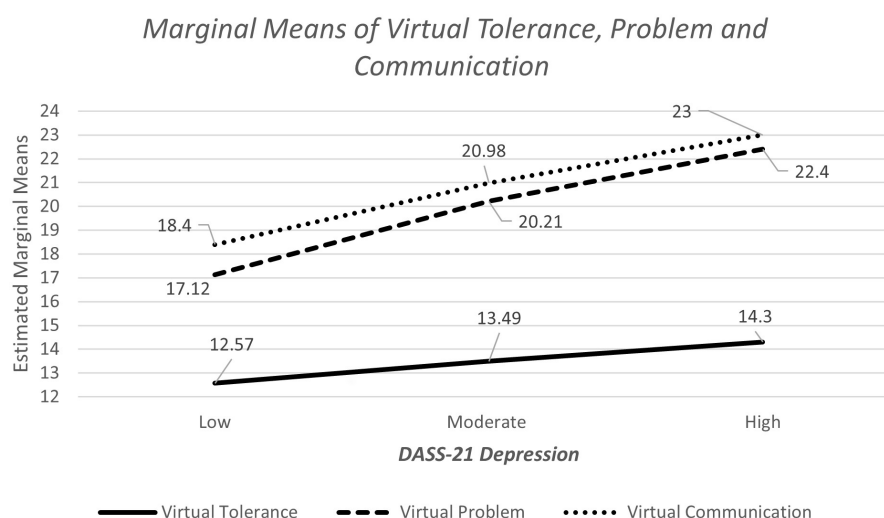


Figura 4: Niveles de adicción a las redes sociales según la gravedad de la depresión (subescala de depresión DASS-21).

Fuente: Elaboración propia.

Nota. El aumento de los niveles de depresión se relaciona significativamente con puntuaciones más altas de adicción a las redes sociales. Las categorías de depresión (baja, moderada, alta) siguen los puntos de corte clínicos estándar de la DASS-21.

Los resultados mostraron que los niveles más altos de DASS-21 tenían un efecto significativo en los comportamientos de adicción a las redes sociales. La comparación por pares de estrés, ansiedad y depresión indica que en "Tolerancia virtual",

"Comunicación virtual" y "Problema virtual" los participantes que experimentaron niveles más altos de estrés, ansiedad y depresión tendían a ser más adictos a las redes sociales.

4. Discusión

Los resultados de este estudio permiten comprender mejor la relación entre los problemas internalizantes -ansiedad, estrés y depresión- y la adicción a las redes sociales. Los resultados ofrecen apoyo empírico a la hipótesis de que la ansiedad, el estrés y la depresión, medidos por el Trastorno de Ansiedad Generalizada-7 (trastorno de ansiedad generalizada-7) y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-21 (DASS-21), predicen significativamente la adicción a las redes sociales, evaluada por la Escala de Adicción a los Medios Sociales - Forma Corta (SMAS-SF). Especialmente para las tres subescalas de la SMAS-SF, Tolerancia Virtual, Comunicación Virtual y Problema Virtual. Estos resultados se alinean con investigaciones previas que sugieren que los individuos con problemas de

internalización son más propensos a involucrarse en el uso excesivo de los medios sociales como una forma de regulación emocional (Karakose et al., 2023; Kuss y Griffiths, 2017; Marino et al., 2018).

El estudio encontró que la ansiedad y el estrés, medidos por el GAD-7 y el DASS-21, están vinculados a la adicción a las redes sociales. Este hallazgo respalda trabajos anteriores de Vannucci et al. (2017) y Kircaburun y Griffiths (2018), que mostraron que las personas con altos niveles de ansiedad son más propensas a desarrollar patrones problemáticos de uso de los medios sociales. Una posible explicación de esta relación radica en la propia naturaleza de las plataformas de medios sociales. Los individuos con ansiedad y estrés a

menudo experimentan niveles elevados de Miedo a perderse algo (FoMO) y comparación social, lo que les lleva a comprobar con frecuencia sus cuentas y tendencias en los medios sociales (Gupta y Sharma, 2021; Przybylski et al., 2013; Wegmann et al., 2017). Además, todas las plataformas de medios sociales pueden proporcionar un entorno en el que los usuarios pueden recibir retroalimentación inmediata, validación y apoyo de sus compañeros, o servir como un escape de la realidad que puede, al menos temporalmente, aliviar los síntomas de estrés y ansiedad (Elhai et al., 2017; Karakose et al., 2023; Keles et al., 2020; Kuss y Griffiths, 2017; Leménager et al., 2018; Hussain y Starcevic, 2020; O'Day y Heimberg, 2021; Shannon et al., 2022; White-Gosselin y Poulin, 2024).

Como se ha comentado anteriormente, las personas ansiosas o estresadas pueden encontrar consuelo en las redes sociales como medio para evitar las interacciones sociales en el mundo real, que para muchos pueden percibirse como abrumadoras y fuera de su control. Esta evitación de los estímulos sociales del mundo real puede empeorar aún más su dependencia de las redes sociales como mecanismo de afrontamiento (Elhai et al., 2017; Keles et al., 2020). La necesidad compulsiva de consultar las redes sociales y la dependencia emocional de la retroalimentación de estas plataformas refuerzan las conductas adictivas, que pueden conducir al aislamiento social y a un círculo vicioso de mayor ansiedad y estrés, lo que lleva a una mayor adicción (Andreassen et al., 2017; Rahma y Setiasih, 2021; Keles et al., 2020).

También vale la pena mencionar que algunos estudios han encontrado que los medios sociales agravan los síntomas de ansiedad y estrés existentes. Por ejemplo, Escobar-Viera et al. (2018) sugieren que las personas que ya experimentan altos niveles de ansiedad pueden angustiarse aún más por las interacciones sociales negativas o ambiguas en las plataformas de medios sociales, como recibir menos me gusta o comentarios negativos, especialmente cuando las usan de forma pasiva. Esto puede aumentar los sentimientos de inseguridad y preocupación, contribuyendo a un círculo vicioso en el que el uso de las redes sociales alivia y empeora la ansiedad y el estrés (Keles et al., 2020).

Como sugieren los resultados, la depresión medida por el DASS-21 resultó estar significativamente relacionada con la adicción a las redes sociales, como era de esperar. Este hallazgo es consistente con la literatura, que sugiere que los individuos con síntomas depresivos son más propensos a usar los medios sociales como medio de escape y para buscar apoyo social (Bányai et al., 2017; Marino et al., 2018; Yaqoob, et al., 2024), sentimientos similares de ansiedad y estrés. Además, los individuos deprimidos carecen más a menudo de motivación para participar en interacciones sociales cara a cara, y los medios sociales pueden ser utilizados como una alternativa menos exigente y "relajada" para buscar la conexión social o la autovalidación. La denominada comodidad de los medios sociales permite a los usuarios participar en actividades sociales sin el esfuerzo físico y emocional que requieren las interacciones en persona, lo que puede parecer especialmente atractivo para quienes experimentan bajo estado de ánimo, fatiga y falta de motivación, síntomas que suelen asociarse a la depresión (Primack et al., 2017).

Al igual que en el caso de la ansiedad y el estrés, también en el de la depresión el uso de las redes sociales puede convertirse en un círculo vicioso en el que las personas utilizan las redes sociales para aliviar los síntomas de la depresión y, al mismo tiempo, exacerban esos mismos síntomas y sentimientos. Un posible mecanismo de la relación entre depresión y adicción a las redes sociales es la comparación social ascendente. Porque, los individuos deprimidos podrían ser particularmente vulnerables a compararse con otros en los medios sociales, donde los usuarios a menudo presentan versiones idealizadas de sus vidas (Appel et al., 2016; Feinstein et al., 2013). Por lo tanto, el uso de los medios sociales garantiza una exposición constante a estas representaciones aparentemente perfectas, y eso puede conducir a sentimientos de inadecuación y baja autoestima, empeorando aún más los síntomas y sentimientos depresivos (Appel et al., 2016; Feinstein et al., 2013; Lin et al., 2016). De esta manera, el uso de los medios sociales no solo puede no reducir los síntomas depresivos, sino que también podría empeorarlos, lo que daría lugar a una mayor dependencia de las plataformas de medios sociales y al desarrollo de conductas

adictivas (Andreassen et al., 2017; Brailovskaia, et al., 2020; Hussain, y Griffiths, 2021; Rahma y Setiasih, 2021; Kircaburun et al., 2020; Marino et al., 2018).

Otra cuestión radica en la forma moderna en que las plataformas de medios sociales actúan para cautivar la atención, el tiempo y el uso de los usuarios. Por lo tanto, es muy probable que los algoritmos utilizados por las redes sociales para adaptar los contenidos a las preferencias de los usuarios contribuyan a reforzar los patrones de pensamiento depresivo (Tufekci, 2015). Así, los individuos deprimidos pueden ser más propensos a interactuar y atraer contenido negativo, como noticias sobre desastres, fracasos personales u otros temas angustiosos, lo que puede preservar aún más e incluso amplificar el estado de ánimo negativo e irónicamente aumentar su probabilidad de recurrir a las redes sociales en busca de consuelo (Appel et al., 2016; Feinstein et al., 2013; Lin et al., 2016; Stirnberg et al., 2024). Este mecanismo crea un bucle de retroalimentación en el que el uso de los medios sociales deteriora los síntomas depresivos, lo que lleva a los individuos a utilizar las plataformas de medios sociales con más frecuencia para escapar de estas emociones negativas y amplificar su forma negativa de pensar.

Una contribución clave de este estudio es que identifica los distintos papeles que la ansiedad y la depresión pueden desempeñar en la adicción a las redes sociales. Aunque ambos son síntomas de interiorización y están significativamente relacionados con la adicción a las redes sociales, se puede argumentar que siguen dos vías diferentes. Los individuos que experimentan ansiedad pueden recurrir a las redes sociales para mantenerse constantemente conectados con los demás, lo que puede reducir temporalmente sus temores de perderse información o eventos sociales importantes (Gupta y Sharma, 2021; Przybylski et al., 2013; Wegmann et al., 2017). Mientras tanto, la depresión parece contribuir a la adicción a las redes sociales a través de diferentes mecanismos, como el escapismo y la evitación emocional. Los individuos deprimidos pueden utilizar los medios sociales para distraerse de sus emociones negativas o para buscar la validación de los demás, lo que puede mejorar a corto plazo

sus síntomas depresivos, pero en última instancia reforzar las conductas adictivas y empeorar los síntomas (Andreassen et al., 2017; Brailovskaia, et al., 2020; Hussain, y Griffiths, 2021; Karakose et al., 2023; Kircaburun y Griffiths, 2019; Kuss y Griffiths, 2017; Lin, et al., 2016; Marino et al., 2018; Puukko et al., 2020). Por lo tanto, mientras que la ansiedad puede impulsar un uso más compulsivo y frecuente de las redes sociales, la depresión puede contribuir a un patrón a más largo plazo de dependencia de estas plataformas para el apoyo emocional y la regulación del estado de ánimo. Sin embargo, en última instancia, tanto los individuos ansiosos como los deprimidos parecen desarrollar un círculo vicioso con el uso de los medios sociales, que al final refuerza tanto la adicción a las redes sociales como los síntomas de ansiedad y depresión respectivamente (Keles et al., 2020).

Este estudio tiene varias limitaciones. En primer lugar, la muestra es pequeña y la recogida de datos se llevó a cabo únicamente en Atenas (Grecia), por lo que las conclusiones de este estudio deben generalizarse con precaución a otras culturas o países. En este sentido, las mediciones se realizaron en inglés y los participantes utilizan este idioma como segunda lengua, aunque todos ellos son angloparlantes de nivel universitario y pueden leer y comprender el enunciado de los ítems. En segundo lugar, el rango de edad de los participantes era pequeño, y sería interesante comparar sus resultados con rangos de edad más amplios que nos permitieran comparar el proceso de interiorización de los problemas a partir de grupos de edad más jóvenes y más mayores. También se podría mejorar utilizando datos longitudinales en lugar de transversales. En tercer lugar, los estudiantes que participaron pertenecían a una universidad privada con un nivel socioeconómico medio-alto, por lo que algunos grupos socioeconómicos podrían quedar excluidos. En cuarto lugar, los resultados de pueden verse afectados por la discapacidad social, tanto para los autoinformes de problemas internalizantes como para los de adicción a las redes sociales. Por último, debe tenerse en cuenta el papel que desempeñan la cultura, las creencias y las actitudes en los problemas internalizantes. La interpretación de la conducta internalizadora podría ser diferente desde la perspectiva de un

adulto o de un adolescente. Por ejemplo, en ese contexto, los estudios sobre el uso de los medios sociales muestran que muchos jóvenes incluso justifican el abuso como una práctica cotidiana común, normalizando la posible adicción como parte de la vida social adolescente, lo que está difuminando las líneas entre el compromiso social saludable percibido y el uso adictivo problemático para los usuarios (Karakose et al., 2023; Kuss y Griffiths, 2017).

A pesar de sus limitaciones, el presente estudio arroja luz sobre el papel de la ansiedad, el estrés y la depresión en la adicción a las redes sociales. Los resultados ponen de relieve la importancia de comprender las motivaciones que subyacen al uso excesivo de las redes sociales y sugieren que las personas con problemas internalizantes pueden ser especialmente vulnerables a desarrollar conductas adictivas. Las implicaciones de estos hallazgos son de gran alcance. Los resultados pueden utilizarse para reforzar los conocimientos científicos actuales en el área de la salud mental y los medios sociales y para comprender mejor el mecanismo subyacente de la amplia gama de comportamientos, síntomas y afecciones que están conectados y pueden conducir a la adicción a las redes sociales y a problemas de salud mental. Los resultados del estudio también pueden utilizarse en intervenciones clínicas con adolescentes y adultos jóvenes, para elaborar programas educativos e intervenciones que mejoren tanto su rendimiento académico como su vida personal y social. Asimismo, estos hallazgos pueden contribuir al diseño de programas de prevención de diferentes trastornos o problemas de conducta. En particular, los clínicos que trabajan con individuos que sufren ansiedad, estrés y depresión deberían ser conscientes del potencial de la adicción a las redes sociales para desarrollarse como un mecanismo de afrontamiento desadaptativo. Por lo tanto, la integración de las evaluaciones del uso de las redes sociales en la práctica clínica podría ayudar a identificar a las personas en situación de riesgo y orientar las intervenciones dirigidas a promover hábitos digitales más saludables. Por otra parte, el desarrollo de programas psicoeducativos dirigidos a FoMO y a la comparación social ascendente puede ayudar a reducir la dependencia de las redes sociales entre las personas con síntomas de internalización.

Desde un punto de vista práctico, los hallazgos actuales subrayan implicaciones significativas para los profesionales de la salud mental, educadores y responsables políticos involucrados con adultos jóvenes. Reconociendo que los síntomas de interiorización como la ansiedad, la depresión y el estrés aumentan sustancialmente la vulnerabilidad a la adicción a las redes sociales, las intervenciones específicas podrían beneficiar significativamente a esta población. En concreto, la integración de estrategias dirigidas a mejorar las habilidades de regulación emocional, las intervenciones basadas en la atención plena y las técnicas cognitivo-conductuales en entornos educativos y clínicos puede servir para mitigar la excesiva dependencia de las redes sociales como mecanismo de afrontamiento inadecuado. Además, las campañas psicoeducativas que destacan los impactos negativos del uso compulsivo de las redes sociales, junto con programas diseñados para mejorar la resiliencia, podrían ayudar a las personas a gestionar sus estados emocionales de manera eficaz, reduciendo así su susceptibilidad a desarrollar comportamientos problemáticos en las redes sociales.

En este estudio se empleó un muestreo de conveniencia entre estudiantes universitarios, predominantemente de nivel socioeconómico medio-alto dentro de un área geográfica específica (Atenas, Grecia). Por consiguiente, hay que tener cuidado a la hora de generalizar estos resultados a poblaciones o culturas diversas. Las investigaciones futuras se beneficiarían significativamente del empleo de métodos de muestreo más representativos, como el muestreo estratificado o aleatorio, en diversos grupos demográficos, estatus socioeconómicos y contextos culturales. Además, los rangos de edad más amplios y los diseños longitudinales podrían ofrecer información valiosa sobre cómo la relación entre los síntomas de internalización y la adicción a las redes sociales evoluciona con el tiempo, identificando potencialmente períodos críticos de desarrollo para la intervención dirigida.

A medida que el mundo se vuelve cada vez más digital, comprender los fundamentos psicológicos de la adicción a las redes sociales será cada vez más importante. Este estudio sienta las bases para futuras investigaciones sobre los procesos

emocionales y cognitivos que impulsan la adicción a las redes sociales y ofrece información valiosa para el desarrollo de intervenciones dirigidas a mitigar los efectos negativos para la salud mental del uso excesivo de las redes sociales. Al explorar más a fondo la interacción entre los problemas

internalizantes y la adicción a las redes sociales, los investigadores y los médicos pueden apoyar mejor a las personas a navegar por los desafíos de la era digital, salvaguardando al mismo tiempo su salud mental.

5. Conclusiones

A medida que el panorama digital continúa expandiéndose, la comprensión de los mecanismos psicológicos que subyacen a la adicción a las redes sociales se ha vuelto cada vez más importante. Este estudio proporciona pruebas empíricas de asociaciones significativas entre los síntomas de internalización -específicamente ansiedad, estrés y depresión- y la adicción a las redes sociales entre los adultos jóvenes. Los resultados destacan claramente la necesidad de abordar las dificultades emocionales a través de intervenciones preventivas específicas y estrategias terapéuticas diseñadas para mejorar la regulación emocional y la resiliencia. Sin embargo, debido a que el estudio se basó en medidas de

autoinforme, los sesgos subjetivos pueden haber influido en los resultados, lo que subraya el valor de integrar mediciones objetivas, como el seguimiento del uso real de las redes sociales o el empleo de indicadores fisiológicos, en futuras investigaciones. Además, aunque este estudio aclara una relación sólida entre los síntomas de internalización y la adicción a las redes sociales, la investigación longitudinal es esencial para establecer la causalidad y la direccionalidad. Las investigaciones futuras también deben explorar el papel de los rasgos de personalidad y las variables demográficas, perfeccionando aún más las estrategias de intervención.

6. Agradecimientos

Los autores desean agradecer a todos los participantes su disposición a participar en el estudio y su colaboración.

7. Información adicional

Aprobación ética: Todos los procedimientos realizados en el estudio con participantes humanos se ajustaron a las normas éticas del comité de investigación institucional y/o nacional y a la Declaración de Helsinki de 1964 y sus enmiendas posteriores o normas éticas comparables. Además, el Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) autorizó esta investigación (Referencia:

01-SEC-PSI-2023). Este artículo no contiene estudios con animales realizados por ninguno de los autores.

Consentimiento informado: Se obtuvo el consentimiento informado de todas las personas que participaron en el estudio.

Financiación: Los autores no recibieron financiación para esta investigación.

Declaración de disponibilidad de datos: Los datos de investigación asociados al artículo están disponibles.

8. Referencias bibliográficas

- Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., de Wit, S., y Fried, E. I. (2019). Medios sociales y síntomas de depresión: Una perspectiva de red. *Revista de psicología experimental: General*, 148(8), 1454-1462. <https://doi.org/10.1037/xge0000528>
- Achenbach, T. M., Ivanova, M. Y., Rescorla, L. A., Turner, L. V., y Althoff, R. R. (2016). Internalización/externalización de problemas: Revisión y recomendaciones para aplicaciones clínicas y de investigación. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(8), 647-656. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.05.012>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., y Griffiths, M. D. (2017). La relación entre el uso adictivo de los medios sociales, el narcisismo y la autoestima: Hallazgos de una gran encuesta nacional. *Addictive behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Appel, H., Gerlach, A. L., y Crusius, J. (2016). La interacción entre el uso de Facebook, la comparación social, la envidia y la depresión. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44-49. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.10.006>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., y Demetrovics, Z. (2017). Uso problemático de los medios sociales: Resultados de una muestra de adolescentes representativa a nivel nacional a gran escala. *PLOS ONE*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Barrault, S., Mathieu, S., Brunault, P., y Varescon, I. (2019). Modera el tipo de juego los vínculos entre el juego problemático, la regulación de la emoción, la ansiedad, la depresión y los motivos de juego. *International Gambling Studies*, 19(1), 54-68. <https://doi.org/10.1080/14459795.2018.1501403>
- Boniell-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., Lahti, H., Wong, S. L., Brown, J., Wilson, M., Inchley, J., y van den Eijnden, R. (2024). *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children informe internacional de la encuesta 2021/2022*. Organización Mundial de la Salud. Oficina Regional para Europa. <https://iris.who.int/handle/10665/378982>
- Brailovskaia, J., Schillack, H., y Margraf, J. (2020). ¡Dime por qué usas los medios sociales (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use-An exploratory investigation of young adults in Germany. *Computers in human behavior*, 113, 106511. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106511>
- Devi, S., y Singh, S. (2023). Risk factors for drug addiction: A review. *Indian Journal of Health and Well-being*, 14(3), 383-387. <https://iahrw.org/our-services/journals/indian-journal-of-health-wellbeing/>
- Effatpanah, M., Moharrami, M., Rajabi Damavandi, G., Aminikhah, M., Hosein Nezhad, M., Khatami, F., Arjmand, T., Tarighatnia, H., y Yekaninejad, M. S. (2020). Asociación de la adicción a Internet con las características emocionales y de comportamiento de los adolescentes. *Iranian Journal of Psychiatry*, 15(1), 55-66. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7193233/>

- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. y Hall, B. J. (2017). Uso problemático de teléfonos inteligentes: Una visión conceptual y una revisión sistemática de las relaciones con la ansiedad y la sintomatología de la depresión. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D. y Hall, B. J. (2016). El miedo a perderse algo, la necesidad de contacto, la ansiedad y la depresión están relacionados con el uso problemático de teléfonos inteligentes. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Escobar-Viera, C. G., Shensa, A., Bowman, N. D., Sidani, J. E., Knight, J. M., James, A. E., y Primack, B. A. (2018). Uso pasivo y activo de los medios sociales y síntomas depresivos entre adultos de los Estados Unidos. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(7), 437-443. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0668>
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., y Davila, J. (2013). Comparación social negativa en Facebook y síntomas depresivos: La rumiación como mecanismo. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161-170. <https://doi.org/10.1037/a0033111>
- Gupta, M., y Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881-4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
- Huang, C. (2020). Un meta-análisis del uso problemático de los medios sociales y la salud mental. *Revista Internacional de Psiquiatría Social*, 68(1), 12-33. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2020.01.001>
- Hussain, Z., y Griffiths, M. D. (2021). The associations between problematic social networking site use and sleep quality, attention-deficit hyperactivity disorder, depression, anxiety and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(3), 686-700. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00175-1>
- Hussain, Z., y Starcevic, V. (2020). Uso problemático de las redes sociales: A brief review of recent research methods and the way forward. *Current Opinion in Psychology*, 36, 89-95. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00175-1>
- Rahma, L., y Setiasih, S. (2021). The impact of social media usage intensity on self-esteem: Survey on emerging adulthood of Instagram user. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 8(1), 39-46. <https://doi.org/10.24042/kons.v8i1.8313>
- Karakose, T., Yıldırım, B., Tülübaş, T., y Kardas, A. (2023). Una revisión exhaustiva sobre las tendencias emergentes en la evolución dinámica de la adicción digital y la depresión. *Frontiers in Psychology*, 14, Artículo 1126815. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1126815>
- Katz, E., Blumler, J. G., y Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523. <https://doi.org/10.1086/268109>
- Keles, B., McCrae, N., y Grealish, A. (2020). A systematic review: La influencia de los medios sociales en la depresión, la ansiedad y el malestar psicológico en los adolescentes. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kircaburun, K., y Griffiths, M. D. (2018). Uso problemático de Instagram: El papel de los síntomas depresivos, la pertenencia percibida y la nostalgia. *Addiction Research & Theory*, 27(1), 65-73. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9895-7>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., y Griffiths, M. D. (2020). Usos y gratificaciones del uso problemático de los medios sociales entre estudiantes universitarios: Un examen simultáneo de los Cinco Grandes de los rasgos de personalidad, plataformas de medios sociales, y los motivos de uso de los medios sociales. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18, 525-547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Kircaburun, K., Griffiths, M.D. (2019) Uso problemático de Instagram: el papel de la

- sensación percibida de presencia y el escapismo. *Int J Ment Health Addiction* 17, 909-921 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9895-7>
- Kuss, D. J., y Griffiths, M. D. (2017). Redes sociales y adicción: Diez lecciones aprendidas. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 14(3), Artículo 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Latkin, C. A., Edwards, C., Davey-Rothwell, M. A., y Tobin, K. E. (2017). La relación entre el sesgo de discapacidad social y los autoinformes de salud, consumo de sustancias y factores de redes sociales entre los usuarios urbanos de sustancias en Baltimore, Maryland. *Addictive Behaviors*, 74, 12-18. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.05.005>
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., y Primack, B. A. (2016). Asociación entre el uso de los medios sociales y la depresión entre los adultos jóvenes estadounidenses. *Depression and anxiety*, 33(4), 323-331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Lovibond, S. H., y Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2ª ed.). Fundación de Psicología de Australia
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., y Spada, M. M. (2018). Un metaanálisis exhaustivo sobre el uso problemático de Facebook. *Computers in human behavior*, 83, 262-277. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>
- O'Day, E. B., y Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., y James, A. E. (2017). Uso de múltiples plataformas de medios sociales y síntomas de depresión y ansiedad: Un estudio nacionalmente representativo entre adultos jóvenes estadounidenses. *Computers in human behavior*, 69, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., y Gladwell, V. (2013). Correlatos motivacionales, emocionales y conductuales del miedo a perderse algo. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Puukko, K., Hietajärvi, L., Maksniemi, E., Alho, K., y Salmela-Aro, K. (2020). Social Media Use and Depressive Symptoms-A Longitudinal Study from Early to Late Adolescence. *Revista internacional de investigación medioambiental y salud pública*, 17(16), 5921. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165921>
- Sahin, C. (2018). Escala de adicción a las redes sociales-forma de estudiante: el estudio de fiabilidad y validez. *Revista turca en línea de tecnología educativa-TOJET*, 17(1), 169-182. Número ERIC: EJ1165731
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., y Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), Artículo e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Stirnberg, J., Margraf, J., Precht, L.-M., y Brailovskaia, J. (2024). The relationship between reasons for smartphone use, addictive use tendencies, fear of missing out, depression, and life satisfaction: Un análisis cualitativo y cuantitativo. *Psychopathology*, 57(3), 359-368. <https://doi.org/10.1159/000538263>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W. y Löwe, B. (2006). Una medida breve para evaluar el trastorno de ansiedad generalizada: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archint.166.10.1092>
- Sun, Y., y Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive behaviors*, 114, 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106699>
- Szuhany, K. L., y Simon, N. M. (2022). Anxiety Disorders: A Review. *JAMA*, 328(24), 2431-2445. <https://doi.org/10.1001/jama.2022.22744>

te Brinke, L. W., Menting, A. T., Schuiringa, H. D., Zeman, J., y Deković, M. (2021). La estructura de las estrategias de regulación de la emoción en la adolescencia: Differential links to internalizing and externalizing problems. *Social Development*, 30(2), 536-553. <https://doi.org/10.1111/sode.12496>

Tufekci, Z. (2015). Daños algorítmicos más allá de Facebook y Google: Una agenda de investigación para los medios sociales. *Proceedings of the 2015 ACM Conference on Fairness, Accountability, and Transparency*, 1, 1-15. <https://doi.org/10.1145/3287560.3287598>

Vannucci, A., Flannery, K. M., y Ohannessian, C. M. (2017). Uso de medios sociales y ansiedad en adultos emergentes. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>

Wegmann, E., Stodt, B., y Brand, M. (2017). Miedo específico en línea a perderse y su relación con la adicción a las redes sociales y la salud mental. *Computers in Human Behavior*, 68, 125-134. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>

White-Gosselin, C.-É., y Poulin, F. (2024). Associations between young adults' social media addiction, relationship quality with parents, and internalizing problems: A path analysis model. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 56(1), 61-69. <https://doi.org/10.1037/cbs0000326>

Yaqoob, M. D., Cho, W., Saleem, K., Anjum, K., Dou, M., Feng, X., y Chattha, H. (2024). The relationship between social media use and adolescent mental health: A systematic review. *Psicología y Sociología de Sistemas*, 2(50), 77-96.