

PERFILES DE REDES SOCIALES DE ESTUDIANTES, NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS, AUTOCONCEPTO E INTENCIÓN DE SER FÍSICAMENTE ACTIVO

Francisco Daniel Martínez-Martínez¹, Higinio González-García²
y Joaquín González-Cabrera²

¹Consejería de Educación de la Región de Murcia; ²Universidad Internacional de La Rioja (España)

Resumen

Este estudio transversal tuvo como objetivo identificar los perfiles de adicción a las redes sociales y si existe relación con las necesidades psicológicas básicas, el autoconcepto y la intención de ser físicamente activo. Participaron 276 estudiantes (115 hombres y 161 mujeres, $M_{\text{edad}} = 28,47$; $DT = 8,65$) de 10 universidades españolas en un muestreo intencional. Se encontraron dos perfiles, uno caracterizado por puntuaciones altas en síntomas de adicción, uso social, uso friki y nomofobia, y otro caracterizado por puntuaciones extremadamente altas en síntomas de adicción, uso social, uso friki y nomofobia. Los resultados revelaron diferencias significativas en: autonomía, competencia y autoconcepto emocional. El segundo perfil mostró puntuaciones más bajas en todas esas medidas y tenían menor edad ($M = 25,69$; $DT = 6,93$) que los del primer perfil ($M = 30,10$; $DT = 9,15$). La presencia de niveles importantes de síntomas de adicción en ambos perfiles de la muestra sugiere crear intervenciones para prevenir los resultados desadaptativos de las adicciones en las redes sociales.

PALABRAS CLAVE: *análisis de conglomerados, universidad, estudiantes, redes sociales.*

Abstract

This cross-sectional study aimed to identify social networks addiction profiles and whether there is a relationship with basic psychological needs, self-concept and intention to be physically active. The participants were 276 Spanish University Students (115 men and 161 women, $M_{\text{age}} = 28.47$; $SD = 8.65$) from 10 different universities through incidental sampling. Two profiles were found: a profile characterized by high scores in addiction symptoms, social usage, geek treats and nomophobia; a profile characterized by extremely-high scores in addiction symptoms, social usage, geek treats and nomophobia. Results revealed significant differences between the profiles in autonomy, competence and emotional self-concept. The second profile revealed higher scores in the aforementioned variables and showed lower age in their participants ($M = 25.69$; $SD = 6.93$) in comparison with the high social network profile ($M = 30.10$; $SD = 9.15$). The presence of important levels of addiction symptoms in both profiles of the sample suggests that

interventions should be conducted to prevent the maladaptive outcomes of addictions in social media.

KEY WORDS: *cluster analysis, university, students, social networks.*

Introducción

El consumo de redes sociales se ha incrementado exponencialmente durante las últimas décadas debido al fácil acceso de teléfonos móviles, tablets y ordenadores con conexión a internet (Alharthi *et al.*, 2017). De hecho, el 41,7 % de los adultos europeos afirman utilizar las redes sociales a diario (Hruska y Maresova, 2020). Facebook es la plataforma más popular con más de 2.449 millones de usuarios activos en todo el mundo. Asimismo, otras redes muy conocidas en los jóvenes son *Twitter, Instagram, Tik Tok* o *WhatsApp* (Hootsuite, 2020). Por ello, debido a la alta presencia de este uso en los jóvenes, los investigadores han centrado su atención en las consecuencias que podría producir en sus conductas (Malo-Cerrato y Viñas-Poch, 2018). De modo que el uso inapropiado de las tecnologías podría tener efectos negativos en el bienestar y ajuste psicológico de niños, adolescentes y adultos jóvenes (Baker y Algorta, 2016; Brooks, 2015; Fox y Moreland, 2015; Lin *et al.*, 2016; Machimbarrena *et al.*, 2019; Morán-Pallero y Felipe-Castaño, 2021; Oberst *et al.*, 2016; Sampasa-Kanyinga y Lewis, 2015), generando problemas en las relaciones sociales (Tokunaga, 2017) o soledad (Ndasauka *et al.*, 2016), entre otros (Ho *et al.*, 2017).

Este uso de las redes sociales en adolescentes y adultos jóvenes no solo puede conducir a un consumo excesivo, sino que también puede provocar una dependencia alta y falta de autocontrol. Además, los síntomas de ansiedad y abstinencia aparecen cuando la persona no puede acceder temporalmente a la red, aumentando la abstinencia en una necesidad compulsiva de pasar más tiempo conectado (Billieux *et al.*, 2015; Muench *et al.*, 2015; Müller *et al.*, 2017; Ryan *et al.*, 2014). Incluso, la nomofobia se considera una fobia situacional y social que hace que las personas experimenten un miedo profundo, irracional y desproporcionado a no poder utilizar el teléfono móvil o a quedarse sin cobertura y/o batería y, por tanto, tener que renunciar temporalmente a su identidad social en línea (Bragazzi y Del Puente, 2014; King *et al.*, 2013; León-Mejía *et al.*, 2020). Por otro lado, las redes sociales representan un campo de integración social en el que aquellos que no pasan suficiente tiempo en las redes sociales tienen un mayor riesgo de exclusión. Además, las redes sociales podrían usarse para comunicarse con familiares y amigos, para entretenerse, o cuando la gente está aburrida (Sponcil y Gitimu, 2013). A continuación, Lenhart *et al.* (2010) indicaron que el 72% de los estudiantes entre 18 y 29 años tiene perfil en redes sociales, más del 57% tiene perfiles diferentes y el 45% utiliza al menos el perfil una vez al día. Además, Quan-Haase y Young (2010), revelaron que el 82% de los estudiantes utilizaban Facebook varias veces al día y que los más jóvenes accedían con mayor frecuencia. Además, otro trabajo como el de Sponcil y Gitimu (2013) mostró que todos los estudiantes consumen redes sociales y el 59,4% accede en repetidas ocasiones durante el día. En cuanto al tiempo de permanencia en los perfiles sociales, Hernández *et al.* (2017) fijan un

rango entre una y tres horas diarias. En particular, en el caso de Facebook, un estudio reciente mostró que los participantes sobrestiman el tiempo que pasan en esta red social (afirman que pasan 4 horas cuando eran 1,3 por día), y subestiman el número de veces que la utilizan (Ernala *et al.*, 2020).

Contradiendo los estudios mencionados, otros autores demostraron que los estudiantes pueden estar conectados más de cinco horas al día para satisfacer su adicción (Fernández-Villa *et al.*, 2015; Hernández *et al.*, 2017). De acuerdo con esta tendencia, Bolaños (2015) confirmó que las redes sociales están influyendo en el aprendizaje de los adolescentes y jóvenes, el comportamiento descontrolado, el aislamiento, la búsqueda de estimulación continua y un fuerte deseo de estar conectado. Cajas-Tibanta (2019) reveló que esta tendencia provoca que el 47% tenga un uso excesivo de las redes sociales, debido a la necesidad de estar en la red como medida de desahogo. El 42% está obsesionado con las redes sociales, lo que indica que apenas se despierta está conectado. Finalmente, el 11% determinó que esta falta de control personal en el uso se debe a que siente ansiedad cuando no puede acceder a las redes. Sin embargo, esta fuerte necesidad puede resultar en el abandono de la pareja, familiares y amigos.

En línea con ese paradigma, Siguencia y Verónica (2017) consideraron las redes sociales como un escape para quienes tienen necesidades sociales y psicológicas. Las necesidades psicológicas se definen como algo innato, universal y esencial para la salud y el bienestar, constituyendo un aspecto natural de los humanos que se aplica a todas las personas. De este modo, una vez satisfechas estas necesidades las personas viven eficientemente y se desarrollan saludablemente, mientras que si no se satisfacen puede implicar la existencia de enfermedades o desenlaces desadaptativos (Valdivia, 2010). Por lo tanto, las redes sociales son nutrientes esenciales para el ajuste, la integridad y el crecimiento (Ryan, 1995). Por otra parte, Cajas-Tibanta (2019) reveló que la satisfacción de las necesidades psicológicas está relacionada con el consumo de redes sociales. El autor indicó que el 46% de los estudiantes se sienten satisfechos con sus necesidades de relación, el 35% se siente satisfecho con la necesidad de autonomía y el 19% con la necesidad de competencia. Además, agregó que los estudiantes que obtuvieron puntuaciones más altas en satisfacción de la necesidad de relación revelaron un uso excesivo de las redes sociales. Los estudiantes que alcanzaron puntuaciones más altas en autonomía presentaron puntuaciones altas en obsesión por las redes sociales. Aquellos que obtuvieron puntuaciones más altas en la necesidad de competencia mostraron falta de control personal en el uso de las redes sociales.

Por otro lado, Alfasi (2019) afirma que la visualización de los acontecimientos de la vida de los demás puede afectar el bienestar psicológico de aquellos usuarios que, en base a ello, hacen una comparación negativa de sí mismos con otros que aparentemente están en mejores condiciones. Por tanto, el uso prolongado de las redes sociales se asocia a una mayor comparación social y, en consecuencia, el autoconcepto puede sufrir variaciones. Se entiende por autoconcepto las percepciones que el individuo tiene de sí mismo, a partir de sus experiencias con los demás y de las atribuciones que hace de su propio comportamiento, como el concepto que se tiene de sí mismo desde una perspectiva física, social y espiritual (Fuentes *et al.*, 2011; Marsh y O'Mara, 2008). A este respecto, Hernández *et al.*

(2017) señalan que las probabilidades de que el autoconcepto esté relacionado con el uso de nuevas tecnologías son bastante altas. De hecho, en un estudio reciente de Montes *et al.* (2019) encontraron que el uso de las redes sociales influye en el autoconcepto, señalando que cualquier forma de socialización, como estas plataformas, forman parte de ese entorno en el que los adolescentes fortalecen su autoconcepto. Además, estos autores añaden que las relaciones más altas se dieron con el autoconcepto emocional en las mujeres y con el autoconcepto social en los hombres, mientras que las puntuaciones más bajas fueron con el autoconcepto físico en ambos casos. Por ello, el autoconcepto físico puede considerarse como una necesidad a trabajar en los adolescentes ya que forma parte de la autoimagen del cuerpo (Fernández *et al.*, 2015). También se han iniciado aproximaciones al autoconcepto-online (percepción del autoconcepto-online y proyección idealizada del autoconcepto), que pueden resultar de especial interés con el uso de las redes sociales (Ortega-Barón *et al.*, 2020).

Según Hernández *et al.* (2017), la dependencia provocada por las redes sociales conlleva a que los adolescentes reduzcan en gran medida su práctica de actividad física al aire libre. En cambio, pasan muchas horas sentados y durmiendo menos, ya que ese tiempo que dedican a estar conectados suele ser muy elevado y durante la noche. Posteriormente, esto tiene implicaciones negativas en la salud física, como tendinitis, dolores musculares, vista cansada e incluso obesidad, entre otras (Bolaños, 2015; Cash *et al.*, 2012).

Como novedad de este estudio, el trabajo se basa en un enfoque centrado en la persona en el que la experiencia multivariante de las diversas características negativas de las redes sociales podría coexistir. De este modo, el presente trabajo realizó perfiles en los que se agruparon los participantes de este estudio, en lugar de considerar las características adictivas de las redes sociales de forma aislada, como realizaron los estudios previos basados en un enfoque bivariado (Bolaños, 2015; Fernández *et al.*, 2015; Hernández *et al.*, 2017; Marsh y O'Mara, 2008; Quan-Haase y Young, 2010; Sponcil y Gitimu, 2013). Además, el estudio siguió un diseño transversal con muestreo incidental en el que se contactó a estudiantes de varias universidades españolas a través de sus profesores. En relación a lo anteriormente mencionado, este trabajo tuvo como objetivo identificar los perfiles de adicción a las redes sociales y si existe relación con las necesidades psicológicas básicas, el autoconcepto y la intención de ser físicamente activo. Posteriormente, las hipótesis establecidas en este trabajo fueron: los estudiantes con alta adicción a las redes sociales estarán relacionados con puntuaciones más altas en necesidades psicológicas y autoconcepto social (Alfasi, 2019; Cajas-Tibanta, 2019; Hernández *et al.*, 2017; Montes *et al.*, 2019; Sigüencia y Verónica, 2017). Además, los estudiantes con adicción baja a las redes sociales obtendrán puntuaciones más bajas en necesidades psicológicas, autoconcepto social y puntuaciones más altas en autoconcepto físico.

Método

Participantes

La muestra fue de 276 estudiantes universitarios españoles ($M_{\text{edad}} = 28,47$; $DT = 8,65$; 115 hombres y 161 mujeres), de los cuales 128 eran estudiantes de Grado y 147 de Máster. Procedían de 10 universidades y los estudios más prevalentes fueron: Educación Social (12%), Psicología (8,3%), Economía (4,7%), Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (3,6%), Criminología (2,9%), Biología (2,1%), Maestro de Educación Primaria (1,4%), Ingeniería Informática (1,4%), Máster en Formación de Profesorado (43,1%) y otros (20,5%). En cuanto al estado de ocupación: 79 estaban sólo estudiando, 40 estaban trabajando y estudiando y 157 estaban estudiando y trabajando. Respecto al consumo de redes sociales: 87 usaban tres redes sociales, 84 usaban dos redes sociales, 53 usaban más de tres redes sociales, 49 usaban una red social y 3 no usaban redes sociales. El tiempo promedio de permanencia en las redes sociales fue: 96 estudiantes dedican 2 horas al día, 51 estudiantes dedican más de tres horas al día, 44 estudiantes dedican tres horas al día, 76 estudiantes dedican una hora al día y 9 estudiantes no alcanzan a dedicar una hora.

Instrumentos

- a) "Escala de autoconcepto" (*Five-Factor Self-Concept Questionnaire*; García y Musitu, 1999). El AF-5 se utilizó para medir cinco dimensiones del autoconcepto: Académico (p. ej., "Hago bien mis deberes"), Social (p. ej., "Hago amigos con facilidad"), Emocional (p. ej., puntuación inversa, "Tengo miedo de algunas cosas"), Familiar (p. ej., "Siento que mis padres me aman") y Físico (p. ej., "Cuido bien mi salud física"). Los 30 ítems se responden en una escala de 99 puntos, que van desde 1= "totalmente en desacuerdo" hasta 99= "totalmente de acuerdo". El cuestionario obtuvo un alfa de Cronbach adecuado en todas las subescalas pues su rango fue de 0,68 a 0,93.
- b) "Escala de Medida de la intención de ser físicamente activo" (*Intention to be physically active*; Hein et al., 2004), versión española (MIFAU) adaptada por Expósito et al. (2012). Se trata de un cuestionario autoadministrado que consta de cinco ítems diseñados para medir la intención del sujeto de ser físicamente activo tras su paso por los distintos niveles educativos. Los ítems van precedidos de la frase "Respecto a su intención de practicar alguna actividad físico-deportiva". Las respuestas estaban en una escala tipo Likert de 5 puntos, donde 1= "totalmente en desacuerdo" y 5= "totalmente de acuerdo". La escala obtuvo un buen índice de fiabilidad ($\alpha = 0,81$).
- c) "Escala de satisfacción de necesidades básicas en general" (*Basic Needs Satisfaction in General Scale*, BNSG-S; Gagné, 2003), versión en español de González-Cutre et al. (2015). La escala original está compuesta por un total de 21 ítems que miden la satisfacción de la necesidad de competencia (p. ej., "Las personas que conozco me dicen que soy bueno en lo que hago"), autonomía (p. ej., "Me siento libre para decidir cómo vivir mi vida") y relación (p. ej., "Me

gusta mucho la gente con la que socializo”). En cada uno de los factores hubo tres ítems inversos. Los participantes debían responder todos los ítems en una escala tipo Likert de 1 (“falso”) a 7 (“totalmente cierto”). La fiabilidad que mostró la escala en este estudio fue adecuada: competencia ($\alpha = 0,68$), autonomía ($\alpha = 0,76$) y relación ($\alpha = 0,76$).

- d) “Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e Internet” (ERA-RSI; Peris *et al.*, 2018). La ERA-RSI está compuesta por 29 ítems agrupados en cuatro factores: síntomas-adicción (9-ítems; p. ej., Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora), uso-social (8 ítems; p. ej., utilizo el chat), rasgos frikis (6 ítems; p. ej., necesito saber si el destinatario ha leído mi mensaje) y nomofobia (6 ítems; p. ej., me siento incómodo si nadie chatea conmigo cuando estoy en línea). Las respuestas van desde 1= Nunca o casi nunca; 2= Algunas veces; 3= Bastantes veces; y 4= Muchas veces o siempre. La escala mostró un adecuado índice de fiabilidad en todas las subescalas: síntomas-adicción ($\alpha = 0,78$), uso social ($\alpha = 0,76$), uso friki ($\alpha = 0,64$) y nomofobia ($\alpha = 0,71$).

Procedimiento

Se llevó a cabo un diseño transversal en el que se realizó un muestreo incidental. La investigación se llevó a cabo siguiendo las normas éticas internacionales y se preservó el anonimato. Por lo tanto, la dirección IP de los participantes no se registró para garantizar dicho anonimato. Los investigadores contactaron a estudiantes de 10 universidades diferentes a través de profesores de diversos estudios. Una vez que los investigadores contactaron a los profesores, informaron a los estudiantes sobre las condiciones para participar en la investigación. Posteriormente, los estudiantes que estaban interesados en participar completaron el cuestionario en línea. Una vez que accedieron al enlace de la encuesta, firmaron un formulario de consentimiento informado y luego pudieron comenzar con las preguntas de la investigación. Los cuestionarios se completaron cuando los estudiantes estaban en clase. Finalmente, los dispositivos que utilizaron los estudiantes para completar la encuesta fueron ordenadores y teléfonos móviles.

Análisis de datos

El software SPSS 20 fue el programa utilizado para realizar los diferentes análisis. En primer lugar, los datos se filtraron por valores atípicos multivariados y para examinar la fiabilidad de las escalas. Para determinar la consistencia interna de los instrumentos utilizados, se calculó el alfa de Cronbach. Además, se calcularon análisis de frecuencia, desviación estándar y medias. En segundo lugar, se utilizó un enfoque de dos pasos con puntuaciones ERA-RSI en el que se incluyó el análisis de conglomerados jerárquicos y no jerárquicos (Hair *et al.*, 2010). Además, se realizó el análisis de conglomerados jerárquicos con el método de enlace de Ward con distancia euclidiana al cuadrado para identificar el número de conglomerados. Posteriormente, se realizó un análisis de conglomerados de k medias usando la solución de conglomerados más apropiada identificada en la etapa uno. Para comprender las puntuaciones de los perfiles, siguiendo investigaciones previas que

utilizaron análisis de conglomerados, se tomó una puntuación estandarizada de $\pm 0,50$ para indicar niveles altos y bajos, con puntuaciones intermedias (es decir, de $+0,50$ a $-0,50$) para indicar niveles moderados (Gucciardi y Jones, 2012). En tercer lugar, para examinar las diferencias de los grupos de conglomerados en las necesidades psicológicas básicas, el autoconcepto y la intención de ser físicamente activo, se llevó a cabo un MANOVA con los estudiantes. En los análisis, para evitar el error tipo I, se utilizó el ajuste de Bonferroni ($p < 0,005$ para las variables psicológicas) en los ANOVA posteriores. El efecto de η^2 se consideró medio con valores entre $\geq .07$ y $\leq .14$; y grande con valores superiores a $\eta^2 > .14$ (García *et al.*, 2008). Finalmente, para explorar posibles factores de covariación, se realizó un MANOVA con variables sociodemográficas cuantitativas (horas de actividad física y edad) para examinar las diferencias entre los grupos de conglomerado. Además, se realizó una serie de pruebas de chi-cuadrado con variables cualitativas (género, practicantes de actividad física y número de redes sociales utilizadas; deportistas profesionales versus no profesionales). Finalmente, se calcularon los residuos ajustados para dar cuenta de la variación debida al tamaño de la muestra en las pruebas de chi-cuadrado.

Resultados

Perfiles de redes sociales

Después del dendrograma y el coeficiente de aglomeración, la solución más apropiada fue la existencia de dos perfiles. Además, se obtuvieron resultados similares del análisis de conglomerados no jerárquico y del jerárquico. El análisis de MANOVA reveló un efecto multivariante significativo entre los distintos perfiles de adicción a las redes sociales (Lambda de Wilks= 0,36; $F(4,00)= 115.25$; $p < 0,001$; $\eta^2= 0,63$). Posteriormente, los análisis de varianza de ANOVA mostraron que los dos grupos eran significativamente diferentes ($p < 0,001$) en todas las variables de adicción a las redes sociales. Estos resultados aseguran la idoneidad de los grupos (*clusters*) seleccionados en la muestra (tabla 1). Los resultados revelaron la existencia de dos perfiles: a) un perfil caracterizado por puntuaciones altas en síntomas de adicción, uso social, uso friki y nomofobia; (b) un perfil caracterizado por puntuaciones extremadamente altas en síntomas de adicción, uso social, uso friki y nomofobia.

Diferencias de los grupos de conglomerados en necesidades psicológicas básicas, intención de ser físicamente activo y autoconcepto

Los resultados de MANOVA mostraron diferencias significativas en los dos perfiles en autonomía, competencia y autoconcepto emocional (Lambda de Wilks= 0,90; $F(4)= 3,04$; $p < 0,001$; $\eta^2= 0,09$). Los ANOVA de seguimiento informaron diferencias significativas en: autonomía, competencia y autoconcepto emocional (Tabla 2). En resumen, el perfil de alta adicción a las redes sociales obtuvo las mayores puntuaciones en todas esas variables.

Tabla 1
Puntuaciones estandarizadas de grupos de redes sociales

| Variables | Adicción alta a las RS (n= 168) | Adicción extremadamente alta a las RS (n= 103) | F | p | η^2 | α de Cronbach |
|----------------------|------------------------------------|---|--------|----------|----------|----------------------|
| | M (DT) | M (DT) | | | | |
| Síntomas de adicción | 1,73 (0,31) | 2,41 (0,41) | 234,15 | < 0,001* | 0,46 | 0,78 |
| Uso social | 1,78 (0,31) | 2,32 (0,39) | 151,07 | < 0,001* | 0,36 | 0,76 |
| Uso Friki | 1,36 (0,26) | 1,80 (0,38) | 124,43 | < 0,001* | 0,31 | 0,64 |
| Nomofobia | 1,69 (0,39) | 2,30 (0,51) | 121,32 | < 0,001* | 0,31 | 0,71 |

Notas: RS= redes sociales. * $p < 0,01$.

Tabla 2
Diferencias de los grupos en las necesidades psicológicas básicas, la intención de ser físicamente activo y el autoconcepto

| Variables | Adicción alta a las RS (n= 168) | Adicción extremadamente alta a las RS (n= 103) | F (3,04) | η^2 | α de Cronbach |
|-------------------------------------|------------------------------------|---|-------------|----------|----------------------|
| Autonomía | 5,32 (0,87) | 4,90 (0,96) | 13,38** | 0,05 | 0,76 |
| Competencia | 5,12 (0,93) | 4,77 (1,00) | 8,22** | 0,03 | 0,68 |
| Relación | 5,65 (0,80) | 5,45 (0,85) | 3,70 | 0,01 | 0,76 |
| Autoconcepto académico | 75,68 (18,44) | 71,63 (17,56) | 3,16 | 0,01 | 0,93 |
| Autoconcepto social | 57,63 (13,07) | 58,19 (13,78) | 0,11 | 0,01 | 0,68 |
| Autoconcepto emocional | 10,54 (2,84) | 8,83 (2,64) | 11,01** | 0,04 | 0,78 |
| Autoconcepto familiar | 12,62 (3,04) | 11,07 (2,98) | 0,67 | 0,01 | 0,71 |
| Autoconcepto físico | 8,65 (3,06) | 6,86 (2,86) | 0,01 | 0,08 | 0,84 |
| Intención de ser físicamente activo | 10,06 (3,58) | 8,74 (3,14) | 1,30 | 0,01 | 0,81 |

Notas: RS= redes sociales. ** $p < 0,005$ (después de la corrección de Bonferroni).

Diferencias de los grupos de conglomerados en variables sociodemográficas

Los resultados de las pruebas de chi cuadrado no mostraron diferencias significativas en la pertinencia de género en los dos perfiles, $\chi^2(2) = 1,64$; $p > 0,05$, y practicantes de actividad física, $\chi^2(2) = 2,82$; $p > 0,05$. No obstante, el uso de las distintas redes sociales informó diferencias significativas, $\chi^2(5) = 41,50$; $p < 0,05$. En particular, los residuos estandarizados ajustados informaron que la mayoría de los estudiantes utilizan tres redes sociales ($n = 87$; 31,52%; residuos estandarizados ajustados = ± 5) y correspondieron al perfil (b) $n = 51$; 18,47%; Residuos estandarizados ajustados = ± 5 . En cuanto a las variables sociodemográficas cuantitativas (horas de actividad física y edad) se realizó un MANOVA (Lambda de

Wilks= 0,93; $F(2)= 9,22$; $p < 0,05$; $\eta^2= 0,06$) encontrándose diferencias estadísticamente significativas en la edad, en la que el perfil de adicción a las redes sociales extremadamente alto incluyó participantes de menor edad ($M= 25,69$; $DT= 6,93$) en comparación con el perfil de adicción a las redes sociales alto ($M= 30,10$; $DT= 9,15$).

Discusión

El estudio tuvo como objetivo identificar los perfiles de redes sociales y si existe una relación con las necesidades psicológicas básicas, el autoconcepto y la intención de ser físicamente activo. Posteriormente, las hipótesis establecidas en este trabajo fueron: los estudiantes con alta adicción a las redes sociales estarán relacionados con puntuaciones más altas en necesidades psicológicas y autoconcepto social (Alfasi, 2019; Cajas-Tibanta, 2019; Hernández *et al.*, 2017; Montes *et al.*, 2019; Sigüencia y Verónica, 2017). Además, los estudiantes con adicción baja a las redes sociales informarán puntuaciones más bajas en necesidades psicológicas, autoconcepto social y puntuaciones más altas en autoconcepto físico. Los resultados revelaron la existencia de dos perfiles distintos: (a) un perfil de alta adicción a las redes sociales caracterizado por puntuaciones altas en síntomas de adicción, uso social, uso friki y nomofobia; (b) un perfil de adicción a las redes sociales extremadamente alto caracterizado por puntuaciones extremadamente altos en síntomas de adicción, uso social, uso friki y nomofobia. A diferencia de investigaciones anteriores que examinaron las adicciones a las redes sociales siguiendo un enfoque bivariado, este trabajo examinó las adicciones a las redes sociales desde un enfoque centrado en la persona, examinándose un subgrupo de estudiantes. En particular, la combinación de perfiles reveló que ambos tienen niveles desde altos a extremos de adicción a las redes sociales, lo que significa que ambos perfiles podrían estar en riesgo de desarrollar los resultados desadaptativos provocados por el consumo excesivo de redes sociales (Ho *et al.*, 2017). La ausencia de un perfil bajo en las redes sociales revela que la adicción a las redes sociales por parte de la sociedad está aumentando y merece ser considerada por los profesionales y los gobiernos (Hruska y Maresova, 2020; Peris *et al.*, 2018). De este modo, la aglomeración de las conductas de la muestra en tan solo dos perfiles con puntuaciones altas-extremas en adicción a las redes sociales, alerta del posible riesgo de tener perfiles más extremos en el futuro. Por ello, es necesario desplegar programas de intervención para educar en el uso de las redes sociales. No obstante, el perfil de adicción a las redes sociales extremadamente alto tiene las puntuaciones más altas en todas las variables de adicción a las redes sociales, lo que significa que este perfil podría estar en riesgo extremo (Fernández-Villa *et al.*, 2015; Hernández *et al.*, 2017). Esto puede tener efectos negativos sobre el bienestar, además de provocar conductas descontroladas, situaciones de aislamiento, búsqueda continua de estimulación a través de las redes sociales y un fuerte deseo de estar conectado (Billieux *et al.*, 2015; Bolaños, 2015; Muench *et al.*, 2015; Müller *et al.*, 2017; Ryan *et al.*, 2014). Haciendo referencia al segundo objetivo del estudio, que era examinar si existe una relación entre los perfiles y las necesidades psicológicas básicas, el autoconcepto y la intención de ser físicamente activo, los resultados mostraron

diferencias significativas entre los grupos en autonomía, competencia y autoconcepto emocional. En particular, el perfil extremadamente alto de adicción a las redes sociales obtuvo puntuaciones más bajas en todas las variables mencionadas anteriormente, lo que contradice parcialmente los resultados obtenidos previamente por Cajas-Tibanta (2019), quien reveló el vínculo entre el consumo de redes sociales y las necesidades psicológicas básicas, pero indicando que los estudiantes que tuvieron puntuaciones más altas en necesidad de relación social presentaron un consumo excesivamente alto de redes sociales. Además, aquellos estudiantes que alcanzaron puntuaciones altas en autonomía informaron una obsesión por las redes sociales, y los que alcanzaron puntuaciones altas en competencia revelaron puntuaciones de estar fuera de control personal en el consumo de redes sociales. Asimismo, investigaciones previas informaron sobre la relación entre el autoconcepto y el consumo de nuevas tecnologías (Alfasi, 2019; Hernández *et al.*, 2017), e indicaron que cualquier medio de socialización potencia el autoconcepto (Montes *et al.*, 2019). Por otro lado, estos autores agregaron que las relaciones más altas las informaron las mujeres en el autoconcepto emocional y el autoconcepto social en los hombres. Además, las puntuaciones más bajas las informó el autoconcepto social en ambos casos. Por lo tanto, siguiendo un enfoque centrado en la persona y contradiciendo investigaciones previas, los perfiles extremadamente altos de adicción a las redes sociales revelaron puntuaciones más bajas en autonomía, competencia y autoconcepto emocional. Sin embargo, las diferencias podrían deberse a la utilización de un número diverso de instrumentos de medición, así como a la edad de la muestra y la falta de una versión en línea de la escala de necesidades psicológicas básicas. Por lo tanto, se refutó la hipótesis previamente establecida porque se esperaba que: el perfil de adicción baja a las redes sociales informará puntuaciones más bajas en necesidades psicológicas, autoconcepto social y puntuaciones más altas en autoconcepto físico.

Por otro lado, el presente estudio puede evidenciar la relación inversa entre la adicción a las redes sociales y la intención de ser físicamente activo. Sin embargo, no se mostraron diferencias significativas entre perfiles, pero el perfil de adicción a las redes sociales extremadamente alto reveló una menor intención de ser físicamente activo. Investigaciones previas de Hernández *et al.* (2017) indicaron que la dependencia que provocan las redes sociales hace que los adolescentes reduzcan su actividad física al aire libre, disminuciones en el tiempo de sueño y sean cada vez más sedentarios. Esto se debe al tiempo que pasan conectados a internet que puede ser muy alto, durante la medianoche, y con los efectos negativos que ello implica (Bolaños, 2015; Cash *et al.*, 2012). No obstante, la población del presente estudio eran adultos jóvenes y los estudios previos eran en adolescentes, pero existen investigaciones previas que revelan un cambio de personalidad como consecuencia de las redes sociales (Grossman, 2016; Pempek *et al.*, 2009). Por lo tanto, no hubo diferencias entre los perfiles de adultos en la intención de ser físicamente activos, pero el perfil de redes sociales extremadamente alto reveló niveles más bajos.

Además, el análisis de covariación reveló diferencias significativas en el consumo de las distintas redes sociales. En particular, la mayoría de los estudiantes utilizan tres redes sociales y pertenecen al perfil (b) de puntuaciones extremadamente altas. Esto se relaciona con los resultados de Sponcil y Gitimu (2013), que indican que

todos los estudiantes hacen uso de las redes sociales. Por lo demás, dista mucho de estudios previos que señalan que el 72% de los adultos jóvenes tiene perfil en redes sociales, y el 57% tiene varios perfiles (Lenhart *et al.*, 2010).

Además, hubo diferencias significativas en la edad debido a que el perfil de redes sociales extremadamente alto mostró a personas más jóvenes en comparación con el perfil de redes sociales alto, lo que confirma los hallazgos encontrados por Quan-Haase y Young (2010), que indican que los estudiantes más jóvenes acceden más a menudo que los mayores. Esto puede deberse a que las diferentes generaciones han modificado sus patrones de comportamiento por la utilización de las redes sociales. Como tal, las generaciones más jóvenes han estado más expuestas a las tecnologías que claramente pueden modificar su comportamiento. Por lo tanto, los más jóvenes del estudio revelaron mayores síntomas negativos en el uso de las redes sociales.

Como limitaciones, el uso de medidas autoinformadas podría aumentar algunos sesgos (como la aquiescencia, la deseabilidad social, etc.), pero para evitar estos sesgos en la toma de muestras, se pidió a los participantes que respondieran honestamente a todas las preguntas. Además, el enfoque del trabajo en estudiantes universitarios puede dificultar la generalización de los resultados a otras poblaciones. Sin embargo, los destinatarios del estudio fueron estudiantes universitarios y estos resultados deben entenderse como un acercamiento a esta población. Además, el proceso de cumplimentación de la encuesta puede presentar algunas limitaciones, ya que al ser la encuesta online podría potenciar la participación de aquellos perfiles que sólo utilizan internet. No obstante, otras investigaciones demuestran que la mayoría de los estudiantes están en línea durante mucho tiempo todos los días (Cajas-Tibanta, 2019; Fernández-Villa *et al.*, 2015; Hernández *et al.*, 2017; Hernández *et al.*, 2017). Posteriormente, la mayoría de los estudiantes utilizan internet y los participantes pueden ser representativos de la sociedad. Finalmente, otra limitación podría ser la comprensión del constructo "adicción a las redes sociales" (Peris *et al.*, 2018) que puede ser discutido ya que este marco no fue considerado como una adicción por el DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) entre otros (Carbonell y Panova, 2016; Ryan *et al.*, 2014). De este modo, el enfoque en sí podría ser una limitación para algunos académicos, sin embargo, otros investigadores apoyan la comprensión de este concepto como una adicción (Masur *et al.*, 2014; Moreau *et al.*, 2015; Peris *et al.*, 2018; Wang *et al.*, 2015; Wegmann *et al.*, 2015; Wolniczak *et al.*, 2013). Por lo tanto, existen contradicciones en la comprensión del concepto de adicción a las redes sociales, lo que obliga a tomar con cautela el enfoque seguido en el estudio.

Además, estos resultados ayudarán a profesores, psicólogos y pedagogos a crear intervenciones para educar a los estudiantes sobre las amenazas de las redes sociales. A pesar de esto, la sociedad actual implica la necesidad de contar con redes sociales que consumen cada vez más tiempo a la población y pueden tener consecuencias negativas para la salud mental de los estudiantes. Por lo tanto, se deben tomar acciones para reducir las altas adicciones a las redes sociales. Además, los maestros de primaria y de secundaria deberían considerar la realización de sesiones educativas para concienciar a los estudiantes sobre los efectos nocivos de las redes sociales. De este modo, mediante la creación de programas educativos en educación primaria se puede ayudar a prevenir los efectos negativos de las redes

sociales en estudiantes universitarios. No obstante, también se necesita realizar programas en las universidades para trabajar con los estudiantes, pero como continuación de los programas anteriores desde la escuela y la secundaria. Por lo tanto, se debe intervenir lo antes posible para prevenir esos síntomas negativos que provocan las redes sociales.

Como conclusiones, de la muestra surgieron dos perfiles distintos en los que ambos revelaron altas puntuaciones en adicciones a las redes sociales. En particular, ambos podrían correr el riesgo de generar los resultados desadaptativos que provocan las redes sociales, como el deseo compulsivo de estar conectado, la ansiedad, la nomofobia o el aislamiento. Además, la disminución de las necesidades psicológicas básicas del perfil extremo de adicción a las redes sociales, debe de ser examinado de manera pormenorizada. Principalmente, porque el grado de adicción podría desarrollar consecuencias negativas para la salud mental, como la falta de control personal o el olvido de las personas de su entorno cercano. Además, el perfil de adicción a las redes sociales extremadamente alto informó puntuaciones más bajas en la intención de ser físicamente activo, lo que significa que el aumento de la adicción puede disminuir la intención de hacer ejercicio, lo que puede propiciar la aparición de problemas de salud. Por ello, no se han cumplido las hipótesis iniciales, debido a que el perfil alto en redes sociales informó mejores resultados en necesidades psicológicas, autoconcepto e intención de ser físicamente activo que el perfil extremadamente alto de adicción. Esto significa que los resultados obtenidos en el presente estudio contradicen los anteriores que siguieron un enfoque bivariado. Por lo tanto, es necesario ampliar los estudios desde un enfoque centrado en la persona para seguir ampliando el conocimiento en esta disciplina desde este punto de vista.

Referencias

- Alfasi, Y. (2019). The grass is always greener on my friends' profiles: the effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences, 147*, 111-117. doi: 10.1016/j.paid.2019.04.032
- Alharthi, R., Guthier, B., Guertin, C. y El Saddik, A. (2017). A dataset for psychological human needs detection from social networks. *IEEE Access, 5*, 9109-9117. doi: 10.1109/ACCESS.2017.2706084
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5ª ed.). Arlington, VA: Autor.
- Baker, D. A. y Algorta, G. P. (2016). The relationship between online social networking and depression: a systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(11), 638- 648. doi: 10.1089/cyber.2016.0206
- Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J. y Van der Linden, M. (2015). Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioural addiction? Confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 22*(5), 460-468. doi: 10.1002/cpp.1910
- Bolaños, M. F. (2015). *Estudio del impacto de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes de 12 a 14 años en una unidad educativa en la ciudad de Guayaquil* [Trabajo de licenciatura no publicado]. Universidad politécnica Salesiana, Ecuador.

- Bragazzi, N. y del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 4(7), 155-160. doi: 10.2147/PRBM.S41386
- Brooks, S. (2015). Does personal social media usage affect efficiency and well-being? *Computers in Human Behavior*, 46, 26-37. doi: 10.1016/j.chb.2014.12.053
- Cajas-Tibanta, M. T. (2019). *La satisfacción de las necesidades psicológicas y su relación con el uso de redes sociales en los estudiantes del bachillerato de la unidad educativa Rumiñahui*. [Trabajo de licenciatura no publicado]. Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- Carbonell, X. y Panova, T. (2016). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 48-57. doi: 10.1080/16066359.2016.1197915
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H. y Winkler, A. (2012). Internet addiction: a brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 292-298. doi: 10.2174/157340012803520513
- Ernala, S.K., Burke, M., Leavitt, A. y Ellison, N. B. (2020, 25-30 de abril). *How well do people report time spent on Facebook? An evaluation of established survey questions with recommendations*. Actas del 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems, Honolulu, HI, USA.
- Expósito, C., Ozcorta, E.J., Almagro, B.J. y Sáenz-López, P. (2012). Validación de la escala medida de la intencionalidad para ser físicamente activo adaptada al contexto universitario. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 49-56.
- Fernández, J. G., González, I., Contreras, O. y Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25-33. doi: 10.1016/S0120-0534(15)30003-0
- Fernández-Villa, T., Ojeda, J. A., Gómez, A. A., Carral, J. M. C., Delgado-Rodríguez, M., García-Martín, M., Jiménez-Mejías, E., Llorca, J., Molina, A. J., Ortíz-Moncada, R., Valero-Juan, L. F. y Martín, V. (2015). Problematic internet use in university students: associated factors and differences of gender. *Adicciones*, 27(4), 265-275.
- Fox, J. y Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: an exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176. doi: 10.1016/j.chb.2014.11.083
- Fuentes, M.C., García, J. F., Gracia, E. y Lila, M. (2011). Self-concept and psychosocial adjustment in adolescence. *Psicothema*, 23, 7-12.
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199-223. doi: 10.1023/A:1025007614869
- García, F. y Musitu, G. (1999). AF5. Autoconcepto forma 5. Madrid: TEA.
- García, J. F., Pascual, J., Frías, M. D. y Krunckelsven, D. V. (2008). Diseño y análisis de la potencia: N y los intervalos de confianza de las medias. *Psicothema*, 20(4), 933-938.
- González-Cutre, D., Sierra, A. C., Montero-Carretero, C., Cervelló, E., Esteve-Salar, J. y Alonso-Álvarez, J. (2015). Evaluation of the psychometric properties of the Scale of Satisfaction of Basic Psychological Needs in general with Spanish adults. *Terapia Psicológica*, 33, 81-92.
- Grossman, M. (2016). *Impacts of social network sites in real life: Is the profile a tool of the real life self?* [Tesis doctoral no publicada]. The Graduate School of The College of Charleston, Charleston, WV.
- Gucciardi, D.F. y Jones, M.I. (2012). Beyond optimal performance: mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(1), 16-36.

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. y Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7ª ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Hein, V., Müür, M. y Koka, A. (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19. doi: 10.1177/1356336X04040618
- Hernández, V., Hernández, M. S. y López, A. (2017). Uso de redes sociales y autoconcepto en niños de primaria. *PsicoEducativa: Reflexiones y Propuestas*, 3(5), 31-37.
- Hernández, K. D., Yanez, J. F. y Carrera, A. A. (2017). Social networks and adolescents impact on physical activity. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247.
- Ho, S.S., Lwing, M.O. y Lee, E.W.J. (2017). Till logout do us part? Comparison of factors predicting excessive social network sites use and addiction between Singaporean adolescents and adults. *Computers in Human Behavior*, 75, 632-642. doi: 10.1016/j.chb.2017.06.002.
- Hootsuite, W. (2020). *Digital 2020: global digital overview*. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-global-digital-overview>
- Hruska, J. y Maresova, P. (2020). Use of social media platforms among adults in the United States. *Behavior on Social Media Societies*, 10(1), 27-41. doi: 10.3390/soc10010027
- Lenhart, A., Purcell, L., Smith, A. y Zickuhr, K. (2010). *Social media and young adults*. Pew Internet and American Life Project. <http://www.pewinternet.org/Reports/2010/Social-Media-and-Young-Adults.aspx>
- León-Mejía, A., González-Cabrera, J., Calvete, E., Patino-Alonso, C. y Machimbarrena, J. (2020). Cuestionario de nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones*, 33(2). doi: 10.20882/adicciones.1316
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Giles, L. M., Hoffman, B.L. y Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-31. doi: 10.1002/da.22466
- Machimbarrena, J.M., González-Cabrera, J., Ortega-Barón, J., Beranuy-Fargues, M., Álvarez-Bardón, A. y Tejero, B. (2019). Profiles of problematic internet use and its impact on adolescents' health-related quality of life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(20), 3877. doi: 10.3390/ijerph16203877
- Malo-Cerrato, S. y Viñas-Poch, F. (2018). Excessive use of social networks: psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar. Media Education Research Journal*, 26(2), 101-109. doi: 10.3916/C56-2018-10
- Marsh, H.W. y O'Mara, A. (2008). Reciprocal effects between academic self-concept, self-esteem, achievement, and attainment over seven adolescent years: unidimensional and multidimensional perspectives of self-concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 542-552. doi: 10.1177/0146167207312313
- Masur, P. K., Reinecke, L., Ziegele, M. y Quiring, O. (2014). The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 39, 376-386. doi: 10.1016/j.chb.2014.05.047
- Montes, M., Gracia, P., Valencia, F. y Oliveros, L. (2019). *Modelo interdisciplinar para el estudio de jóvenes y autoconcepto a partir del consumo de redes sociales virtuales*. Alicante: Octaedro.
- Morán-Pallero, N. y Felipe-Castaño, E. (2021). Autoconcepto en las redes sociales y su relación con el afecto en adolescentes. *Psicología Conductual*, 29(3), 611-625. doi: 10.51668/bp.8321306s
- Moreau, A., Laconi, S., Delfour, M. y Chabrol, H. (2015). Psychopathological profiles of adolescent and young adult problematic Facebook users. *Computers in Human Behavior*, 44, 64-69. doi: 10.1016/j.chb.2014.11.045

- Muench, F., Hayes, M., Kuerbis, A. y Shao, S. (2015). The independent relationship between trouble controlling Facebook use, time spent on the site and distress. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 163-169. doi: 10.1556/2006.4.2015.013
- Müller, K.W., Dreier, M., Beutel, M.E., Duven, E., Giralt, S. y Wölfling, K. (2017). A hidden type of Internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescence. *Computers in Human Behaviour*, 55, 172-177. doi: 10.1016/j.chb.2015.09.007
- Ndasauka Y., Hou, J., Wang, Y., Yang, L., Yang, Z., Ye, Z., Hao, Y., Fallgatter, A.J., Kong, Y. y Zhang, X. (2016). Excessive use of twitter among college students in the UK: validation of microblog excessive use scale and relationships to social interaction and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 55, 963-971. doi: 10.1016/j.chb.2015.10.020
- Oberst, U., Renau, V., Chamarro, A. y Carbonell, X. (2016). Gender stereotypes in Facebook profiles: are women more female online? *Computers in Human Behavior*, 60, 559-564. doi: 10.1016/j.chb.2016.02.085
- Pempek, T.A., Yermolayeva, Y.A. y Calvert, S.L. (2009). College students' social networking experiences on facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 227-238. doi: 10.1016/j.appdev.2008.12.010
- Peris, M., Maganto, C. y Garaigordobil, M. (2018). Scale of Risk of Addiction to Social Networks and Internet for adolescents: reliability and validity (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30-36. doi: 10.21134/rpcna.2018.05.2.4
- Quan-Haase, A. y Young, A. (2010). Uses and gratifications of social media: a comparison of Facebook and instant messaging. *Bulletin Of Science, Technology & Society*, 30(5), 350-361. doi: 10.1177/0270467610380009
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J. y Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: a review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148. doi: 10.1556/JBA.3.2014.016
- Sampasa-Kanyinga, H. y Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 18(7), 380-385. doi: 10.1089/cyber.2015.0055
- Siguencia, R. F. y Verónica, F. G. (2017). *Nivel de adicción al internet y comportamiento adictivo de los niños de sexto y séptimo grado de la escuela*. [Trabajo de licenciatura no publicado]. Universidad de Cuenca, Ecuador.
- Sponcil, M. y Gitimu, P. (2013). Use of social media by college students: relationship to communication and self-concept. *Journal of Technology Research*, 4(1), 37-49.
- Statista (2016). *The statistics portal*. <http://goo.gl/8fzikj>.
- Tokunaga, R. (2017). A meta-analysis of the relationships between psychosocial problems and internet habits: synthesizing internet addiction, problematic internet use, and deficient self-regulation research. *Communication Monographs*, 84(4), 423-446. doi: 10.1080/03637751.2017.1332419
- Valdivia, M. C. (2010). *Madres y padres competentes: Claves para optimizar las relaciones con nuestros hijos e hijas*. Barcelona: Graó.
- Wang, C.W., Ho, R.T.H., Chan, C.L.W. y Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviours*, 42, 32-35. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.10.039.
- Wegmann, E., Stodt, B. y Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of Internet use expectancies, Internet literacy, and

psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155-162. doi: 10.1556/2006.4.2015.021

Wolniczak, I, Cáceres-DelAguila, J.A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K.J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., Mego-Aquije, K. y Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: a study in a sample of undergraduate students in Peru. *Plos One*, 8(3), e59087. doi: 10.1371/journal.pone.0059087

RECIBIDO: 4 de julio de 2021

ACEPTADO: 18 de octubre de 2021