



Programa psicoeducativo para el uso adecuado de redes sociales en estudiantes universitarios cubanos

Psychoeducational program for the appropriate use of social networks in Cuban university students

Anneidy Lamadrid Martínez¹, Evelyn Fernández Castillo^{1*}, Dayessi Riverón Nápoles¹, Anna Hernández García¹, Grizly Meneses Placeres¹, María Josefa Peralta-González¹, Anagret Mederos Anido¹, Anabel Díaz Hurtado¹

¹ Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, Cuba.

* efernandez@uclv.edu.cu

Autora correspondiente.

RESUMEN

En este artículo se expusieron las bases de un programa psicoeducativo que promueva el uso responsable de las redes sociales en estudiantes universitarios cubanos. Se utilizó un paradigma mixto y se asumió un diseño ex-post-facto de tipo retrospectivo y un alcance descriptivo. En el diseño de la propuesta participaron 30 estudiantes universitarios. Para la recolección de los datos se utilizaron instrumentos como el cuestionario para evaluar factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios, el cuestionario de adicción a las redes sociales y la encuesta para explorar patrones de uso de las redes sociales. Para el análisis de los datos se empleó el análisis descriptivo y de frecuencia. La revisión de los estudios realizados en el contexto universitario cubanos y el diagnóstico desarrollado en la muestra seleccionada permitió constatar que los estudiantes presentan dificultades en el desarrollo habilidades sociales. Aunque no se constata desde el punto de vista estadístico una relación significativa entre los factores protectores de la salud mental explorados y los indicadores adictivos respecto al uso de las redes sociales. La triangulación de la información obtenida permitió el diseño de una intervención psicoeducativa para fomento del uso adecuado de las redes sociales, conformada por cuatro sesiones basadas en el modelo de creencias en salud.

Palabras Clave: redes sociales; psicoeducación; estudiantes universitarios; comportamiento en internet.

ABSTRACT

This article presents the basis of a psychoeducational program that promotes Cuban university students' responsible use of social networks. A mixed paradigm was used, and a retrospective ex-post-facto design and a descriptive scope were assumed. 30 university students participated in the design of the proposal. Instruments were used to collect the data, such as the questionnaire to evaluate protective factors of mental health in university students, the social network addiction questionnaire, and

Cómo citar: Martínez, A. L., Castillo, E. F., Nápoles, D. R., García, A. H., Placeres, G. M., Peralta-González, M. J., Anido, A. M., & Hurtado, A. D. (2023). Psychoeducational program for the appropriate use of social networks in Cuban university students. AWARI; 4, 1-7. DOI: 10.47909/awari.53

Recibido: 14-03-2023 / **Revisado:** 12-08-2023 / **Aceptado:** 19-08-2023

Editor: Adilson Luiz Pinto

Copyright: © 2023 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the CC BY-NC 4.0 license which permits copying and redistributing the material in any medium or format, adapting, transforming, and building upon the material as long as the license terms are followed.

the survey to explore patterns of use of social networks. Descriptive and frequency analysis was used to analyze the data. Reviewing the studies conducted in the Cuban university context and the diagnosis developed in the selected sample allowed us to verify that students present difficulties developing social skills. However, a statistically significant relationship between the protective factors of mental health explored and the addictive indicators regarding the use of social networks is not confirmed from a statistical point of view. The triangulation of the information obtained allowed the design of a psychoeducational intervention to promote the appropriate use of social networks, consisting of four sessions based on the health belief model.

Keywords: social networks; psychoeducation; university students; internet behavior.

INTRODUCCIÓN

INTERNET se ha convertido en la tecnología ante la cual gira la sociedad de la información y ha sido, además, la que se ha extendido más velozmente en la historia de la humanidad. En la actualidad, el uso de las redes sociales ha aumentado exponencialmente, hasta convertirse en uno de los principales servicios consumidos dentro de la red de redes, constituyen, por tanto, un canal y un medio de comunicación que posibilitan el establecimiento de opiniones y tendencias que trascienden el espacio virtual (Valencia - Ortiz *et al.*, 2021). La propagación de su empleo es evidente. En el año 2023 de las más de 5000 millones de individuos del mundo que usan internet, el 95% utiliza las redes sociales, concretamente 4.760 millones de personas (López-Iglesias *et al.*, 2023). Cuba no se encuentra exenta de este problema, las estadísticas muestran que para enero de 2024 son Facebook con 79,85%, Pinterest con 12,97%, Instagram con 3,68%, YouTube con 2,15%, X (antes Twitter) con 0,91% y Tumblr con 0,23% (StatCounter, 2024).

Aunque el empleo de las redes sociales tiene diversos beneficios su uso desmedido es considerado según la OMS como un problema de salud pública. Entre los indicadores de riesgo que destacan en la literatura se encuentran: su uso compulsivo, repetitivo y prolongado; incapacidad para controlar o interrumpir su consumo y las consecuencias sobre la salud, la vida social, familiar, escolar o laboral (Cruces *et al.*, 2016).

La psicoeducación se reconoce como una forma de intervención que puede contribuir al uso adecuado de las redes sociales en los estudiantes universitarios. Entendiéndose como un proceso educativo orientado a estimular los

recursos psicológicos en las personas teniendo como referentes sus necesidades; de ahí que tenga un carácter flexible y contextualizado. El presente trabajo tiene como objetivo: exponer las bases de un programa psicoeducativo que promueva el uso responsable de las redes sociales en estudiantes universitarios cubanos.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se utilizó un paradigma mixto y se asumió un diseño ex-post-facto de tipo retrospectivo y un alcance descriptivo. Para la conformación de la propuesta se trabajó con una muestra no probabilística intencional de 30 estudiantes universitarios. Los criterios de selección se orientaron a partir de la inclusión en el estudio de participantes que formarían parte de grupos en donde a partir del diagnóstico preventivo que se realiza cada curso académico por los especialistas del Centro de Bienestar Universitario y el colectivo de año mostrarán indicadores de riesgo respecto al uso de las redes sociales. Para la recolección de los datos se utilizaron los siguientes instrumentos:

1. *Cuestionario para evaluar factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios* (Fernández-Castillo *et al.*, 2017). El cuestionario permite evaluar un grupo de factores, que en función de su presencia y nivel de desarrollo o alguno de las variantes, pueden ejercer una función protectora o de riesgo para la salud mental en estudiantes universitarios. Cuenta con 38 ítems que se responden a partir de una escala Likert del 1 al 5, donde el 1 es nunca o totalmente en desacuerdo y el 5 es siempre o totalmente de acuerdo. Los ítems: 2, 4, 8, 14, 15, 17, 25, 26, 31, 33, 34, 36 tienen calificación en inversa.

Este instrumento ha mostrado, en estudios previos, adecuados niveles de confiabilidad para la población cubana ($\alpha=.93$). Está conformado por dos dimensiones, la primera está constituida por los ítems que exploran la presencia de los factores protectores, donde se destacan, los ítems que exploran la resiliencia, el optimismo, el proceso de evaluación y toma de decisiones, la autoestima y las habilidades sociales fundamentalmente. En tanto, la dimensión dos, se agrupan los ítems que denotan poco desarrollo en estos factores de protección y que pueden ser considerados como factores de riesgo. En esta dimensión se destacan los ítems que exploran el pobre desarrollo de las habilidades sociales, la baja autoestima, el pesimismo, la presencia de estrés académico, el alejarse de los padres a partir de la entrada a la universidad y la percepción de que existe una oferta recreativa limitada.

2. *Cuestionario de adicción a las redes sociales* (González Alcántara *et al.*, 2021): El cuestionario explora tres dimensiones: (1) obsesión a las redes sociales, conformado por un total de 10 ítems (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22 y 23), con un puntaje de 0-40, la obsesión por las redes sociales se caracteriza por pensar constantemente y sentir preocupación al no poder tener acceso o no estar conectado a las redes sociales. (2) falta de control personal en el uso de las redes sociales, conformado por un total de 6 ítems (4, 11, 12, 14, 20, 24), con un puntaje de 0-24, esta falta de control se refiere a una preocupación por la falta de control al hacer uso de las redes, que trae como consecuencia dejar de cumplir o descuidar ciertas actividades (3) dimensión uso excesivo de las redes sociales compuesta por los ítems (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21), con un puntaje de 0-32, este indaga sobre la percepción de estar contando mucho tiempo a las redes sociales. Ha mostrado adecuadas propiedades psicométricas ($D1=.91$, $D2=.89$ y $D3=.92$).
3. *Encuesta para explorar patrones de uso de las redes sociales*: Esta encuesta se construyó de forma *ad hoc* para explorar las características fundamentales del uso, frecuencia, medios que utilizan los estudiantes para conectarse y acceder a las redes sociales.

PROCEDIMIENTOS

La investigación respondió a las líneas del proyecto institucional “Fomento del bienestar y el desarrollo personal desde un Centro de Bienestar Universitario” y de manera particular, al Programa Nacional de Prevención del uso indebido de drogas que implementa el Ministerio de Educación Superior. Durante el transcurso de la investigación se veló por el cumplimiento de las normas y principios éticos.

ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis de datos se utilizó el Statistical Package for The Social Sciences (SPSS) versión 22.0 para Windows. Se empleó el análisis de frecuencia y descriptivo. De igual forma se realizó un análisis de correlaciones entre las variables del estudio. Desde el punto de vista cualitativo se utilizó la triangulación de fuentes, el análisis de contenido de diferentes documentos revisados.

RESULTADOS

La totalidad de los estudiantes que participaron en el estudio utilizan las redes sociales. En cuanto a los factores protectores muestran niveles altos, excepto las habilidades sociales que presentaron un nivel bajo. En la Tabla 1 se muestra el análisis de correlación realizado. Se encontraron correlaciones significativas entre el cuestionario de adicción a las redes sociales y el cuestionario de factores protectores. Se observa que existen correlaciones directas y significativas entre la obsesión por las redes sociales, la falta de control personal ($r=.05$; $p=.01$) y el uso excesivo de las redes ($r=.66$; $p=.001$). De igual forma existen correlaciones significativas entre la falta de control personal y el uso excesivo de las redes sociales ($r=.54$; $p=.01$).

El análisis documental realizado permitió constatar que existen escasas intervenciones en esta temática en Cuba. Resulta una necesidad incorporar el enfoque salutogénico a las acciones interventivas y fomentar el desarrollo de los hábitos y comportamiento saludables del uso de la red para reducir el riesgo adictivo (Teresa, 2021). Para el desarrollo de la propuesta y desde el punto de vista teórico se asumió el Modelo de Creencias en Salud y los fundamentos de la psicoeducación.

	1	2	3
1- Obsesión por las redes	—		
2- Falta de control personal	0.507**	—	
3- Uso excesivo de las redes	0.663***	0.542**	—
4- Factores protectores	-0.314	-0.267	-0.193
5- Autoestima	-0.243	-0.221	-0.048
6- Autoeficacia	0.072	-0.288	0.174
7- Habilidades sociales	0.149	-0.100	-0.121
8- Toma de decisiones	0.293	-0.139	0.146
9- Optimismo	-0.262	-0.225	0.060
10- Resiliencia	0.056	-0.100	0.035
11- Satisfacción personal	-0.158	-0.137	-0.022
12- Factores de Riesgo	0.133	0.030	0.115

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. Fuente. SPSS v.25.0

Tabla 1. Análisis de correlaciones.

La intervención quedó conformada por cuatro sesiones de trabajos. Desde el punto de vista organizativo se debe precisar que cada sesión no debe exceder los 90 minutos. Se recomienda que al seleccionar la fecha de aplicación de la estrategia se considere el gráfico docente de las carreras implicadas, evitando la coincidencia con periodos de exámenes y de prácticas laborales. Además, será necesario tener en cuenta que de ser posible se realicen las actividades en el horario de la mañana para lograr una concentración y participación de los estudiantes acertada.

Los destinatarios directos de esta propuesta son los estudiantes universitarios. Se recomienda el trabajo con aquellos que se inician en la vida universitaria, para cumplir con el principio de la prevención temprana. También se benefician de forma indirecta agentes educativos: profesores principales de año académico y profesores guías. Desde el punto de vista de los recursos con los que se debe contar para desarrollar el programa se destaca garantizar un local con adecuadas condiciones de iluminación, ventilación y con la cantidad de sillas necesarias de acuerdo con el tamaño del grupo. Además de los materiales que se necesitan en cada una de las sesiones para el desarrollo de las diferentes técnicas.

La propuesta interventiva se estructura aprovechando las bondades del trabajo en grupo. Es importante destacar que el facilitador debe cumplir con las funciones para la conducción de dinámicas grupales: directiva, ampliadora, facilitadora, estimulativa e interpretativa. Velar por

el desarrollo del grupo como unidad sociopsicológica y, en particular, por un clima emocional favorecedor y la cohesión grupal. Llevar un registro sistemático de cada sesión que sirva de retroalimentación y permita dar continuidad al proceso. Para ello debe tener la habilidad de identificar los diferentes procesos grupales que emergen durante la dinámica, e identificar la evolución individual de acuerdo con los objetivos pre-definidos. Guiar y orientar a los beneficiarios siempre que estos soliciten una atención individualizada y mantener el vínculo con el profesor guía para dar seguimiento educativo diferenciado a estudiantes que así lo requieran.

A partir de estos fundamentos se define que el programa de intervención tenga como objetivo general: Fomentar el uso responsable de las redes sociales en estudiantes universitarios. Entre los objetivos específicos se encuentran:

- Incrementar el nivel de conocimientos referentes al uso inadecuado de las redes sociales, sus características y factores de riesgo, aumentando la vulnerabilidad percibida de los estudiantes.
- Promover la severidad percibida a través de la reflexión de las diversas consecuencias que provoca el uso inadecuado de las redes sociales.
- Describir los beneficios y barreras percibidas en la prevención del uso excesivo de las redes.
- Potenciar en los estudiantes el desarrollo de factores protectores que favorezcan la prevención del uso inadecuado de las redes.

El programa está compuesto por 4 sesiones, cada una basada en las dimensiones del Modelo de Creencias en Salud. Para su desarrollo se utilizan técnicas de presentación, animación,

reflexivo-vivenciales, dramáticas y de cierre. En la Tabla 2 se muestran los objetivos trabajados en las diferentes sesiones y la lógica de trabajo que se debe seguir en los diferentes momentos.

Sesión	Objetivos	Descripción
1	<ul style="list-style-type: none"> Promover la confianza y conciliar las normas del trabajo entre los miembros del Grupo. Sensibilizar y motivar al grupo con el tema que se trabajará en la estrategia. Fortalecer los conocimientos que ostentan los estudiantes referentes al uso inadecuado de las redes sociales, sus características y factores de riesgo, aumentando la vulnerabilidad percibida de los estudiantes. 	<p>Como parte de la primera sesión se les presentará una urna a los estudiantes, en la que deberán colocar en papales las expectativas, conocimientos y habilidades que esperan adquirir durante el programa de intervención. Al finalizar el desarrollo de todas las sesiones se abrirá la urna para comparar los resultados obtenidos con las expectativas de los estudiantes al inicio. Se realiza la técnica de inicio Nombre- Calidad, como presentación del grupo, se orienta la lluvia de ideas como técnica central con la finalidad de consolidar los conocimientos que poseen los estudiantes sobre los factores de riesgo y las características del uso inadecuado de las redes sociales. con el fin de motivar a los estudiantes en la participación de las próximas sesiones se propone la técnica de animación: El correo. Para concluir y conocer las opiniones y vivencias de los estudiantes con respecto a la primera sesión de trabajo, se propone la técnica de cierre: PNI.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> Promover la severidad percibida a través de la reflexión de las diversas consecuencias que provoca el uso inadecuado de las redes sociales. Estimular la percepción de la vulnerabilidad y la necesidad de mantener un uso responsable de las redes sociales. 	<p>Con la finalidad de determinar a través del juego los conocimientos que tienen los estudiantes sobre las redes y su uso adecuado, se orienta la técnica de animación: “¿Cuánto conoces las redes sociales?”. Posteriormente se seleccionan tres participantes, quienes deberán portar un cartel con el logo de las redes sociales. El resto de los de forma individual deberá seleccionar una tarjeta, que contiene una pregunta relacionada específicamente con una red social. El estudiante que responda correctamente se coloca detrás del logo que le corresponde, gana la red social que alcance mayor número de integrantes. Como técnica central se dispone la visualización del video “Adicciones”, para incentivar la reflexión sobre las consecuencias del uso de las redes sociales, a través del debate de su contenido.</p> <p>Se concibe la realización la técnica de animación llamada “Lo opuesto” con el objetivo de estimular la participación de los integrantes del grupo, los cuales deberán formar un círculo con las manos sujetadas y ante la orden del coordinador tendrán que decir lo mismo y hacer lo contrario, las órdenes cambiarán su contenido, es integrante que se equivoque se retira del círculo. Para culminar y obtener valoraciones individuales de los miembros con respecto a la sesión y sus expectativas para con la estrategia, se les sugiere la técnica: “La palabra”.</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> Identificar los posibles beneficios y barreras percibidas en la prevención del uso excesivo de las redes sociales. 	<p>Comienza con la técnica de animación: “Mar adentro y mar afuera”, con el propósito de generar un clima psicológico favorable para el trabajo grupal. Como técnica central se realiza un debate a través de preguntas elaboradas de un caso de un individuo que presente adicción a redes sociales. Se continúa con la técnica de animación: “Mi red social”, en la que el facilitador orienta que diseñen una red social, incluyendo componentes como: logo, funciones específicas de la red social, población a la que va dirigida. Para exponer los resultados se puede agrupar el grupo en subgrupos de tres estudiantes. Con la intención de culminar la sesión se ejecuta la técnica: la pelota.</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> Potenciar en los estudiantes el desarrollo de factores protectores que permitan la prevención del uso inadecuado de las redes. Realizar actividades que promuevan la interacción entre los miembros del grupo, fomentando la habilidad social como factor protector esencial para la prevención del uso inadecuado de redes sociales. 	<p>Se inicia la sesión con la técnica de animación: “La cadeneta” con el propósito de motivar la participación grupal y la toma de decisiones en conjunto. Como técnica central se orienta la realización de una dramatización sobre las habilidades sociales, con el objetivo de concientizar a los estudiantes sobre la importancia de contar con habilidades sociales como factor protector. Para el cierre de la sesión y de la intervención en general se propone la técnica: “Tres sillas”, con la finalidad de explorar las principales vivencias y emociones generadas durante el programa de intervención. Además, como cierre del proceso se abrirá la urna y se leerán los papeles colocados por los estudiantes al principio del programa con la finalidad de verificar si se cumplieron sus expectativas durante el desarrollo de las sesiones.</p>

Tabla 2. Descripción de las sesiones de trabajo propuestas como parte del programa psicoeducativo para el fomento del uso adecuado de redes sociales en estudiantes universitarios cubanos.

DISCUSIÓN Y CONSIDERACIONES FINALES

En el presente estudio se constató que todos los estudiantes que conformaron la muestra utilizan las redes sociales. Dato que coincide con el estudio realizado por Vicente-Escudero *et al.* (2019), el que muestra resultados similares evidenciando que alrededor de los 15 años, un 93,8% de los adolescentes ya tienen móvil propio. Según la investigación realizada por Martín *et al.*, (2019) expone que en el caso de los jóvenes ya en 2009 el informe elaborado por la Fundación Pfizer señalaba que el 98% de ellos entre 11 y 20 años eran usuarios de una red social, y en línea similar se realizó otro con estudiantes de entre 18 y 25 años, comprueba que el 96% de los estudiantes utilizaban los recursos de Internet.

Con respecto a los resultados obtenidos en el Cuestionario de adicción a redes sociales, se analizaron en correspondencia con los indicadores por los que está compuesto: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes y uso excesivo de las redes sociales. Se observan niveles medio de presencia de obsesión por las redes sociales, mientras que se mostraron niveles bajos del indicador falta de control personal en el uso de las redes e igual nivel se evidenció en el componente uso excesivo de las redes sociales. En correspondencia con los resultados generales del cuestionario en la investigación de Pillaca (2019) se halló que el 33,9% de los jóvenes universitarios presentaron un nivel de adicción a redes sociales bajo y el 33,3% obtuvieron un nivel medio. Estos hallazgos fueron similares a los de Pérez (2019) en estudiantes de la Universidad de Huánuco, donde el 54,7% de los evaluados mostró una adicción a redes sociales baja y el 42% una adicción a redes sociales media. Con respecto a las dimensiones de adicción a redes sociales se obtuvo un porcentaje mayor en el nivel bajo de la dimensión obsesión por las redes sociales con un 35,8%, indicando que los estudiantes no presentan ansiedad y preocupación causada por la falta de acceso a las redes sociales; de igual forma, se halló un porcentaje mayor en el nivel bajo de las dimensiones de falta de control personal en el uso de las redes sociales con un 42,5% y en el uso excesivo de redes sociales un 36,1%. Este resultado concuerda con el encontrado por Pérez (2019) en los estudiantes de la

Universidad de Huánuco, quienes tuvieron un 42,5% en el nivel bajo de falta de control personal en el uso de las 68 redes sociales y un 57,5% en el nivel bajo del uso excesivo de las redes sociales. El estudio realizado por Araujo (2016) tenía como objetivo la evaluación de la intensidad de tres dimensiones de adicción a las redes sociales: obsesión por las redes sociales; falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. Los resultados indicaron bajos niveles en todos los indicadores evaluados.

En la muestra de estudiantes universitarios estudiados se evidenció un nivel bajo en las habilidades sociales como factor protector de la salud mental. El resto de los factores mostraron niveles altos. De forma similar Delgado *et al.*, (2016) quienes encontraron que los estudiantes que usaban internet con menor frecuencia tenían mayores habilidades sociales. Se observa que existen correlaciones directas y significativas entre la obsesión por las redes sociales, la falta de control personal y el uso excesivo de las redes. De igual forma existen correlaciones significativas entre la falta de control personal y el uso excesivo de las redes sociales. Indicando que a medida que los niveles de obsesión por las redes sociales aumentan, también lo hará la falta de control personal, lo que provocaría un uso excesivo de las redes sociales. Resultado que concuerda con lo expuesto por en el que se pudo apreciar que los tres factores correlacionaron de forma estadística significativa y presentaron magnitudes del efecto que pueden considerarse como pequeñas. Sin embargo, no se encontraron correlaciones significativas entre el cuestionario de adicción a las redes sociales y el cuestionario de factores protectores y de riesgo. A diferencias de los resultados obtenidos por Fernández *et al.*, (2022) donde se evidencia que la dimensión que agrupa a los factores protectores de la salud mental correlacionó, de forma inversa con la dependencia, a los videojuegos.

A partir de estos resultados se estructuró una propuesta de intervención psicoeducativa con el objetivo de fomentar el uso responsable de las redes sociales, compuesta por cuatro sesiones de trabajo fundamentada en el Modelo de Creencias de Salud. Futuras investigaciones pudieran orientarse a evaluar la eficiencia, eficacia y la efectividad de la

propuesta de intervención psicoeducativa en el grupo seleccionado y en otros grupos del contexto universitario que puedan mostrar factores de riesgo notables el uso excesivo de las redes sociales.

Conflicto de interés

La autora declara que no existe conflicto de intereses.

Declaración de consentimiento de datos

Los datos generados durante la investigación se han incluido en el artículo. ●

REFERENCIAS

- ARAUJO ROBLES, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*; 10(2), 48-58. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- DELGADO, A. E., ESCURRA, L., ATALAYA, M. C., o PEQUEÑA-CONSTANTIN, J., CUZCANO, A., RODRÍGUEZ, R. E., & ÁLVAREZ, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona*, (019), 55-75. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.971>
- FERNÁNDEZ-CASTILLO, E., MOLERO-PÉREZ, O., HERRERA, L. F., & GRAU, R. (2017). Validez y confiabilidad del cuestionario para evaluar factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios. *Actualidades en Psicología*; 31(122), 103-117. <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v31i122.24584>
- FERNÁNDEZ-CASTILLO, E., MARTÍNEZ, A. C., & HERRERA, L. F. (2022). Uso de los videojuegos y su relación con factores protectores de la salud mental en adolescentes cubanos. *Información Psicológica*, 55-65. doi: 10.14635/IPSIC.1927.
- MARTÍN, M., ASENSIO, I., & BUENO, J. A. (2021). Uso de las redes sociales en estudiantes de secundaria: análisis de perfiles para la intervención educativa. *Revista complutense de educación*, 32(3), 303-314. <https://doi.org/10.5209/rced.57189>.
- PÉREZ, A. M. (2019). Adicción a redes sociales y habilidades sociales en jóvenes universitarios del primer al tercer ciclo del programa académico de psicología de la Universidad de Huanuco.
- PILLACA, J. (2019). Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur. *Acta Psicológica Peruana*, 4, 356-378.
- STATCOUNTER (2024) <https://gs.statcounter.com/> (Base de datos)
- TERESA, E. (2021). Eficacia de los programas de prevención de adicción a Internet en los centros educativos: una revisión sistemática. *Universitas Miguel Hernández*.
- VICENTE-ESCUADERO, J. L., SAURA-GARRE, P., LÓPEZ-SOLER, C., MARTÍNEZ, A., & ALCÁNTARA, M. (2019). Mobile and internet addiction in adolescents and its relationship with psychopathological problems and protective variable. *Psychological Writings*, 12, 103-112.

