
RELACIÓN ENTRE EL USO DE LAS REDES SOCIALES Y LAS FUNCIONES EJECUTIVAS, REGULACIÓN EMOCIONAL Y CONTROL DE IMPULSOS EN POBLACIÓN DE ADULTOS JÓVENES

RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND EXECUTIVE FUNCTIONS, EMOTIONAL REGULATION AND IMPULSE CONTROL IN A POPULATION OF YOUNG ADULTS



Patricia Aniento Montoya
María Poveda Fernández Martín

*Facultad HM de Ciencias de la Salud
Universidad Camilo José Cela
(Madrid, España)*

email: patianiento@gmail.com,
pfernandez@ucjc.edu

RESUMEN

Este estudio se interesa por explorar la relación entre el uso de las redes sociales y las funciones ejecutivas, regulación emocional y control de impulsos, en población de adultos jóvenes de 18 a 30 años. Se evalúan dichas variables en una muestra de 155 participantes, mediante las escalas: DERS, ECIRyC y BSMAS. Se asocian mayores niveles de adicción a redes con mayores niveles de desregulación emocional ($p < 0.001$) y

ABSTRACT

This study is interested in exploring the relationship between the use of social networks and executive functions, emotional regulation and impulse control, in a population of young adults between 18 and 30 years old. These variables are evaluated in a sample of 155 participants, using the scales: DERS, ECIRyC and BSMAS. Higher levels of network

control de impulsos ($p < 0.001$); y mayores niveles de desregulación emocional con mayores niveles de control de impulsos ($p < 0.001$).

PALABRAS CLAVE

Redes Sociales; Regulación Emocional; Control de Impulsos; Adicción.

addiction are associated with higher levels of emotional dysregulation ($p < 0.001$) and impulse control ($p < 0.001$); and higher levels of emotional dysregulation with higher levels of impulse control ($p < 0.001$).

KEYWORDS

Social Networks; Emotional Regulation; Impulse Control; Addiction.

INTRODUCCIÓN

La historia de internet comenzó sobre la década de los 50, pero no fue hasta 1997 cuando apareció la primera red social de la historia llamada “SixDegrees” (Flores Cueto et al., 2009). El término red social se conceptualizó según Boyd y Ellison (2007) como un “servicio que permite a los usuarios: construir un perfil, conectar con una red de contactos y seguir la pista de las interacciones de terceros dentro de la red” (como se citó en Flores Cueto et al., 2009, p. 211). Bartolomé (2008) establece incluso una analogía entre los sociogramas y las redes sociales, por la similitud al representar a los individuos y sus relaciones interpersonales.

A lo largo de los años las redes sociales en uso han ido cambiando, y de hecho se trata de un ranking de uso muy volátil, ya que algunas que emergieron han desaparecido con el paso del tiempo, como es el caso de Tuenti, sin embargo, otras se encuentran actualmente en su auge de popularidad y uso (Mercedes, 2015).

Sin embargo, respecto a la investigación en psicología ¿cómo han evolucionado los estudios de las redes sociales e internet? ¿Cuáles han sido las líneas de investigación y las variables de interés?

Las primeras líneas de investigación aparecen en el año 1995, publicando principalmente estudios descriptivos con población adolescente (Arón et al., 1995). Además, Golberg (1995) es el precursor del estudio de la adicción a internet, evaluando la conducta según los criterios establecidos para los trastornos de consumo. En definitiva, se podría resumir que a lo largo de los años 90 el grueso de la investigación es en población adolescente y enfocada al uso de redes. Tangencialmente, también inician los primeros estudios en uso problemático.

Dos años más tarde, Lameiro & Sánchez (1998) inician la investigación sobre el uso de internet y la identidad. Estos estudios se plantean cómo influyen en la identidad, incluyendo pinceladas acerca de variables de personalidad sobre el uso de las redes sociales. De nuevo, la población más estudiada continúa siendo los adolescentes y los adultos jóvenes (García & Rodríguez, 2014; Morduchowicz, 2022; Prado & Sundt, 2002; Torres, 2011).

Al inicio de la década de los 2000 el grueso de las líneas de investigación en España continúa estudiando la relación del uso problemático de las redes sociales, con el tiempo de uso y los trastornos psicológicos en población juvenil (Carbonell et al., 2012; Kuss et al., 2014). En el intervalo de 2002 a 2010 comienza el interés por indagar principalmente en trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad, y en cómo estos se relacionan con el uso problemático de las redes sociales (Carbonell et al., 2012; Puerta-Cortés & Carbonell, 2013).

En torno a 2008 se retoma el interés sobre la construcción de la identidad y su relación con variables de personalidad, es más, esta línea de investigación continúa desarrollándose hasta la actualidad (Casado & Carbonell, 2018; Rodríguez & Hung, 2010). A la par, se desarrollan proyectos de investigación acerca del bienestar psicológico en internet y redes sociales (Pérez, 2018; Valerio & Serna, 2018).

En 2011, los estudios ponen el foco sobre las relaciones personales en internet y redes, relacionándolo con rasgos de personalidad. De alguna manera, llegados a este punto lo que se observa es que es poco a poco la investigación en internet y redes sociales va relacionando variables sobre las que se ha puesto el foco de interés anteriormente, pero que suscitan dudas sobre cómo se relacionan entre ellas (Koo & Kwon, 2014; Pérez, 2018; Villegas & Cortés, 2016; Wallace, 2014).

Más tarde, en 2016, se plantean dudas sobre cómo las redes sociales aumentan la percepción de apoyo social. Estas investigaciones también buscan estudiar colectivos de enfermos crónicos o enfermedades estigmatizantes para entender cuáles son los mecanismos que fomentan la creación de foros, grupos o canales de difusión en los que se establecen redes sociales de apoyo (Pérez, 2018; Retuerto & Gutiérrez, 2017; Suriá Martínez, 2017).

A pesar de que a principios de los 2000 ya se iniciasen estudios en relación al uso problemático y los trastornos psicológicos, esta línea de investigación alcanza su grueso de publicaciones alrededor del 2010, año a partir del cual se empieza a investigar principalmente sobre trastornos emocionales como la depresión (Harfuch et al., 2010; Liu et al., 2022) y la ansiedad (Díaz-Moreno et al., 2023; Portillo Reyes, 2021; Rodríguez- Suárez et al., 2022), sobre problemas de sueño (Herrera Rodríguez,

2023;Pérez, W. A. T. et al., 2012), rasgos de personalidad, etc. La extraversión y el neuroticismo correlacionan con la adicción a redes sociales (Hernández et al., 2018; Villegas & Cortés, 2016), tendencias narcisistas también se relacionan con el uso problemático (Arciniega & Mena, 2023) y al igual que bajas puntuaciones en responsabilidad (Puerta-Cortés & Carbonell, 2013). Sin embargo, sigue siendo objetivo de interés y estudio hasta día de hoy (Gracia Granados et al., 2020; Martínez-Líbano et al., 2022).

En el último lustro también se han estudiado otras variables estrechamente relacionadas con el uso de internet y redes sociales, como las habilidades sociales (Delgado et al., 2016), la autoestima (Huaytalla et al., 2016; Fernández Lopes, 2015) o el autoconcepto (Aguilar et al., 2017). La población estudiada ha ido ampliándose también a adultos conforme ha madurado la investigación en este ámbito a lo largo de los años.

Por último, en cuanto al uso problemático de redes parece que desde 1995 con los primeros artículos publicados por Goldberg (1995), se ha desarrollado tangencialmente a la investigación sobre internet y redes un grueso muy importante de investigaciones acerca de la adicción a internet (Echeburúa & De Corral, 2010; Lervik-Olsen et al., 2024; Zhao et al., 2022). Las publicaciones sobre la adicción y el uso problemático se mantienen desde el año 95 hasta la actualidad, involucrando a diversos autores con perspectivas y planteamientos conceptuales diferentes. Según López (2000), la investigación en torno a la adicción a internet se desarrolla de la siguiente manera:

- Golberg (1995), describió los síntomas del trastorno de adicción a internet conceptualizándolo como desorden de adicción a internet. Este psiquiatra estadounidense fue el primero en establecer una serie de características que englobaban un comportamiento de dependencia sin sustancia asociada (como se citó en Leguía, 2015).
- Young (1996), fue el primero en publicar sobre adicción de las redes. Incorporó el concepto de impulsión para empezar a entenderlo como una adicción conductual. Adapta los criterios diagnósticos del Juego Patológico (del DSM-IV) y define el 17 tiempo de uso como criterio para determinar la existencia o no de uso problemático estableciendo una serie de intervalos temporales (como se citó en Leguía, 2015).
- Morahan-Martin y Schumacker (1997), hablan de “uso compulsivo de internet” referenciándolo como “uso patológico”. Sin embargo, mantienen la postura teórica de Young (1996) entendiendo el uso patológico como una adicción conductual.

- Young y Rogers (1998), hacen referencia al uso patológico de internet. En lugar de utilizar el término “adicción” se decantan por el empleo de la etiqueta “abuso” de internet”. Además, la conceptualización del término evoluciona siguiendo los criterios diagnósticos del DSM-5 del trastorno por consumo de sustancias.
- Caplan (2010), propone el modelo cognitivo conductual de adicción a internet a partir del cual habla de uso problemático. Lo actualiza posteriormente en 2015 en un modelo con 4 componentes: preferencia por la interacción social online, regulación del ánimo a través de internet, deficiente autorregulación y consecuencias negativas. Mientras el factor regulación del estado de ánimo hace referencia a la parte emocional, el factor autorregulación deficiente hace referencia a la parte cognitiva (como se citó en Guadix & George, 2015).
- Andreassen et al. (2016) hacen una adaptación de la Escala de Adicción a Facebook de Bergen para crear la Escala de Adicción a las Redes Sociales, que se trata de uno de los instrumentos más utilizados para medir adicción a las redes (Copez-Lonzoy et al., 2023). Estos autores, entienden la adicción a las redes como una adicción comportamental. Esta premisa de su línea de investigación nace del modelo psicobiosocial de Griffiths (2005), que compara comportamientos propios de personas adictas a sustancias, con personas que abusan de las redes. Se entiende por tanto que la adicción supone vulnerabilidad psicológica, en tanto en cuanto a déficits en relaciones interpersonales, alteraciones psicopatológicas, déficits de personalidad y déficits cognitivos (como se citó en Del Castillo, 2013).

El hecho de que el grueso de publicaciones a lo largo de los años se haya centrado en estudiar población adolescente y adultos jóvenes no es azaroso, y por supuesto, va mucho más allá de los datos cuantitativos que nos indican que son las edades más consumidoras de redes. Existe un importante salto en el desarrollo evolutivo al pasar de adolescentes a adultos jóvenes, especialmente en las áreas cognitiva, psicológica y afectiva. Además, es cierto que la adolescencia se trata de un momento evolutivo que, por la configuración de sus características, es predisponente a herramientas como las redes sociales, no obstante, durante los primeros periodos de la adultez el desarrollo experimentado se va asentando y a nivel cognitivo ocurre un hito diferenciado, el fin de la mielinización de la corteza prefrontal entorno a los 20-25 años (Brotóns et al., 2020; Ramón, 2015). Esto es relevante en la medida en la que se entiende la corteza prefrontal, como base orgánica neural para el desarrollo de las funciones ejecutivas.

Investigaciones como la de Albertos e Ibabe (2021), ya sospechaban que un uso problemático de las redes podría estar relacionado con niveles bajos de funciones

ejecutivas. Los resultados mostraron como niveles bajos de control inhibitorio estaban relacionados con uso problemático. Y esta relación a su vez podría estar mediada por un factor predisponente de búsqueda de sensaciones, ya que la impulsividad y la búsqueda de sensaciones están muy asociadas al uso multitarea que se le da al móvil. Por tanto, estos autores establecen una predicción inversa entre las funciones ejecutivas y el control inhibitorio.

Las funciones ejecutivas hacen referencia históricamente a los procesos cognitivos asociados a los lóbulos frontales. Uno de los casos clínicos más estudiados es el de Phineas Gage, hombre de 25 años accidentado en 1848 mientras trabajaba, al atravesarle una barra de hierro a través de su mejilla izquierda afectando la zona orbitofrontal (García-Molina, 2012).

A raíz de la Segunda Guerra Mundial también hubo numerosos heridos con afectaciones en el lóbulo frontal que fueron estudiados como casos clínicos, y fue Luria (1966), quien empezó a asociar dichas patologías con déficits en procesos cognitivos que conocemos hoy en día como funciones ejecutivas. Esta línea de investigación ha continuado a lo largo de los años y han ido evolucionado sus modelos teóricos. Según Bausela Herreras (2014), la investigación en la conceptualización y clasificación de las funciones ejecutivas se desarrolla de la siguiente manera:

- En 1986 se plantearon modelos teóricos unitarios en los que se consideraba que los procesos cognitivos superiores estaban centralizados por un único constructo conformado por todos ellos. Baddeley (1986) hacía referencia a este constructo como “ejecutivo central” y Norman & Shallice (1986) como “sistema de supervisión activa” (Bausela Herreras, 2014).
- En el año 2000 se plantea un modelo de transición, el cual describe las funciones ejecutivas como procesos cognitivos múltiples que se interrelacionan entre sí, y por tanto que se pueden conceptualizar como un sistema unitario (Alexandre & Stuss, 2000).
- Con posterioridad, acaban publicándose modelos teóricos que siguen considerando a las funciones cognitivas como procesos cognitivos múltiples que se interrelacionan entre sí, pero que además las clasifican según su complejidad para entender mejor las relaciones que mantienen entre sí. Mientras que Anderson (2010) habla de funciones ejecutivas de alto y bajo nivel en función de su complejidad, Ardila & Solís (2008) hablan de funciones ejecutivas emocionales como la regulación emocional y metacognitivas como el control de impulsos relativas a la función que desempeñan.

Entre las funciones ejecutivas destacan particularmente la memoria de trabajo, el control inhibitorio y la flexibilidad cognitiva por considerarse una base importante para el desarrollo del resto, además, en la literatura han sido relacionadas con el uso de las redes sociales (Giraldo et al., 2021). Se estudió en población adolescente cuál era el impacto que tenía la simultaneidad en redes sobre las funciones ejecutivas, concretamente sobre los 3 componentes mencionados: memoria de trabajo, control inhibitorio y flexibilidad cognitiva. Los resultados que encontraron fueron correlaciones negativas entre la multitarea y el desempeño en los instrumentos utilizados para medir las tres funciones ejecutivas (*Digit Span*, Tarea de Eriksen Flankers, Tarea de Puntos-Triángulos). Sin embargo, puntualizaron que a mayor frecuencia de multitarea los adolescentes ignoraban más eficazmente los distractores irrelevantes de la Tarea de Eriksen Flankers (Baumgartner et al., 2014).

El control inhibitorio y la toma de decisiones han sido especialmente relacionadas con la adicción a internet, y los resultados extraídos de la literatura evidencian una relación existente entre el control inhibitorio y la adicción, mientras que no hay un aparente deterioro en la toma de decisiones. Estos resultados pueden estar sesgados ya que las tareas de toma de decisiones en ocasiones se ven influenciadas por variables ambientales que se relacionan con variables cognitivas de los participantes, como ocurre con la falacia del jugador (Brotóns et al., 2020).

La fluidez verbal es un componente usualmente medido como parte del funcionamiento ejecutivo. Resultados obtenidos por Nie et al. (2017), indican que este componente se ve alterado en perfiles de participantes con adicción a internet. Concretamente, lo que se aprecia es un déficit en la fluidez semántica no fonológica (Brotóns et al., 2020).

La flexibilidad cognitiva es estudiada por diversas investigaciones y a pesar de ello no logran extraer resultados convergentes entre ellas, ya que algunos estudios solo encuentran déficits en tareas experimentales de laboratorio (Chen & Hsieh, 2018), mientras que otros sí consiguen extrapolarlos entornos ecológicos (Brotóns et al., 2020). Así mismo, en otros estudios se concluye una relación directa entre la simultaneidad en videojuegos y la flexibilidad cognitiva con indiferencia del entorno (Rothbart & Posner, 2015).

La memoria operativa a pesar de haberla mencionado previamente como una de las funciones ejecutivas relevantes para el correcto desarrollo de las demás, no ha sido apenas estudiada en el ámbito de las redes (Brotóns et al., 2020). Esto mismo ocurre con otras muchas funciones ejecutivas que tienen propiedades íntimamente ligadas al uso problemático y no problemático de las redes sociales, y en las que

tampoco se ha puesto el foco de interés a lo largo de la investigación en redes, como por ejemplo la regulación emocional y el control de impulsos.

La regulación emocional puede definirse como el proceso cognitivo que nos permite llevar a cabo estrategias de regulación en base a las emociones que experimentamos según las demandas que nos exija el ambiente, además de entender las emociones experimentadas y controlar impulsos valorando si la finalidad de la conducta se ajusta al medio (Pérez & Bello, 2017). Ha sido una variable muy estudiada a lo largo de la historia de la psicología, sin embargo, no se ha relacionado apenas con la investigación en torno al uso de redes sociales (Castillo-Riquelme et al., 2023).

Según Ricciardi et al. (2022), niveles adaptativos de regulación emocional se asocian a altas probabilidades de mantener buenas amistades a lo largo del tiempo, mientras que niveles desadaptativos se asociaban a establecer relaciones conflictivas. Por tanto, adecuadas estrategias de regulación emocional intrapersonales se asocian a relaciones interpersonales de creación y mantenimiento de amistades sanas. Esto hace pensar que pueda existir una equivalencia funcional del comportamiento de los jóvenes y su red de amistades, entre la vida real y las redes sociales.

En línea con esto, la desregulación emocional conllevaría a gestionar inadecuadamente las emociones, y esto tendría un claro impacto a nivel personal e interpersonal. En población de adolescentes y juvenil, esta variable predice conductas de impulsividad, además de estar muy relacionada con la drogodependencia (Ricciardi et al., 2022).

Resulta interesante estudiar la regulación emocional en población universitaria, ya que se trata de un periodo con hitos relevantes en el desarrollo de los jóvenes. Se encuentran en una dicotomía entre la búsqueda de su autonomía a través de la asunción de responsabilidades mayores, decisiones importantes, etc.; y la dependencia económica y afectiva de sus padres (Castillo-Riquelme et al., 2023).

La regulación emocional a su vez está asociada al control de impulsos, ya que como se menciona propiamente en su definición, parte de su funcionalidad está en “entender las emociones experimentadas y controlar impulsos valorando si la finalidad de la conducta se ajusta al medio” (Pérez & Bello, 2017). De hecho, según nos indica la literatura, la desregulación emocional se relacionan con mayores déficits en el control de impulsos (Starosta et al., 2021).

El control de impulsos puede definirse como el proceso cognitivo gracias al cual somos capaces de modular la expresión conductual de las emociones experimentadas. Y a pesar de estar íntimamente relacionada con la regulación

emocional, y ésta a su vez estar estrechamente ligada al uso adecuado de redes sociales, no hay apenas investigaciones en la literatura que se interesen por su estudio (Diamond, 2013).

Variable que por el contrario sí ha sido estudiada en numerosas líneas de investigación, es la impulsividad. La impulsividad se trata de una variable de la personalidad cuyo concepto ha evolucionado a lo largo de los años, siendo redefinido por diversos autores (como se citó en Squillace et al., 2011):

- Eysenck (1959) elaboró una teoría de la personalidad derivada del modelo hipocrático- galénico, en la cual definió tres factores que posteriormente darían lugar al modelo temperamental de la personalidad PEN: Extraversión, Neuroticismo y Psicoticismo. Para Eysenck la impulsividad era una dimensión del factor Extraversión.
- Gray (1987) definió dos dimensiones en su teoría de la personalidad, un Sistema de Inhibición Conductual (SIC) y un Sistema de Activación Conductual (SAC). Lo que plantea es que puede ocurrir que determinados organismos tengan una mayor sensibilidad al castigo que favorecerá un SIC, y otros con una mayor sensibilidad al refuerzo que favorecerá un SAC. Para Gray, la impulsividad estaría relacionada con el SAC y estrechamente ligada a la Extraversión.
- Cloninger (1987), adaptó el modelo de Gray añadiendo dos variables nuevas: Evitación al Daño y Búsqueda de Novedad. Dentro de las dimensiones de Búsqueda de novedad estaría la impulsividad.
- Zuckerman (1988), elaboró el Modelo de los Cinco Factores Alternativos, y consideró la impulsividad como una de las variables más relevantes a la hora de explicar la personalidad.
- Dickman (1990), diferencia la impulsividad en dos tipos: Impulsividad Funcional e Impulsividad Disfuncional.
- Barratt et al. (1997), definen la impulsividad como variable psicobiológica que determina un abanico de conductas, más que un tipo de comportamiento concretamente definido.
- Whiteside y Lynam (2001), elaboran un modelo multifactorial de la impulsividad basado en el NEO-PIR.

En suma, pese a que topográficamente la expresión conductual de la impulsividad y del déficit en control de impulsos sea parecida, conceptualmente difieren enormemente. Algunos autores han encontrado relación entre niveles de impulsividad y adicción a las redes (de Sola Gutiérrez et al., 2013; Guadix & George, 2015). Es más, concretaron que esta relación está mediada por déficits en el control

inhibitorio y en las funciones ejecutivas, que hacen la relación entre impulsividad y adicción más robusta (TUTAL et al., 2021). Lo cual atisba indicios, de que los niveles de funciones ejecutivas aparte de poder estar relacionados con el uso de redes sociales también podrían estarlo con una variable extensamente estudiada en la literatura: la adicción a las redes.

La adicción a internet no puede definirse hoy en día como un diagnóstico del DSM- 5 ya que no está reconocida como tal, sin embargo, es una variable que está íntimamente relacionada con el funcionamiento ejecutivo por las comunales que comparte con las adicciones comportamentales (Andreassen et al., 2016; Brotóns et al., 2020; Morahan- Martin y Schumacker, 1997; Young, 1996; Young & Rogers, 1998). De hecho, desde el equipo de investigación de Bergen entienden la adicción a las redes como una adicción comportamental, es decir, estarían implicadas las mismas alteraciones neurobiológicas. Por ende, como parte importante del sustrato neurofisiológico involucrado es la alteración de los niveles de dopamina en los lóbulos prefrontales, parece establecerse una relación clara con alteraciones en las funciones ejecutivas (Giraldo et al., 2021).

Las principales disfunciones ejecutivas encontradas en personas con adicciones comportamentales son alteraciones en la toma de decisiones por la búsqueda de refuerzos inmediatos y déficit en el control inhibitorio. Estas alteraciones también han sido relacionadas con la adicción a internet en estudios posteriores (Brotóns et al., 2020).

Otro indicio que relaciona la regulación emocional y la adicción a redes sociales es que el déficit en la regulación de emociones repercute negativamente sobre la inhibición de comportamientos impulsivos, es decir, uso desadaptativo de redes. Autores como Castillo-Riquelme et al., (2023) encuentran correlaciones entre desregulación emocional, adicción a redes y nomofobia. Sin embargo, a pesar de que se hayan planteado estudios con población de adultos jóvenes intentado relacionar uso de internet y de redes sociales junto con funciones ejecutivas, no parecen extraerse datos concluyentes. De esta limitación nace el interés de este estudio por responder a la pregunta: ¿cómo se relaciona el uso de las redes sociales y las funciones ejecutivas en población de adultos jóvenes? Concretamente la regulación emocional y el control de impulsos.

El objetivo del presente estudio es explorar la relación entre funciones ejecutivas (regulación emocional, control de impulsos) y adicción a las redes sociales en población de adultos jóvenes de 18 a 30 años.

Las hipótesis que se han considerado pertinentes para analizar los efectos de interés del estudio, en base a la literatura publicada y el objetivo propuesto han sido:

- H1: Las medias de las variables regulación emocional y control de impulsos son significativamente menores entre los participantes de 18 a 23 años respecto a los de 24 a 30 años.
- H2: Mayor puntuación en regulación emocional se asocia a mayor puntuación en control de impulsos de manera significativa.
- H3: Mayores puntuaciones en regulación emocional y control de impulsos se asocian a menor puntuación en uso problemático de redes sociales.

MÉTODO

Muestra

Se registraron datos de un total de 163 participantes a nivel nacional. Sin embargo, tuvieron que ser eliminados de la base de datos 8 participantes previamente a la realización de los análisis estadísticos, por no cumplir criterios de inclusión en el estudio o rellenar equívocamente el cuestionario. Por tanto, los análisis descriptivos e inferenciales han sido realizados con una muestra total de 155 participantes, 38 hombres (24.5%) y 177 mujeres (75.5%). La edad media de la muestra es de 23 años ($DT = 2.47$) habiendo abarcado todo el espectro de edades planteado para la muestra del estudio, ya que el mínimo es 18 y el máximo 30 años. A su vez, un 75.5% ($n = 177$) de los participantes tienen entre 18 y 24 años, mientras que un 24.5% ($n = 38$) tienen entre 25 y 30.

En cuanto al nivel de estudios de la muestra, predominan participantes con estudios universitarios, ya que un 51% ($n = 79$) refirió tener estudios universitarios de grado, y un 32.9% ($n = 51$) estudios universitarios de postgrado. Tan solo un 1.9% ($n = 3$) de la muestra refirió haber alcanzado en su mayoría de edad estudios de educación secundaria obligatoria. En línea con estos resultados, la dedicación actual de la mitad de la muestra son los estudios (un 50.3% ($n = 78$)). Mientras tanto la otra mitad de la muestra se dividió principalmente entre, participantes que estudian y trabajan a la vez (24.5% ($n = 38$)) y participantes que únicamente trabajan (23.9% ($n = 37$)).

Respecto al estado civil, aproximadamente la mitad de la muestra mantiene una relación de noviazgo (56.8% ($n = 88$)), mientras que la otra mitad se encuentra en estado de soltería (41.3% ($n = 64$)). Tan solo un 1.9% ($n = 3$) de los sujetos actualmente está casado.

Instrumentos

Se construyó una prueba *ad hoc* para registrar tanto datos sociodemográficos como datos de uso de redes sociales. Este instrumento de evaluación se trataba de un *Google Forms* que recogía las variables edad, sexo, nivel de estudios alcanzado, dedicación actual y estado civil.

Para la variable regulación emocional se elige la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS). Hervás y Jódar (2008) elaboraron dicha escala a partir de una adaptación al castellano de la escala original: *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (Gratz & Roemer, 2004). La escala DERS adaptada al castellano cuenta con una alta consistencia interna ($\alpha = 0.93$), una alta fiabilidad test-retest ($p = 0.74$, $p < 0.01$) y una validez incremental en la que todos los predictores son significativos. Está compuesta por un total de 28 ítems divididos en una estructura de 5 factores: descontrol emocional (incapacidad de controlar comportamientos impulsivos cuando hay una descompensación emocional) ($\alpha = 0.91$), interferencia cotidiana (incapacidad de controlar la interferencia de las emociones negativas en su funcionalidad) ($\alpha = 0.87$), rechazo emocional (incapacidad de aceptar la experiencia de emocional negativa) ($\alpha = 0.90$), desatención emocional (incapacidad de atender y tomar conciencia de la experiencia emocional) ($\alpha = 0.73$) y confusión emocional (incapacidad de identificar emociones) ($\alpha = 0.78$) (Muñoz-Martínez et al., 2016). En cuanto al tipo de respuesta, se trata de una escala de tipo Likert del 1 al 5. Lo que respecta a las propiedades psicométricas del instrumento en el presente estudio, se ha obtenido un alfa de Cronbach para la escala total de ($\alpha = 0.78$). Mientras que para cada factor respectivamente: descontrol emocional ($\alpha = 0.69$), interferencia cotidiana ($\alpha = 0.77$), rechazo emocional ($\alpha = 0.71$), desatención emocional ($\alpha = 0.79$) y confusión emocional ($\alpha = 0.77$).

Para la variable control de impulsos se elige la Escala de Control de los Impulsos (ECIRyC). Esta escala fue creada por Brieva et al. (2002) con la intención de construir un instrumento que estuviese validado originalmente con población española y cuenta con una buena consistencia interna ($\alpha = 0.85$) y una validez de constructo del 53.2%. Está compuesto por un total de 20 ítems divididos en una estructura de 5 factores: impulsividad (incapacidad de actuar o tomar decisiones sin valorar consecuencias) ($\alpha = 0.78$), inmediatez (incapacidad de posponer temporalmente actuaciones o toma de decisiones) ($\alpha = 0.66$), imposición (tendencia a exigir reconocimiento y logros) ($\alpha = 0.64$), riesgo (tendencia a exponerse ante situaciones arriesgadas) ($\alpha = 0.58$) y factor V (tendencia a la superioridad) (formado por un único ítem); no obstante, los autores recomiendan hacer una lectura unidimensional en cuanto al factor impulsividad de la ECIRyC, ya que enriquece

psicométricamente el instrumento. En cuanto al tipo de respuesta, mantiene el tipo Likert del 1 al 4. Lo que respecta a las propiedades psicométricas del instrumento en el presente estudio, se ha obtenido un alfa de Cronbach para la escala total de ($\alpha = 0.81$). Mientras que para cada factor respectivamente: impulsividad ($\alpha = 0.77$), inmediatez ($\alpha = 0.73$), imposición ($\alpha = 0.76$), riesgo ($\alpha = 0.78$) y factor V (formado por un único ítem).

La escala BSMAS surgió como adaptación de la Escala de Adicción a Facebook de Bergen (BFAS). La idea fue mantener el mismo modelo de componentes de la adicción y cambiar las preguntas referidas a Facebook por preguntas genéricas a redes sociales (Žmavc et al., 2022). La escala BSMAS, está compuesta por un total de 6 ítems con respuesta tipo Likert del 1 al 5 y una alta consistencia interna ($\alpha = 0.97$) (Chen et al., 2020d). A pesar de que todavía no ha sido publicada su adaptación al castellano, el equipo de Sisi et al. (2024) lo presentó ante el Congreso de Adicciones de Lisboa. Lo que respecta a las propiedades psicométricas del instrumento en el presente estudio, se ha obtenido un alfa de Cronbach para la escala total de ($\alpha = 0.76$).

Diseño y análisis de datos

Se realizó una investigación de corte transversal. Además, el tipo de muestreo que se llevó a cabo fue no probabilístico, por conveniencia. Y, por último, el nivel de significación escogido fue del 5%.

El análisis de datos se realizó mediante el software Jamovi y las pruebas estadísticas utilizadas se especifican a continuación en función de los objetivos específicos del estudio. Se utilizan estadísticos descriptivos (media, desviación típica, puntuación mínima y máxima, frecuencias, porcentajes); T de Student para muestras independientes (en caso de no cumplir el supuesto de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk se utiliza el estadístico U de Mann-Whitney, en caso de no cumplir el supuesto de homogeneidad de varianzas mediante la prueba de Levene se utiliza el estadístico T de Welch); correlación de Pearson (se comprueba el supuesto de normalidad) [si r es 0 = no hay correlación, si r (de >0 a 0.2) = muy débil, si r (de 0.2 a 0.4) = débil, si r (de 0.4 a 0.6) = moderada, si r (de 0.6 a 0.8) = alta, si r (de 0.8 a <1) = muy alta, si r es 1 = correlación total].

RESULTADOS

Para la H1 “las medias de las variables regulación emocional y control de impulsos son significativamente menores entre los participantes de 18 a 23 años respecto a los de 24 a 30 años”, se estudió si había algún tipo de diferencia entre la

puntuación obtenida en regulación emocional y control de impulsos, por los sujetos de menos edad de la muestra (de 18 a 23 años) con los de mayor edad (de 24 a 30 años). Se comprueba el supuesto de normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk y únicamente los factores Inmediatez ($p=0.31$) e Imposición ($p=0.13$) junto con la puntuación total en la escala BSMAS ($p=0.52$), no cumplen este supuesto. Por ello, la significación estadística se mira a través de la U de Mann-Whitney. A continuación, se realiza también la prueba de Levene para comprobar el supuesto de homogeneidad de varianzas. Todos los niveles de significación indican cumplir este supuesto.

Se encuentran diferencias significativas de medias en los factores Descontrol (DERS) ($p=0.03$), Rechazo (DERS) ($p=0.03$) y la escala BSMAS ($p=0.02$), en función de la edad de los sujetos (de 18 a 23 años y de 24 a 30 años) (Tabla 2). Esto significa que aquellos sujetos de menor edad presentan mayores dificultades para: controlar comportamientos impulsivos cuando hay una descompensación emocional; aceptar la experiencia de emocional negativa; regular el uso problemático de las redes sociales.

Tabla 1. Descriptivos de las puntuaciones en regulación emocional, control de impulsos y adicción a redes en función de la edad

	EDAD	MEDIA	DE
Descontrol (DERS)	18 - 23	17.38	7.25
	24 - 30	14.45	7.22
Rechazo (DERS)	18 - 23	15.78	7.09
	24 - 30	12.97	6.34
Interferencia (DERS)	18 - 23	10.73	4.22
	24 - 30	9.58	3.64
Desatención (DERS)	18 - 23	9.37	3.67
	24 - 30	8.92	3.63
Confusión (DERS)	18 - 23	8.62	3.22
	24 - 30	7.47	2.90
Impulsividad (ECIRyC)	18 - 23	7.09	2.36
	24 - 30	6.87	2.06
Inmediatez (ECIRyC)	18 - 23	9.36	2.86
	24 - 30	8.66	2.61
Imposición (ECIRyC)	18 - 23	7.09	2.33
	24 - 30	6.39	2.13
Riesgo (ECIRyC)	18 - 23	3.10	1.67
	24 - 30	3.16	1.69
BSMAS	18 - 23	16.58	4.91
	24 - 30	14.39	4.90
Nota: 1= de 18 a 23 años; 2= de 24 a 30 años.			

Tabla 2. Prueba T para muestras independientes en función de la edad.

		ESTADÍSTICO	p	TAMAÑO DEL EFECTO
Descontrol (DERS)	T de Student	2.17	0.03	0.4
Rechazo (DERS)	T de Student	2.17	0.03	0.4
Interferencia (DERS)	T de Student	1.50	0.13	0.3
Desatención (DERS)	T de Student	0.65	0.52	0.1
Confusión (DERS)	T de Student	1.96	0.05	0.4
Impulsividad (ECIRyC)	T de Student	0.53	0.59	0.1
Inmediatez (ECIRyC)	U de Mann-Withney	1981	0.20	0.3
Imposición (ECIRyC)	U de Mann-Withney	1805	0.08	0.3
Riesgo (ECIRyC)	T de Student	-0.18	0.86	0
BSMAS	U de Mann-Withney	1597	0.01	0.4
<i>Nota:</i> el tamaño del efecto se estima mediante la d de Cohen.				

Para la H2 y la H3 “mayor puntuación en regulación emocional se asocia a mayor puntuación en control de impulsos de manera significativa” y “mayores puntuaciones en regulación emocional y control de impulsos se asocian a menor puntuación en uso problemático de redes sociales”, se estudiaron las relaciones correlacionando las puntuaciones obtenidas por los participantes a través de sus respectivos cuestionarios. Para ello se realizó un análisis inferencial entre los factores de los instrumentos utilizados para estudiar en detalle las correlaciones entre los componentes de cada variable.

En lo que respecta a la escala BSMAS, la correlación se estableció a partir de la puntuación total al considerar este instrumento como unidimensional. Por tanto, todas las correlaciones establecidas entre el BSMAS y los factores de la escala DERS y los factores de la escala ECIRyC fueron positivas y débiles, menos las correlaciones estadísticamente no significativas establecidas con los factores Desatención (DERS) e Impulsividad (ECIRyC). Es decir, mayores niveles de conductas adictivas a redes se asocian a mayores niveles de desregulación emocional y control de impulsos (Tabla 3).

En lo que respecta a las correlaciones entre los factores de las escalas DERS y ECIRyC, todas ellas se tratan de relaciones correlacionales positivas débiles y estadísticamente significativas. Es decir, mayores niveles de desregulación emocional se asocian a mayores niveles de control de impulsos (Tabla 3).

Tabla 3. Correlaciones de Pearson entre los factores de regulación emocional, los factores de control de impulsos y puntuación unidimensional de adicción a redes.

		Descontrol DERS	Rechazo DERS	Interferencia DERS	Desatención DERS	Confusión DERS	Impulsividad ECIRyC	Inmediatez ECIRyC	Imposición ECIRyC	Riesgo ECIRyC
Rechazo DERS	r Valor p	0.66*** <0.001	- -							
Interferencia DERS	r Valor p	0.62*** <0.001	0.39*** <0.001	- -						
Desatención DERS	r Valor p	0.27*** <0.001	0.29*** <0.001	0.01 0.88	- -					
Confusión DERS	r Valor p	0.55*** <0.001	0.45*** <0.001	0.29*** <0.001	0.63*** <0.001	- -				
Impulsividad ECIRyC	r Valor p	0.39*** <0.001	0.27*** <0.001	0.20* 0.01	0.16*** 0.04	0.21** 0.01	- -			
Inmediatez ECIRyC	r Valor p	0.29*** <0.001	0.32*** <0.001	0.29*** <0.001	0.03 0.71	0.21** 0.01	0.21** 0.01	- -		
Imposición ECIRyC	r Valor p	0.24** 0.003	0.32*** <0.001	0.12 0.14	0.11 0.16	0.12 0.14	0.56*** <0.001	0.66*** <0.001	- -	
Riesgo ECIRyC	r Valor p	0.35*** <0.001	0.30*** <0.001	0.25** 0.002	0.29*** <0.001	0.29*** <0.001	0.51*** <0.001	0.60*** <0.001	0.45*** <0.001	- -
BSMAS	r Valor p	0.24** 0.003	0.25** 0.002	0.23 0.005	0.22** 0.01	0.22** 0.01	0.14 0.07	0.36*** <0.001	0.29*** <0.001	0.21** 0.008

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

Tabla 4. Correlaciones de Pearson entre los factores de regulación emocional, puntuación unidimensional de control de impulsos y puntuación unidimensional de adicción a redes.

		Descontrol DERS	Rechazo DERS	Interferencia DERS	Desatención DERS	Confusión DERS	ECIRyC
Rechazo DERS	r Valor p	0.66*** <0.001	- -				
Interferencia DERS	r Valor p	0.62*** <0.001	0.39*** <0.001	- -			
Desatención DERS	r Valor p	0.27*** <0.001	0.29*** <0.001	0.01 0.88	- -		
Confusión DERS	r Valor p	0.55*** <0.001	0.45*** <0.001	0.29*** <0.001	0.63*** <0.001	- -	
ECIRyC	r Valor p	0.39*** <0.001	0.36*** <0.001	0.29*** <0.001	0.14 0.02	0.25** 0.002	- -
BSMAS	r Valor p	0.24** 0.003	0.25** 0.002	0.23 0.005	0.22** 0.01	0.22** 0.01	0.31*** <0.001

Nota: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$.

Por último, se analizaron las correlaciones de la escala ECIRyC bajo el supuesto de unidimensionalidad psicométrica propuesto por Brieva et al. (2002), las correlaciones positivas estadísticamente significativas establecidas entre los factores de la escala DERS fueron débiles, exceptuando el factor Desatención cuya correlación fue significativa (Tabla 4).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo del presente estudio era “explorar la relación entre funciones ejecutivas (regulación emocional, control de impulsos) y adicción a las redes sociales”. Antes de entrar en la discusión de los resultados obtenidos en este objetivo, resulta interesante aclarar porqué se decidió utilizar en este estudio la escala BSMAS de Andreassen et al. (2016) para medir las conductas adictivas a redes y no otras escalas de equipos de investigación como Caplan (2010).

Caplan (2010) plantea un modelo cognitivo conductual de adicción, cuya versión más reciente se compone de los componentes: preferencia por la interacción social online, consecuencias negativas, deficiente autorregulación (hace referencia a la parte cognitiva) y regulación del estado de ánimo a través de internet (hace referencia a la parte emocional). Este modelo parece tener más afinidad teórica con la variable regulación emocional entendida desde el plano emocional. Andreassen et al. (2016) plantean un modelo que entiende la adicción a redes como una adicción comportamental, es decir, suponiendo una vulnerabilidad psicológica sobre déficits en relaciones interpersonales, alteraciones psicopatológicas, déficits de personalidad y cognitivos. Este modelo en contraposición al de Caplan (2010), parece compartir más afinidad con procesos cognitivos, entre los que se clasifican las funciones ejecutivas.

En cuanto a la discusión de los resultados obtenidos, se encuentran diferencias entre sujetos de 18 a 23 años y de 24 a 30 años, en cuanto a que los sujetos de menor edad presentan más dificultad para: controlar comportamientos impulsivos cuando hay una descompensación emocional; aceptar la experiencia de emocional negativa; regular el uso problemático de las redes sociales.

Según nos indican la literatura, déficits en el control inhibitorio (entre otras funciones ejecutivas) hacen más robusta la relación entre impulsividad y adicción a redes sociales TUTAL et al., 2021). Además, el déficit en la regulación de emociones repercute negativamente sobre la inhibición de comportamientos impulsivos, es decir, uso desadaptativo de redes (Castillo-Riquelme et al., 2023), mientras que disfunciones ejecutivas como alteraciones en la toma de decisiones por la búsqueda de refuerzos inmediatos y déficit en el control inhibitorio también se relacionan con la adicción a internet (Brotóns et al., 2020). Por tanto, los datos obtenidos en el presente estudio avalan la relación entre los déficits de regulación de emociones y el uso problemático de redes en función de la edad de los sujetos.

Estos resultados se entienden ya que durante los primeros periodos de la adultez a nivel cognitivo ocurre un hito relevante, el fin de la mielinización de la

corteza prefrontal entorno a los 20/ 25 años (Brotóns et al., 2020; Ramón, 2015). Esto explica las diferencias encontradas en la medida en la que se considera la corteza prefrontal, como base orgánica neural para el desarrollo de las funciones ejecutivas.

Por tanto, se cumple parcialmente la hipótesis 1 “las medias de las variables regulación emocional y control de impulsos son significativamente menores entre los participantes de 18 a 23 años respecto a los de 24 a 30 años”; ya que se obtienen diferencias de medias significativas en los factores Descontrol y Rechazo de la escala DERS, pero ninguna de la escala ECIRyC (Tabla 1).

La hipótesis 2 “mayor puntuación en regulación emocional se asocia a mayor puntuación en control de impulsos de manera significativa” se cumple parcialmente; al obtener correlaciones significativas entre todos los factores de las escalas DERS y ECIRyC, exceptuando el factor Desatención (DERS) que no correlacionó con los factores Inmediatez (ECIRyC) e Imposición (ECIRyC) (Tabla 3), quizás porque los ítems referidos a medir la “incapacidad de posponer temporalmente actuaciones o toma de decisiones” y la “tendencia a exigir reconocimiento y logros” no se relacionan en exceso con “incapacidad de controlar comportamientos impulsivos cuando hay una descompensación emocional”.

Resulta de especial interés analizar estos resultados, dado que la escala DERS mide desregulación emocional y la escala ECIRyC control de impulsos, por tanto, la traducción literal de los análisis inferenciales sería “mayores niveles de desregulación emocional se asocian a mayores niveles de control de impulsos”. Sin embargo, la puntuación máxima que se puede llegar a obtener en la escala DERS es de 180 puntos, la cual significaría altos niveles de desregulación emocional, en contraposición con las bajas puntuaciones obtenidas por la muestra, lo cual indica menos desregulación emocional y, por ende, mayor regulación emocional. Por tanto, esa podría ser una explicación plausible a la correlación positiva entre ambas escalas.

Sobre la hipótesis 3 “mayores puntuaciones en regulación emocional y control de impulsos se asocian a menor puntuación en uso problemático de redes sociales”; no se cumple ni al analizar los resultados bajo el supuesto de unidimensionalidad de la escala ECIRyC ni por factores.

Por parte de la escala DERS las correlaciones significativas son positivas y, además, no se obtiene correlación del factor Interferencia (DERS) con la escala BSMAS (Tabla 5). También se obtienen correlaciones positivas por parte de la escala ECIRyC y además, no se obtiene correlación del factor Impulsividad (ECIRyC) al analizarla por factores (Tabla 5), quizás porque la “incapacidad de actuar o tomar decisiones sin valorar consecuencias” no está medida por ítems especialmente representativos de un

componente más cercano a las conductas adictivas como es la inhibición, mientras que sí correlaciona con la escala BSMAS bajo el supuesto de unidimensionalidad ECIRyC (Tabla 4).

Esto significa que mayores niveles de conductas adictivas a redes se asocian a mayores niveles de desregulación emocional y control de impulsos. En este caso, las bajas puntuaciones obtenidas por la muestra en la escala ECIRyC (la puntuación máxima que se puede alcanzar es de 132 puntos e indicaría altos niveles de control de impulsos) se pueden asociar a bajos niveles de control de impulsos que se vean relacionados con conductas adictivas a redes. Sin embargo, esta interpretación parece entrar en contradicción con la interpretación propuesta en la hipótesis anterior, así que lo más cauteloso parece ser atenerse a la baja significación de las correlaciones que denota debilidad en los análisis de datos, y por tanto tomar las interpretaciones con precaución.

REFERENCIAS

- Aguilar, V. H., Vergara, M. H., & Oteo, A. L. E. (2017). Uso de redes sociales y autoconcepto en niños de primaria. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 3(5), 31-37. Recuperado a partir de <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/62>
- Anderson, P. J. (2010). Towards a developmental model of executive function. In *Executive functions and the frontal lobes* (pp. 37-56). Psychology Press.
- Andreassen, CS., Torsheim, T., Brungborg GS. y Pallesen S. (2012). Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110, 2, 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Ardila, A. A., & Solís, F. O. (2008). Desarrollo histórico de las funciones ejecutivas. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 8(1), 1- 21.
- Arón, A. M., Nitsche, R., & Rosenbluth, A. (1995). Redes sociales de adolescentes: un estudio descriptivo-comparativo. *Psykhé*, 4(1), 49-56. Recuperado a partir de <https://revistacienciapolitica.uc.cl/index.php/psykhe/article/view/20227>
- Baddeley, A. (1986). Working memory (vol. 11).
- Bartolomé, A. (2008). E-Learning 2.0-Posibilidades de la Web 2.0 en la Educación Superior. *Curso E-Learning*, 2.
- Baumgartner, S. E., Weeda, W. D., van der Heijden, L. L., & Huizinga, M. (2014). The relationship between media multitasking and executive function in early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 34(8), 1120-1144. <https://doi.org/10.1177/0272431614523133>

- Bausela Herreras, E. (2014). Funciones ejecutivas: nociones del desarrollo desde una perspectiva neuropsicológica. *Acción psicológica*, 11(1), 21-34. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.1.1.13789>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of computer-mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brieva, J. R., Gutiérrez-Zotesb, A., & Ruiza, J. S. (2002). Escala de Control de los Impulsos «Ramón y Cajal» (ECIRyC). Desarrollo, validación y baremación. *Actas Esp Psiquiatr*, 30(3), 160-174.
- Brotóns, E. B., Giráldez, C. A. M., Pizzio, A. G., & Lubrini, G. (2020). Adicciones a internet y funciones ejecutivas en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 18(52), 613-642. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v18i52.3346>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in human behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Griffiths, M., Oberst, U., Cladellas, R., & Talam, A. (2012). Problematic Internet and cell phone use in Spanish teenagers and young students. *Anales de psicología*, 28(3), 789-796. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.28.3.156061>
- Casado, C., & Carbonell, X. (2018). La influencia de la personalidad en el uso de Instagram. *Aloma*, 2018, Vol. 36 (2). <https://doi.org/10.51698/aloma.2018.36.2.23-31>
- Castillo-Riquelme, V. F., Lamilla-Cifuentes, Y. E., Araya-Fernández, M. E., & Martínez-Lecaros, B. N. (2023). (Des) regulación emocional en estudiantes universitarios: cuando la adicción a dispositivos móviles pasa factura. *Propósitos y Representaciones*, 11(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1753>
- Chen, Y. Q., & Hsieh, S. (2018). The relationship between internet-gaming experience and executive functions measured by virtual environment compared with conventional laboratory multitasks. *PLOS one*, 13(6), e0198339. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198339>
- Copez-Lonzoy, A., Vallejos-Flores, M., Capa-Luque, W., Salas-Blas, E., Doig, A. M. M., Dias, P. C., & Bazo-Alvarez, J. C. (2023). Adaptation of the bergen social media addiction scale (BSMAS) in Spanish. *Acta Psychologica*, 241, 104072. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2023.104072>
- Delgado, A. E., Ecurra, 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>
- Del Castillo, J. A. G. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y drogas*, 13(1), 5-13. <https://doi.org/10.21134/999>

- de Sola Gutiérrez, J., Valladolid, G. R., & de Fonseca, F. R. (2013). La impulsividad: ¿Antesala de las adicciones comportamentales? *Salud y drogas*, 13(2), 145-155. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83929573007>
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64, 135-168. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>
- Díaz-Moreno, A., Bonilla, I., & Chamarro, A. (2023). Comparación Social negativa: La influencia de la Ansiedad, la Regulación Emocional y el Uso Problemático de Redes Sociales. *Ansiedad y Estrés*, 29(3), 181-186. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a22>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Fernández Lopes, P. (2015). Nuevos patrones de integración social. El uso del Facebook y el Twitter en adolescentes y el impacto en su autoestima. PSOCIAL. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 1(2), 51-67.
- Flores Cueto, J. J., Morán Corzo, J. J., & Rodríguez Vila, J. J. (2009). Las redes sociales. *Universidad de San Martín de Porres*, 3, 1-15.
- García-Molina, A. (2012). Phineas Gage y el enigma del córtex prefrontal. *Neurología*, 27(6), 370-375. <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2010.07.015>
- Giraldo, Y. G., Montoya, J. F. M., Zuluaga, N. M., Echavarría, M. A., Zapata, C. T., Aguirre, N. H., ... & Betancur, J. D. M. (2021). Relación entre el uso de redes sociales y las funciones ejecutivas. *Poiésis*, (40), 57-72. <https://doi.org/10.21501/16920945.4054>
- Goldberg, I. (1995). Internet addiction disorder: Diagnostic criteria. *Internet Addiction Support Group (IASG)*.
- Gracia Granados, B., Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2020). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Health & Addictions/Salud y Drogas*, 20(1). <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.473>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/14659890500114359>
- Guadix, M. G., & George, F. I. V. (2015). El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes mexicanos. *Psicología y Salud*, 25(1), 111-122. <https://doi.org/10.25009/pys.v25i1.1344>
- Harfuch, M. F. H., Murguía, M. P. P., Lever, J. P., & Andrade, D. Z. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología iberoamericana*, 18(1), 6-18. <https://doi.org/10.48102/pi.v18i1.256>

- Hernández, M. P., Mateo, C. M., & Landazabal, M. G. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30-36. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.4>
- Herrera Rodriguez, J. C. (2023). Relación entre la adicción a las redes sociales y calidad de sueño en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú.
- Huaytalla, K. P. C., Vega, S. R., & Soncco, J. J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15.
- J Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Koo, H. J., & Kwon, J. H. (2014). Risk and protective factors of internet addiction: A meta-analysis of empirical studies in Korea. *Yonsei Medical Journal*, 55(6), 1691. <https://doi.org/10.3349/ymj.2014.55.6.1691>
- Lameiro, M., & Sánchez, R. (1998). Vínculos e Internet: Investigación cualitativa acerca de nuevas formas de vincularse. *Boletín de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo*, 4(14), 45-66.
- Leguia, F. (2015). Adicción a Internet: Fundamentos teóricos y conceptuales. *Psicología Social-Comunitaria*, 17(2).
- Lervik-Olsen, L., Andreassen, T. W., & Fennis, B. M. (2024). When enough is not enough: behavioral and motivational paths to compulsive social media consumption. *European Journal of Marketing*, 58(2), 519-547. <https://doi.org/10.1108/EJM-12-2022-0898>
- Liu, M., Kamper-DeMarco, K. E., Zhang, J., Xiao, J., Dong, D., & Xue, P. (2022). Time spent on social media and risk of depression in adolescents: a dose-response meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 5164. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095164>
- López, Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29. M. (2000). La adicción a internet. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Luria, A. R. (2012). *Higher cortical functions in man*. Springer Science & Business Media.
- Martínez-Líbano, J., González Campusano, N., & Pereira Castillo, J. I. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. <http://dx.doi.org/10.30827/Digibug.72270>
- Mercedes, G. V. M. (2015). Migración de los jóvenes españoles en redes sociales, de Tuenti a Facebook y de Facebook a Instagram. La segunda migración. *ICONO 14, Revista de comunicación y tecnologías emergentes*, 13(2), 48-72. <https://doi.org/10.7195/ri14.v13i2.821>

- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Morduchowicz, R. (2022). *Los adolescentes y las redes sociales: la construcción de la identidad juvenil en Internet*. Fondo de Cultura Económica Argentina.
- Nie, J., Zhang, W., & Liu, Y. (2017). Exploring depression, self-esteem and verbal fluency with different degrees of internet addiction among Chinese college students. *Comprehensive psychiatry*, 72, 114-120. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.10.006>
- Norman, D. A., & Shallice, T. (1986). Attention to action: Willed and automatic control of behavior. In *Consciousness and self-regulation: Advances in research and theory volume 4* (pp. 1-18). Boston, MA: Springer US.
- Pérez, V. (2018). Aproximación a la investigación psicológica en Internet y redes sociales. *Summa Psicológica UST*, 15(1), 98-105. <https://doi.org/10.18774/448x.2018.15.vp>
- Pérez, W. A. T., Mendoza, F. G., León, N. K. Q., Pérez, A. C., & Estrella, J. A. M. (2012). Redes sociales en internet, patrones de sueño y depresión. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 17(2), 427-436. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29224159005>
- Portillo Reyes, V. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. Instituto de Ciencias Sociales y Administración. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116>
- Prado, B. Z., & Sundt, M. E. L. (2002). El impacto de la Internet en la definición de la identidad juvenil: Una revisión. *Psykhé*, 11(1), 203-216.
- Puerta-Cortés, D. X., & Carbonell, X. (2013). Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en psicología latinoamericana*, 31(3), 620-631. Recuperado a partir de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242013000300012&lng=en&tlng=es.
- Ramón, F. (2015). El dilema obstétrico. *Revista de la Facultad de Medicina UNAM*, 58(2), 17-35.
- Retuerto, N. G., & Gutiérrez, A. E. (2017). El apoyo social percibido moderador entre el uso problemático de internet y la sintomatología depresiva en jóvenes adultos. *Salud y drogas*, 17(1), 53-62. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83949782006>
- Ricciardi, C., Kornienko, O., & Garner, P. W. (2022). The Role of Cognitive Emotion Regulation for Making and Keeping Friend and Conflict Networks. *Frontiers in Psychology*, 13, 802629. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.802629>

- Rodríguez, D. E. A., & Hung, E. S. (2010). Identidad y subjetividad en las redes sociales virtuales: caso de Facebook. *Zona próxima*, (12), 190-207. <https://doi.org/10.14482/zp.12.657.42>
- Rodríguez-Suárez, B., Caperos, J. M., & Martínez-Huertas, J. Á. (2022). Efecto de la exposición a ideales de delgadez en las redes sociales sobre la autoestima y la ansiedad. *Psicol. conduct*, 677-691. <https://doi.org/10.51668/bp.8322305s>
- Rothbart, M. K., & Posner, M. I. (2015). The developing brain in a multitasking world. *Developmental Review*, 35, 42-63. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.006>
- Sisi, C., Pallesen, S., Fernández Martín M.P, Herrero, L. Escalona, A. y Pérez Nieto, M.A. (2024). The Spanish Version of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS): Validity, Reliability and Measurement Invariance Across Gender in a Sample of Young Adults. Lisbon Addictions Conference.
- Squillace, M., Janeiro, J. P., & Schmidt, V. (2011). El concepto de impulsividad y su ubicación en las teorías psicobiológicas de la personalidad. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 3(1), 8-18. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439542494002>
- Starosta, J., Izydorczyk, B., Sitnik-Warchulska, K., & Lizińczyk, S. (2021). Impulsivity and difficulties in emotional regulation as predictors of binge-watching behaviours. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 743870. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.743870>
- Suriá Martínez, R. (2017). Redes virtuales y apoyo social percibido en usuarios con discapacidad: análisis según la tipología, grado y etapa en la que se adquiere la discapacidad. *Escritos de psicología (Internet)*, 10(1), 31-40. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2017.21403>
- Torres, W. (2011). Psicología, internet y la investigación científica. *Paideia XXI*, 1(2), 39-50. <https://doi.org/10.31381/paideiaxxi.v1i2.2315>
- TUTAL, Ö., ERENŞOY, H., & Melek, L. U. Ş. (2021). Relationship between psychological symptoms, impulsivity and social media use problems. *Bağimlilik Dergisi*, 22(1), 43-52. <https://doi.org/10.51982/bagimli.793837>
- Valerio Ureña, G., & Serna Valdivi, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(3), 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Villegas, N. E. M., & Cortés, S. R. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 46-52. Recuperado a partir de <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/32>
- Wallace, P. (2014). Internet addiction disorder and youth: There are growing concerns about compulsive online activity and that this could impede students' performance and social lives. *EMBO reports*, 15(1), 12-16. <https://doi.org/10.1002/embr.201338222>

- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>
- Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 1(1), 25-28. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>
- Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998, April). Internet addiction: Personality traits associated with its development. In 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association (pp. 40-50).
- Zhao, J., Jia, T., Wang, X., Xiao, Y., & Wu, X. (2022). Risk factors associated with social media addiction: An exploratory study. *Frontiers in Psychology*, 13, 837766. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.837766>