

Desarrollo y validación de la Escala de Fatiga con las Redes Sociales y su predicción a partir de la personalidad normal, patológica y positiva

Development and validation of the Social Media Fatigue Scale and its prediction based on normal, pathological, and positive personality traits



ARTÍCULO DE
INVESTIGACIÓN
Copyright © 2025
by Psicogente

Recibido: 17-10-23
Aceptado: 25-08-25
Publicado: 01-07-25

Alejandro Castro Solano

Universidad de Buenos Aires. Facultad
de Psicología. Universidad de Palermo.
Facultad de Ciencias Sociales.
Investigador Principal del Consejo
Nacional de Investigaciones Científicas y
Técnicas (CONICET), Buenos Aires,
Argentina.

*Juliana Beatriz Stover

Universidad de Buenos Aires. Facultad
de Psicología. Investigadora Adjunta del
Consejo Nacional de Investigaciones
Científicas y Técnicas (CONICET), Buenos
Aires, Argentina.
Email: julianastover@psi.uba.ar

Alejandro Castro Solano  - Juliana Beatriz Stover* 

Resumen

Objetivos: (a) desarrollar y validar la Escala de Fatiga con las Redes Sociales (FRS) y (b) analizar la contribución incremental de los rasgos de personalidad normales y patológicos para predecir la FRS, así como el efecto moderador de los rasgos de personalidad positivos entre FRS y malestar psicológico.

Método: Estudio transversal, no experimental, con muestreo no probabilístico por conveniencia. Participaron 496 sujetos de población general argentina (53% mujeres, 46.6% varones, 0.2% otros géneros y el 0.2% no respondió; $M_{edad} = 40.6$; $DE_{edad} = 14.85$). Además de la prueba construida, se administraron: The Mental Health Continuum Short Form; Depression, Anxiety and Stress Scale; Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure; Big Five Inventory y el Inventario de los Cinco Continuos de la Personalidad.

Resultados: El análisis factorial exploratorio reveló una estructura de tres factores (cognitivo, emocional y conductual) que explicaban el 59.79% de la varianza. Se obtuvo una escala de 12 ítems con buenos valores de fiabilidad y validez. La versión final de 12 ítems presentó fiabilidad satisfactoria ($\alpha_{total} = 0.82$; $\alpha_{cognitiva} = 0.70$; $\alpha_{emocional} = 0.70$; $\alpha_{conductual} = 0.69$). Mediante dos análisis de regresiones jerárquicas se determinó que los rasgos patológicos añadieron varianza significativa sobre los rasgos normales para FRS-emocional ($\Delta R^2 = .06$; $R^2_{final} = .15$) y FRS-cognitiva ($\Delta R^2 = .03$; $R^2_{final} = .07$); para FRS-conductual la mejora no fue significativa ($\Delta R^2 = .01$). El neuroticismo, el afecto negativo y el desapego emergieron como predictores claves. Asimismo, los rasgos de personalidad positivos moderan la relación entre FRS y estrés ($\beta_{interacción} = -.02$; $p = .007$), indicando un efecto amortiguador pequeño.

Conclusiones: La FRS aporta evidencias sólidas de validez estructural y fiabilidad, subraya la utilidad de integrar rasgos normales, patológicos y positivos de la personalidad para comprender la fatiga con las redes sociales.

Limitaciones: Entre las limitaciones se destacan el diseño transversal, el muestreo no probabilístico y el uso exclusivo de autoinformes, lo que restringe la inferencia causal y la generalización de los resultados.

Aplicaciones: La escalas de FRS puede aplicarse en contextos clínicos, educativos y organizacionales para detectar usuarios en riesgo de malestar asociado al uso excesivo de redes sociales.

Palabras clave: rasgos de personalidad normal, rasgos de personalidad patológicos, rasgos de personalidad positivos, fatiga con redes sociales.

Abstract

Objective: (a) To develop and validate the Social Media Fatigue Scale (SMFS) and (b) to analyze the incremental contribution of normal and pathological personality traits in predicting SMFS, as well as the moderating effect of positive personality traits on the relationship between SMFS and psychological distress.

Method: A non-experimental, cross-sectional study using non-probabilistic convenience sampling. The sample consisted of 496 participants from the general Argentine population (53% women, 46.6% men, 0.2% other genders, and 0.2% no response; mean age = 40.6; SD age = 14.85). In addition to the newly developed scale, participants completed the Mental Health Continuum–Short Form, the Depression, Anxiety, and Stress Scale, the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure, the Big Five Inventory, and the Five-Factor Model of Personality Disorder Inventory.

Cómo citar este artículo (APA):

Castro Solano, A. & Stover, J. B. 2025. Desarrollo y validación de la Escala de Fatiga con las Redes Sociales y su predicción a partir de la personalidad normal, patológica y positiva. *Psicogente* 28(54), 1-25. <https://doi.org/10.17081/psico.28.54.6899>

Results: Exploratory factor analysis revealed a three-factor structure (cognitive, emotional, and behavioral), accounting for 59.79% of the variance. A 12-item scale demonstrated satisfactory reliability and validity indices. The final 12-item version showed satisfactory internal consistency ($\alpha_{\text{total}} = 0.82$; $\alpha_{\text{cognitive}} = 0.70$; $\alpha_{\text{emotional}} = 0.70$; $\alpha_{\text{behavioral}} = 0.69$). Two hierarchical regression analyses indicated that pathological traits explained additional variance beyond normal traits for emotional SMFS ($\Delta R^2 = .06$; final $R^2 = .15$) and cognitive SMFS ($\Delta R^2 = .03$; final $R^2 = .07$); the improvement was not significant for behavioral SMFS ($\Delta R^2 = .01$). Neuroticism, negative affect, and detachment emerged as key predictors. Moreover, positive personality traits moderated the relationship between SMFS and stress ($\beta_{\text{interaction}} = -.02$; $p = .007$), indicating a small buffering effect.

Conclusions: The SMFS provides strong evidence of structural validity and reliability, highlighting the value of integrating normal, pathological, and positive personality traits to better understand social media fatigue.

Limitations: The main limitations include the cross-sectional design, non-probabilistic sampling, and exclusive use of self-report measures, which constrain causal inference and the generalizability of the findings.

Applications: The SMFS can be applied in clinical, educational, and organizational settings to identify users at risk of distress associated with excessive social media use.

Keywords: normal personality traits, pathological personality traits, positive personality traits, social media fatigue.

1. INTRODUCCIÓN

En las últimas dos décadas el uso de la Internet y en particular de los sitios de redes sociales (SRS) han transformado el modo en que las personas se comunican, trabajan, establecen vínculos sociales y usan su tiempo libre. Debido a ventajas tales como la conveniencia, el disfrute y el acceso a la información, desde su surgimiento los SRS han alcanzado una inmensa prevalencia en numerosos países (Chai & Kim, 2012). Argentina no es la excepción, en la actualidad cuenta con más de 41,2 millones de usuarios de Internet en 2025, con una penetración digital de 70.5 (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos — Argentina — [INDEC], 2023); Statista, 2024). Una gran parte del tiempo de conexión a Internet se dedica a la utilización de redes sociales, siendo WhatsApp (95.2%), Instagram (86.6%), Facebook (86%), Facebook Messenger (62.5%), TikTok (56.4%) y Twitter (52.7%) las que poseen mayor cantidad de usuarios en el país (Statista, 2024).

El uso excesivo y, en muchos casos, compulsivo de los SRS puede generar en los usuarios una sensación de agotamiento denominada *Fatiga con las Redes*. Este fenómeno aparece cuando las personas se sienten abrumadas por la cantidad de información, los estímulos y las demandas de interacción que reciben a través de las plataformas, lo que provoca reacciones emocionales negativas

y, con frecuencia, la reducción o abandono de su uso (Lee *et al.*, 2016; Ravindran *et al.*, 2014; Zhang *et al.*, 2016). Diversos estudios empíricos han documentado la creciente prevalencia de la FRS y la describen como un conjunto de respuestas afectivas adversas, como el cansancio, el aburrimiento, el agotamiento, la indiferencia y la pérdida de interés, ante la sobrecarga informativa y social que caracteriza a diferentes aplicaciones de redes sociales (Bright *et al.*, 2015; Dhir *et al.*, 2019; Fan *et al.*, 2021; Malik *et al.*, 2020; Xie & Tsai, 2021). Estas reacciones llevan a muchos usuarios a limitar sus interacciones con los SRS, interrumpir temporal o definitivamente su participación, o migrar de plataforma (Shokouhyar *et al.*, 2018; Zhang, 2020).

El término *fatiga* proviene de estudios tanto de la psicología clínica como organizacional. Pueden describirse dos tipos de fatiga: *física* y *psicológica* (Zhang *et al.*, 2016). La primera describe un deterioro en la capacidad fisiológica o estado físico de las personas (por ejemplo, fatiga ocular, fatiga muscular), mientras que la segunda refleja sentimientos negativos como estrés, agotamiento (*burnout*), extenuación y similares. La FRS está más en relación con la fatiga psicológica y podríamos definirla como el conjunto de respuestas emocionales negativas (e.g. cansancio, abatimiento, agotamiento, frustración, desinterés) referidas a las actividades que se realizan en las plataformas de redes sociales (Zheng & Ling, 2021). Debido a su

naturaleza subjetiva, la fatiga con las redes sociales difiere entre individuos. En quienes utilizan SRS, la aparición de FRS puede llevar tanto a abandonar su uso como a presentar dificultades en la salud física o mental, así como conductas poco saludables (Choi & Lim, 2016). Los estudios empíricos han detallado desde un deterioro del rendimiento académico (Dhir *et al.*, 2019; Malik *et al.*, 2020) hasta mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés emocional (Dhir *et al.*, 2018; Lin *et al.*, 2015; Pang, 2021), así como la intención de abandonar por completo determinadas redes (Zhang *et al.*, 2016; Xie & Tsai, 2021). Cabe señalar que en el contexto de la pandemia COVID-19 un importante número de personas recurrieron a clases virtuales y trabajo remoto, lo que contribuyó aún más a la FRS (Ngien & Jiang, 2022).

En términos generales los investigadores estuvieron interesados en qué tipo de factores psicológicos son los responsables de la FRS. La mayoría de los estudios se han centrado en los estresores (e.g. la sobrecarga de la información, la invasión de la privacidad) como causantes de la FRS. Sin embargo, las características específicas de los SRS que crean de algún modo estos estresores permanecen aún desconocidos (Xiao & Mou, 2019). Los autores comentan que sin poder comprender que aspecto de los SRS ocasionan la fatiga es muy difícil establecer una estrategia de mitigación.

Un metaanálisis reciente sobre los predictores y consecuencias de FRS confirmó que los estresores conductuales y psicológicos, como la sobrecarga informativa, la presión para interactuar y la exposición constante, ejercen los efectos más significativos sobre dicha fatiga. Asimismo, se observó que el impacto de la FRS sobre la discontinuación del uso de redes sociales alcanza un tamaño de efecto de nivel medio a alto, lo que subraya su relevancia como variable explicativa de la reducción o abandono del uso digital. Además, se constató que la FRS mediatiza parcialmente la relación entre los estresores percibidos y la conducta de desconexión, lo cual refuerza su papel como mecanismo

psicológico clave en el malestar digital (Ou *et al.*, 2023).

Por su parte, el metaanálisis realizado por Chen *et al.* (2024) integró 121 estudios y evidenció que la FRS se asocia de manera positiva y significativa tanto con el uso discontinuo ($r = .46$) como con el uso problemático de redes sociales ($r = .43$), mientras que no presenta asociación relevante con el uso general de redes sociales. Estos hallazgos evidencian una paradoja: a pesar de experimentar malestar y actitudes negativas hacia las plataformas, muchos usuarios no disminuyen sustancialmente su tiempo de conexión, sino que adoptan patrones de uso pasivo y mantienen una alta dependencia psicológica.

En consonancia con el modelo teórico *Stressor–Strain–Outcome* (SSO), este metaanálisis respalda que la sobrecarga social e informativa actúa como estresor, la FRS constituye la tensión emocional, y las conductas de desconexión o evitación representan el resultado conductual. Este encuadre justifica la evaluación conjunta de rasgos de personalidad normales, patológicos y positivos, en tanto que estos pueden actuar como vulnerabilidades (por ejemplo, el neuroticismo) o como factores protectores (por ejemplo, las fortalezas personales) frente al estrés digital.

Finalmente, el estudio identificó moderadores clave de estas asociaciones. Por ejemplo, la relación entre FRS y uso problemático/discontinuo fue más fuerte en adolescentes y adultos jóvenes. Además, se observó que los entornos de lazos débiles (como Instagram y X/Twitter) favorecen mayores niveles de FRS en comparación con plataformas basadas en lazos fuertes (como Facebook o WhatsApp). Otro hallazgo relevante fue el sesgo geográfico: aproximadamente el 74 % de los estudios incluidos se realizaron en China, con escasa representación de contextos latinoamericanos, lo que resalta la necesidad de investigaciones culturalmente situadas como la aquí presentada.

A pesar de que la FRS comparte ciertos elementos con constructos afines como el *Fear of Missing Out* (FoMO, miedo a perderse algo en español), y el *burnout informativo*, cada uno posee rasgos distintivos que justifican su diferenciación conceptual. Mientras que la FRS se define como un estado psicológico caracterizado por sentimientos de agotamiento emocional, irritabilidad y reducción del interés o deseo de participación en redes sociales, el FoMO hace referencia a la ansiedad o preocupación constante por perderse experiencias sociales importantes que otros están viviendo, lo cual impulsa a una conexión reiterada con plataformas digitales para mantenerse actualizado (Przybylski *et al.*, 2013). A diferencia de la FRS, que puede llevar a la desconexión, el FoMO estimula el uso intensivo de redes, a menudo de manera compulsiva, lo que eventualmente puede contribuir al desarrollo de FRS como efecto posterior. Por otro lado, el *burnout informativo* se centra específicamente en la saturación cognitiva provocada por el volumen excesivo de información digital. Este constructo describe el colapso mental que ocurre cuando el usuario se siente incapaz de procesar, clasificar o responder a los contenidos que consume, lo cual afecta principalmente la eficiencia cognitiva y la toma de decisiones. Si bien puede ser un antecedente de la FRS, su foco está más relacionado con la capacidad de procesamiento que con las emociones sociales o el agotamiento interpersonal que caracteriza a la FRS.

Algunos autores proponen que las particularidades del hecho de que algunas características de los SRS sean percibidas o no como estresores (Tarafdar *et al.*, 2019). El estudio de la personalidad como variable moderadora en este sentido ocupa un lugar central. La investigación ha demostrado que las personas con ciertos rasgos de personalidad pueden ser más sensibles a algún tipo de situación en particular (Denissen & Penke, 2008). Existen diferentes estudios en el ámbito de la psicología de la internet que identifican el modo en que la personalidad

afecta la forma en que las personas se comportan cuando están en línea y en particular en los SRS (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010; Eskisu *et al.*, 2017; Lupano Perugini & Castro Solano, 2021a, 2021b, 2022, 2023a, 2023b).

Uno de los modelos con mayor evidencia empírica para el estudio de la personalidad es el *Five Factor Model* (FFM; Costa & McCrae, 1985). Este modelo postula cinco factores de la personalidad: *neuroticismo*, *extraversión*, *apertura a la experiencia*, *agradabilidad* y *responsabilidad*. El neuroticismo, que refleja la tendencia a experimentar emociones negativas como ansiedad, tristeza o irritabilidad; la extraversión está asociada con la sociabilidad, la energía y la búsqueda de estimulación interpersonal; la apertura a la experiencia implica curiosidad intelectual, creatividad y apertura a nuevas experiencias; la agradabilidad está relacionada con la empatía, la cooperación y la confianza interpersonal y finalmente la responsabilidad alude al grado de organización, autodisciplina y cumplimiento de objetivos.

Una gran cantidad de estudios han abordado la relación entre el uso de la Internet y los rasgos de la personalidad. En general, los trabajos muestran que los sujetos extravertidos y menos responsables suelen hacer un mayor uso de las redes sociales (Amichai-Hamburger & Vinitzky, 2010; Castro Solano & Lupano Perugini, 2019). En contraste, las personas con niveles elevados de responsabilidad tienden a percibir las redes sociales como una fuente de distracción poco productiva (Ryan & Xenos, 2011). Por otra parte, quienes puntúan alto en neuroticismo suelen estar más expuestos a desarrollar un uso disfuncional o problemático de Internet (Kayış *et al.*, 2016; Marciano *et al.*, 2020; Meynadier *et al.*, 2024).

En relación específica con la FRS no existen muchos estudios que vinculen el constructo con los rasgos de la personalidad. En la extensa revisión realizada por Zhen y Ling (2021) sobre los predictores de la FRS no se localizaron estudios específicos que

consideren a los rasgos de personalidad como predictores del constructo. Los autores incluyen en su revisión otras variables individuales a nivel del rasgo tales como la relación positiva entre FRS y preocupación por la privacidad (Bright *et al.*, 2015; Dhir *et al.*, 2019), la preocupación por el manejo de la impresión también con asociaciones positivas con la FRS (Zhu & Bao, 2018); la autorrevelación también con asociaciones positivas con la FRS (Dhir *et al.*, 2019; Maier *et al.*, 2015) al igual que la percepción de autoeficacia. Al respecto Logan *et al.* (2018) encontraron que las personas con alta autoeficacia tendían a percibir la utilidad de las redes sociales, pero también tenían una creciente conciencia de los problemas de privacidad, lo que resultaría en FRS. Asimismo, Bright *et al.* (2015) identificaron un efecto directo de la autoeficacia en la FRS.

Entre los estudios específicos de rasgos de personalidad y FRS, se ubican los de Lee *et al.* (2014). En este estudio los autores analizaron los rasgos de personalidad normal como predictores de la FRS en usuarios de Facebook. El estudio indicó que la personalidad en su conjunto predecía el 38% de la varianza de la FRS. La extraversión tuvo el mayor peso en la explicación de FRS seguida por el neuroticismo, la amabilidad, la responsabilidad y la apertura a la experiencia. En otro estudio realizado durante la pandemia Covid-19 se examinó si los rasgos de personalidad eran predictores del FoMO. El estudio demostró que la apertura a la experiencia, la responsabilidad y la extraversión mostraron una asociación positiva con el FOMO y este a su vez con la FRS (Ashiru *et al.*, 2023).

No se han encontrado estudios que consideren otros rasgos de la personalidad por fuera del modelo del FFM. En esta investigación consideramos además los rasgos psicopatológicos de la personalidad tal como se describen en la última versión del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5, American Psychiatric Association [APA], 2013; Krueger *et al.*, 2013) que incluye los siguientes cinco rasgos: *afectividad*

negativa, desapego, antagonismo, desinhibición y psicoticismo. Estos rasgos se describen como variantes desadaptativas de los rasgos de personalidad del FFM (Zimmermann *et al.*, 2014). El afecto negativo describe una propensión persistente a emociones displacenteras e incontroladas. El desapego implica dificultad o desinterés para establecer vínculos y disfrutar de la interacción social. El antagonismo se manifiesta en actitudes manipuladoras, egocéntricas o de superioridad. La desinhibición refleja impulsividad, falta de responsabilidad y dificultad para mantener el foco. Por último, el psicoticismo hace referencia a distorsiones perceptivas, experiencias disociativas y posibles ideaciones delirantes.

En estudios previos se encontraron asociaciones negativas entre los rasgos psicopatológicos y el uso de las plataformas de entretenimiento y de relaciones sociales. Además, se verificó que estos rasgos psicopatológicos tenían un papel moderador en la relación entre las preferencias y los usos de las plataformas de Internet y el bienestar emocional (Lupano Perugini & Castro Solano, 2022). En la misma línea en otro estudio se pudo verificar que los rasgos patológicos de la personalidad estaban vinculados con los motivos de uso de Internet vinculados con el exhibicionismo, el pasatiempo y el inicio de relaciones, siendo que los usuarios que tenían estas motivaciones presentaban más rasgos patológicos vinculados con el antagonismo y con la desinhibición (Lupano Perugini & Castro Solano, 2021a).

Además, se incorporaron los rasgos positivos de personalidad propuestos por el modelo de personalidad positiva desarrollado por de la Iglesia y Castro Solano (2018). Esta propuesta representa un intento de articulación teórica con la clasificación dimensional de los rasgos patológicos incluida en la Sección III del DSM-5. Su principal innovación consiste en la identificación de un polo positivo, que se sitúa más allá del funcionamiento normativo y que corresponde a versiones adaptativas de los cinco dominios disfuncionales delineados

por Krueger *et al.* (2013). Los rasgos incluidos en este polo son: Serenidad, Humanidad, Integridad, Moderación y Vivacidad y foco. La serenidad se caracteriza por una tranquilidad emocional casi imperturbable, incluso en contextos estresantes. La humanidad refiere a la empatía, sensibilidad hacia el entorno y las conductas solidarias. La integridad implica honestidad, humildad y coherencia ética en las acciones. La moderación refleja la tendencia a planificar, reflexionar y considerar consecuencias antes de actuar. Finalmente, la vivacidad y foco alude a la capacidad para establecer metas, mantener la atención y ejecutarlas con entusiasmo y eficacia.

A diferencia de sus contrapartes patológicas, estos rasgos han mostrado asociaciones consistentes con indicadores de funcionamiento saludable, tales como mayor bienestar, menor malestar psicológico, mejores percepciones del cambio terapéutico, menores niveles de estrés, mayor autoestima y mejor desempeño académico (de la Iglesia & Castro Solano, 2018, 2019; Eidman & de la Iglesia, 2021; Padilla-Walker *et al.*, 2020). En relación con la psicología de la Internet un estudio previo demostró que estos rasgos aumentan la varianza explicada de las conductas constructivas en línea más allá de la aportado por los rasgos de la personalidad normal (Lupano Perugini & Castro Solano, 2023b). Por lo tanto, se consideró importante la inclusión de estas variables positivas ya que se hipotetizó que los rasgos positivos podían tener un efecto amortiguador en la relación entre FRS y malestar psicológico.

En cuanto a las técnicas de evaluación de la FRS los investigadores han utilizado sus propios instrumentos en función de los objetivos de cada investigación. Uno de los primeros instrumentos sobre FRS fue el empleado por Bright *et al.* (2015). Este instrumento evaluaba los sentimientos de sobrecarga de la información, contaba con buena confiabilidad y no tenía estudios de validez. En la misma línea Dhir *et al.* (2018) utilizaron algunos elementos del estudio de Bright para evaluar FRS.

Lin (2015) utilizó ítems de estudios anteriores para conformar su propio instrumento de FRS y le añadió la dimensión emocional (atracción disminuida y novedad, disminución de satisfacción). Cramer *et al.* (2016) utilizaron tres ítems para evaluar la fatiga con el uso de Facebook con un ítem que medía sentimientos negativos y otras dos motivaciones por el uso de Facebook. Zhang *et al.* (2016) emplearon las actitudes y experiencias negativas de los individuos, y finalmente desarrollaron seis ítems para medir la fatiga de las redes sociales. Todos estos instrumentos en general se focalizaron en un tipo de SRS o bien no tenían adecuadamente estudiados los aspectos psicométricos de los instrumentos. Finalmente, Zhang *et al.* (2021) diseñaron y validaron un instrumento para evaluar la FRS en el que incluyeron tanto los componentes conductuales, cognitivos y emocionales. En este trabajo se toman en cuenta las definiciones conceptuales de este último trabajo y se considera que la FRS debe entenderse no solo en función de los aspectos cognitivos (e.g. estar abrumado por la información), sino en función de componentes emocionales (e.g. ansiedad, miedo e irritabilidad) y conductuales (e.g. acciones concretas en relación con los SRS).

En función de la revisión bibliográfica realizada, se consideró conveniente diseñar y validar una técnica de evaluación psicológica breve para su uso en población local y que abarque los tres componentes de la FRS (emocional, cognitivo y conductual), de modo que el instrumento pueda aplicarse a diferentes SRS. En el mismo sentido se intentó analizar el papel de los rasgos de personalidad normal en la predicción de la FRS, adicionándole los rasgos de personalidad patológicos. Al mismo tiempo se consideró si los rasgos positivos de la personalidad funcionaban como posibles factores protectores de los resultados psicológicos negativos como consecuencia de experimentar FRS.

Diversos estudios han comenzado a vincular los rasgos de personalidad con el desarrollo de fatiga

con las redes sociales (FRS), en el marco del modelo de estrés-tensión-resultado (Stressor-Strain-Outcome, SSO). Este modelo postula que ciertos factores individuales actúan como predisponentes a experimentar tensión emocional frente a estresores ambientales, lo que a su vez puede derivar en consecuencias conductuales negativas (Dhir *et al.*, 2018; Maier *et al.*, 2015). En este contexto, los rasgos de personalidad normales y patológicos podrían influir en la forma en que los individuos perciben y procesan los estímulos provenientes de las redes sociales, amplificando o modulando la sobrecarga informativa, social o emocional que caracteriza a la FRS. Por ejemplo, altos niveles de neuroticismo o rasgos disfuncionales como la disregulación emocional han sido asociados con mayor sensibilidad a estresores digitales (Marciano *et al.*, 2020), mientras que características como la responsabilidad o los rasgos positivos del modelo de personalidad positiva (de la Iglesia & Castro Solano, 2018), como la serenidad o la moderación, podrían cumplir un rol amortiguador al disminuir la reactividad emocional frente a estos estímulos.

El presente trabajo se sustenta en la ausencia de estudios psicométricos en idioma castellano que evalúen la fatiga con las redes sociales (FRS) desde una estructura tripartita (cognitiva, emocional y conductual). Además, dado que la mayoría de las escalas disponibles han sido desarrolladas en contextos asiáticos o norteamericanos, se considera que esta investigación constituye un aporte original al campo disciplinar de la psicología, al ofrecer una herramienta culturalmente adecuada para poblaciones hispanohablantes.

En función de la revisión bibliográfica realizada, este trabajo se propuso abordar dos objetivos de carácter instrumental:

- a. Diseñar y validar un instrumento para evaluar la FRS, analizando su dimensionalidad y consistencia interna;
- b. Establecer evidencias de validez de criterio mediante el análisis de su relación con constructos afines, como la comparación social, el bienestar y el malestar psicológicos.

Una vez validado el instrumento, se plantearon dos objetivos sustantivos:

- c. Determinar la capacidad predictiva de los rasgos de personalidad normales y patológicos sobre la FRS;
- d. Examinar si los rasgos de personalidad positivos moderan la relación entre FRS y malestar psicológico, considerando su posible efecto amortiguador.

2. MÉTODO

2.1. Diseño

Se llevó a cabo un diseño no experimental, transversal, con un estudio correlacional, explicativo. El tipo de muestreo fue intencional simple.

2.2. Participantes

Los criterios de inclusión para participar en la investigación fueron: tener 18 años o más; residir en Argentina; y ser usuario de redes sociales. Se recolectaron 507 casos de los cuáles se eliminaron 11 debido a que no residían en Argentina. La muestra utilizada se compuso por 496 adultos de entre 18 y 93 años ($M=40.61$, $DE=14.85$), de los cuales 53% eran mujeres, 46.6% varones, 0.2% se identificaron con otros géneros y el 0.2% prefirió no decirlo. La mayoría residía en la Ciudad de Buenos Aires (50.4%), mientras que los restantes vivían en la Provincia de Buenos Aires (34.7 %) y en el interior del país (14.9%). En cuanto a la cantidad de horas al día que requerían de alguna conexión a Internet el promedio de conexión fue de 8.12 horas en promedio ($DE = 4.75$). Solo un bajo porcentaje refirió estar conectado a Internet una hora o menos ($n=17$, 3.4%). Las tres cuartas partes de la muestra ($n=369$, 74.4%) refirió estar conectado entre 4 y 12 horas. Las aplicaciones más utilizadas eran WhatsApp, Instagram y YouTube.

2.3. Instrumentos

2.3.1. Encuesta de datos sociodemográficos

Confeccionada para este trabajo. Recoge información sobre edad, género, lugar de residencia, estado civil, nivel educativo máximo alcanzado, ocupación y nivel socioeconómico percibido.

2.3.2. Escala de Fatiga con las Redes Sociales

Su diseño es el eje de este trabajo (véase anexo). Consta de 12 ítems con formato de respuesta Likert de 6 posiciones (*Total acuerdo* a *Total desacuerdo*). Consta de tres dimensiones (Emocional, Conductual, Cognitiva). Su validación es eje de este trabajo. La fatiga cognitiva indica la sobrecarga cognitiva que autoperceben las personas, respecto del exceso de información en la Internet y en las redes sociales; la fatiga emocional indica las reacciones emocionales, generalmente negativas, respecto de la información en la Internet y en las redes sociales; la fatiga conductual indica una reducción en el uso y actividad en las redes sociales.

2.3.3. The Mental Health Continuum Short Form (MHC-SF; Keyes, 2005)

Evalúa los tres componentes del bienestar: Emocional, Social, y Psicológico. Consta de 14 ítems con respuesta Likert de seis posiciones (*Nunca* a *Todos los días*). Se utilizó para este estudio la versión adaptada para población argentina (Lupano Perugini *et al.*, 2017). Dicho estudio confirmó la estructura original de la prueba a través de un análisis factorial confirmatorio y se obtuvieron alfas de Cronbach entre 0.78 y 0.89. La consistencia interna (α) en la muestra de esta investigación fue adecuada (Emocional = 0.79, Social = 0.75, Personal = .85).

2.3.4. Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21; Lovibond, & Lovibond, 1995)

Evalúa la sintomatología experimentada en la última semana en tres dimensiones: Depresión, Ansiedad y, Estrés. Consta de 21 ítems con formato de respuesta Likert de cuatro opciones (*No describe nada de lo que me pasó* o *sentí a Sí, esto me pasó mucho o casi siempre*). Para esta investigación se utilizaron los ítems validados en investigaciones locales previas (Lupano Perugini & Castro Solano, 2023a), los cuales se basan en la versión chilena del DASS-21 (Antúñez & Vinet, 2012). Esta versión fue traducida y adaptada al español por Vinet *et al.* (2008). La consistencia interna (α) para esta

muestra fue: Depresión= 0.89, Ansiedad= 0.85; Estrés= 0.87.

2.3.5. Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM-E; Gibbons & Buunk, 1999; Buunk *et al.*, 2005)

Evalúa la orientación a compararse con otros, tanto en sus pensamientos como en sus conductas, y de este modo valorar sus propias características. Se compone de 11 ítems con formato de respuesta Likert de 5 puntos, que va de *Totalmente en desacuerdo* a *Muy de acuerdo*. Para esta investigación se utilizó la versión en español de la INCOM, adaptada a partir de las versiones inglesa y neerlandés, validada por Buunk *et al.* (2005). La traducción fue realizada por un experto bilingüe (español-holandés) y revisada por los autores para asegurar la equivalencia semántica con los ítems originales. Posteriormente, se analizó la estructura factorial y consistencia interna y se obtuvieron adecuados indicadores psicométricos. En esta muestra se utilizó la versión adaptada para población local (Lupano Perugini & Castro Solano, 2023a). El alfa para esta muestra fue de 0.75.

2.3.6. Big Five Inventory (BFI; John *et al.*, 1990)

Consiste en un instrumento de 44 ítems que evalúa los cinco grandes rasgos de personalidad (extraversión, agradabilidad, responsabilidad, neuroticismo, apertura a la experiencia). El formato de respuesta es Likert de 5 posiciones (*Muy en desacuerdo* a *Muy de acuerdo*). Estudios realizados en Argentina verificaron la validez factorial de los instrumentos para población adolescente, población adulta no consultante y población militar (Castro Solano & Casullo, 2001). En todos los casos se obtuvo un modelo de cinco factores que explicaban alrededor del 50% de la varianza de las puntuaciones. Para esta muestra se obtuvieron valores de consistencia interna adecuados (Alpha): extraversión= 0.76; agradabilidad= 0.79; responsabilidad= 0.82; neuroticismo= 0.74; apertura a la experiencia= 0.69.

2.3.7. Inventario de los cinco continuos de la personalidad (ICCP, de la Iglesia & Castro Solano, 2023, versión corta)

Esta es una medida de 55 ítems que evalúan los 10 rasgos de la personalidad incluidos en el Modelo Dual de la Personalidad, desarrollada con población argentina. Cinco rasgos son de carácter patológico y reflejan los postulados de la Sección III del DSM-5 como el criterio B para el diagnóstico de trastornos de la personalidad (APA, 2013): afecto negativo, desapego, antagonismo, desinhibición y psicoticismo. Los otros cinco rasgos son de naturaleza positiva y representan los rasgos postulados por el Modelo de Personalidad Positiva (de la Iglesia & Castro Solano, 2018): serenidad, humanidad, integridad, moderación y vivacidad y foco. Estos rasgos operan como un continuo salugénico o positivos de los rasgos patológicos de la personalidad. Los ítems se responden con una escala Likert de grado de acuerdo que varía entre 0 (*Completamente en desacuerdo*) y 5 (*Completamente de acuerdo*). El ICCP contó con una serie de estudios psicométricos que proporcionaron abundante evidencia acerca de sus propiedades psicométricas (e.g., análisis factoriales exploratorios y confirmatorios, análisis de consistencia interna, estudios de validez convergente con mediciones externas de salud mental, sintomatología psicológica y personalidad). Recientemente se publicaron los análisis psicométricos de la versión corta, empleada en este estudio (de la Iglesia & Castro Solano, 2023). En esta muestra, los valores de alfa de Cronbach para las escalas de rasgos oscilaron entre 0.76 y 0.90.

2.4. Procedimientos desarrollados

Se diseñaron 16 ítems con el propósito de valorar la fatiga con el uso de las redes sociales en tres dimensiones (emocional, cognitiva y conductual). Luego, cinco jueces expertos analizaron los ítems y evaluaron su correspondencia con las dimensiones evaluadas y sugirieron cambios. Se eliminaron 4 ítems como consecuencia de este análisis. Finalmente, se realizó una prueba piloto con 10

adultos para verificar la correcta comprensión de los ítems. En esta última versión se realizaron cambios menores. Con esta versión del instrumento de 12 ítems se procedió a la recolección de los datos de forma en línea. Los datos fueron recolectados por un grupo de pasantes que estaban realizando una práctica de investigación en una universidad de la Ciudad de Buenos Aires, Argentina en el período de marzo a junio de 2023. En cuanto al contexto sanitario las restricciones derivadas de la pandemia COVID-19 ya habían sido levantadas. Los participantes fueron voluntarios y no recibieron retribución alguna por su colaboración. El estudio utilizó un muestreo no probabilístico de tipo bola de nieve, facilitado por pasantes universitarios como parte de un procedimiento de captación de voluntarios. Esta estrategia respondió a la naturaleza exploratoria del estudio y a las restricciones prácticas propias del contexto de recolección. Las pruebas se administraron en línea mediante la aplicación SurveyMonkey. En la página de inicio del protocolo de administración se solicitaba el consentimiento del participante, se aseguraba el anonimato de los datos y su uso exclusivo para investigación. Se utilizó un filtro único de IP para evitar múltiples respuestas desde una misma dirección y garantizar mayor control sobre la participación individual. Se aplicó de forma adicional, ítems “trampa” de consistencia lógica interna (e.g. pares de ítems opuestos) para detectar respuestas automáticas o poco comprometidas.

La investigación se llevó a cabo conforme a las pautas éticas internacionales (APA y NC3R) y a las normativas del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) para la conducta ética en Ciencias Sociales y Humanidades (Resolución N.º 2857, 2006), y cuenta con la aprobación de los comités de ética correspondientes de la Universidad sede de la investigación. La recogida de los datos fue supervisada por el autor principal de este trabajo. No se registraron datos perdidos, ya que el formato del cuestionario impidió avanzar en caso de ítems sin responder. Las puntuaciones de las escalas se calcularon como promedios, con

excepción del cuestionario BFI y del MHC-SF, cuyas puntuaciones se obtuvieron mediante sumatoria. Los ítems redactados en sentido inverso fueron recodificados antes de los análisis. En los modelos de regresión jerárquica, todas las variables predictoras fueron estandarizadas (z-score) previamente, con el objetivo de facilitar la interpretación de los coeficientes beta y reducir posibles problemas derivados de diferencias en la escala de medición. La base anonimizada de los datos puede consultarse en: https://osf.io/fw5ux/?view_only=426b5e-b409034e1c820425d6da1f2747

2.5. Análisis de datos

En primer lugar, para aportar evidencias de validez de constructo se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE) utilizando como método de extracción el *Minimum Rank Factor Analysis* (MRFA) como método de extracción, con rotación oblicua *Oblimin directo* (Lloret-Segura et al., 2014). Los análisis se efectuaron considerando las matrices policóricas de covarianza debido al carácter ordinal de los reactivos (Freiberg Hoffmann et al., 2013; Muthén & Kaplan, 1985). Para analizar la consistencia interna se estimaron alfas de Cronbach y alfas ordinales (Elosúa & Zumbo, 2008). Los análisis se realizaron con el programa estadístico FACTOR 10.03 (Lorenzo-Seva & Ferrando, 2013). En segundo lugar, con el objetivo de analizar las relaciones con el bienestar y malestar psicológicos y la comparación social se calcularon correlaciones *r* de Pearson entre las dimensiones de la Escala de Fatiga con las Redes Sociales, el MHC, el DASS-21 y el INCOM-E. Se aplicó la corrección de Benjamini y Hochberg (1995) para múltiples correlaciones. El tamaño del efecto se interpretó según los puntos de corte propuestos por Cohen (1988): pequeño=.10; mediano=.30; grande=.50. También se analizaron las relaciones entre el promedio de uso de redes y las dimensiones de la fatiga social con las redes sociales, así como entre dichas dimensiones. En tercer lugar, se utilizaron análisis de regresión jerárquica para establecer la capacidad predictiva de las variables de la personalidad, normales y patoló-

gicas respecto de la fatiga con el uso de redes sociales. En cuarto lugar, se realizó un análisis de moderación con el objetivo de establecer el papel de amortiguación que tienen los rasgos positivos de la personalidad en la relación entre fatiga con el uso de redes sociales y malestar psicológico. Para el análisis de los datos se utilizó el paquete estadístico Jamovi (2023) a través del entorno R, Versión 4.1.2 (R Core Team, 2023) para los cálculos de correlaciones y de regresión.

3. RESULTADOS

3.1. Validación psicométrica de la Escala de Fatiga con las Redes Sociales

3.1.1. Validez de constructo

Como paso inicial se estimaron estadísticos descriptivos (media, desviación típica, asimetría, curtosis) para cada ítem. Se comprobó la normalidad univariante de los reactivos dado que los valores de asimetría y curtosis resultaron inferiores a 2 (Tabla 1). Sin embargo, debido a que el instrumento utiliza un formato de respuesta ordinal por medio de una escala Likert, se optó por calcular análisis factoriales exploratorios basados en las matrices policóricas de covarianza (Freiberg Hoffmann et al., 2013; Muthén & Kaplan, 1985).

Tabla 1.

Fatiga con la Internet. Estadísticos descriptivos por ítem.

	M	DE	ASIMETRÍA	CURTOSIS
Ítem 1	2.59	1.59	-.33	-1.08
Ítem 2	1.26	1.53	.97	-.29
Ítem 3	2.66	1.85	-.19	-1.39
Ítem 4	3.25	1.60	-.79	-.37
Ítem 5	1.84	1.80	.44	-1.25
Ítem 6	3.21	1.79	-.65	-.95
Ítem 7	1.74	1.66	.52	-.96
Ítem 8	2.17	1.76	.14	-1.29
Ítem 9	2.81	1.71	-.37	-1.09
Ítem 10	1.88	1.71	.32	-1.23
Ítem 11	.98	1.43	1.42	1
Ítem 12	3.09	1.75	-0.55	-.97

El tamaño muestral fue adecuado para la cantidad de variables incluidas en el análisis (KMO= .86; Prueba de Esfericidad de Bartlett: $X^2= 1486.9$, 66gl; $p < .01$). Se aislaron tres factores que mantuvieron

los 12 reactivos y que explicaron el 59.79% de la varianza ($F1 = 38.83\%$; $F2 = 12.21\%$; $F3 = 8.75\%$). Las dimensiones fueron etiquetadas como: Emocional, Conductual y Cognitiva. En la Tabla 2 se detallan las cargas factoriales, indicando con tipografía negrita los valores superiores a .40

Tabla 2.

Fatiga con la Internet. Estructura factorial.

	F1	F2	F3
Ítem 1	-.041	-.041	.747
Ítem 2	.602	.071	.080
Ítem 3	-.069	.512	.274
Ítem 4	-.068	.164	.545
Ítem 5	.569	.160	.050
Ítem 6	.034	.908	-.089
Ítem 7	.141	-.051	.588
Ítem 8	.526	.327	.077
Ítem 9	.099	.525	.157
Ítem 10	.260	-.017	.648
Ítem 11	.849	-.093	.006
Ítem 12	-.071	.459	.392

Nota. Los valores $\geq .40$ se indican en tipografía negrita.

3.1.2. Consistencia interna y diferencias individuales según género y edad

Las alfas de Cronbach para cada dimensión fueron adecuadas (Emocional=0.70, Conductual= 0.69, Cognitivo= 0.70, escala total= 0.82), aumentando sus valores al estimar alfas ordinales (Emocional=0.82, Conductual= .84, Cognitivo= 0.79, escala total= 0.83).

No se encontraron diferencias individuales según género para ninguna de las tres dimensiones: Emocional ($F(1, 493) = 1.36$, $p=.243$); Conductual ($F(1, 493) = .58$, $p=.456$); Cognitiva ($F(1, 493) = .63$, $p=.426$), ni para la escala total ($F(1, 493) = 1.20$, $p=.273$). Asimismo, no se encontró una asociación significativa con la edad para ninguna de las tres dimensiones: Emocional ($r=-.03$, $p=.434$); Conductual ($r=.04$, $p=.308$); Emocional ($r=-.001$, $p=.890$), ni para la escala total ($r=.004$, $p=.938$)

3.1.3. Evidencias de validez de criterio: Relaciones entre fatiga con las redes sociales, comparación social, bienestar y malestar psicológico.

Se calcularon correlaciones r de Pearson entre las dimensiones de la Escala de Fatiga con las redes sociales y el MHC. Se encontraron asociaciones significativas, bajas y negativas entre la mayoría de las dimensiones. Los valores más elevados, con tamaño del efecto entre bajo y moderado, se presentaron entre Fatiga Emocional y Bienestar Emocional ($r=-.24$) y con Bienestar Personal ($r=-.22$). Por otra parte, se aportaron evidencias de validez concurrente entre la Escala de Fatiga con la Internet, el DASS-21 y el INCOM-E. Se encontraron asociaciones significativas positivas y bajas en la mayoría de los análisis. Los guarismos con tamaño del efecto entre bajo y moderado se observaron para la dimensión de Estrés (DASS-21) con relación a la Fatiga Emocional ($r=.30$), Conductual ($r=.21$) y Cognitiva ($r=.24$). En la Tabla 3 se detallan los restantes valores.

Tabla 3.

Fatiga con la Internet, MHC, DASS-21, INCOM-E. Correlaciones.

		EMOCIONAL	CONDUCTUAL	COGNITIVA
MHC	r	-.24	-.17	-.10
(emocional)	p	< .001	< .001	.02
MHC (social)	r	-.12	-.16	-.06
	p	.01	< .001	.19
MHC	r	-.22	-.18	-.07
(personal)	p	< .001	< .001	.11
DASS-21	r	.23	.16	.15
(Depresión)	p	< .001	< .001	< .001
DASS-21	r	.23	.10	.18
(Ansiedad)	p	< .001	.02	< .001
DASS-21	r	.30	.21	.24
(Estrés)	p	< .001	< .001	< .001
INCOM-E	r	.22	.09	.19
	p	< .001	.04	< .001

3.1.4. Correlaciones con el uso de redes sociales

Las correlaciones entre el uso autorreportado de redes sociales y las dimensiones de fatiga con las redes sociales fueron bajas o no significativas, con una única excepción. En particular, el uso de

redes sociales se asoció negativamente con la fatiga cognitiva ($r = -.11, p = .01$), lo que sugiere que un mayor uso se vincula levemente con menores niveles de agotamiento mental vinculado al procesamiento de contenidos en estas plataformas. En cambio, no se observaron asociaciones significativas entre el uso de redes sociales y la fatiga emocional ($r = -.06, p = .16$) ni con la fatiga conductual ($r = -.04, p = .32$). Por su parte, las tres dimensiones de la fatiga se correlacionaron positivamente entre sí con magnitudes moderadas a altas: fatiga emocional y conductual ($r = .41, p < .001$), emocional y cognitiva ($r = .52, p < .001$), y conductual y cognitiva ($r = .48, p < .001$), lo que respalda la coherencia interna del constructo y su naturaleza multidimensional.

3.2. Variables de personalidad como predictores de la fatiga con las redes sociales

Con el propósito de analizar el papel de las variables de personalidad (normales y patológicas) en la predicción de la fatiga con las redes sociales se realizaron tres análisis de regresión jerárquica múltiple. En primer lugar, se calcularon las correlaciones entre las variables. De las 40 correlaciones hipotetizadas se obtuvieron 14 asociaciones negativas y significativas con las variables de personalidad normal y 16 asociaciones positivas y significativas con los rasgos negativos de la personalidad (Ver tabla 4).

Tabla 4.

Correlaciones entre variables de personalidad (normales y patológicas) con la fatiga con las redes sociales.

		EMOCIONAL	CONDUCTUAL	COGNITIVA	TOTAL
RASGOS DE PERSONALIDAD NORMAL					
Extraversión	<i>r</i>	-.14	-.19	-.10	-.18
	<i>p</i>	<.001	<.001	.03	<.001
Agradabilidad	<i>r</i>	-.18	-.10	-.05	-.13
	<i>p</i>		.04	.30	<.001
Responsabilidad	<i>r</i>	-.15	-.16	-.07	-.16
	<i>p</i>	<.001	<.001	.12	<.001
Neuroticismo	<i>r</i>	.30	.24	.21	.31
	<i>p</i>	<.001	<.001	<.001	<.001
Apertura a la experiencia	<i>r</i>	-.07	-.01	-.01	-.04
	<i>p</i>	.12	.88	.76	.43
RASGOS PATOLÓGICOS DE PERSONALIDAD					
Afecto Negativo	<i>r</i>	.36	.24	.27	.36
	<i>p</i>	<.001	<.001	<.001	<.001
Desapego	<i>r</i>	.33	.25	.20	.32
	<i>p</i>	<.001	<.001	<.001	<.001
Antagonismo	<i>r</i>	.10	.08	.05	.09
	<i>p</i>	.03	.09	.33	.05
Deshinbición	<i>r</i>	.15	.12	.09	.15
	<i>p</i>	<.001	.01	.05	<.001
Psicoticismo	<i>r</i>	.10	.02	.10	.09
	<i>p</i>	.05	.74	.03	.07

Luego, se llevaron a cabo tres análisis de regresión jerárquica. En el primer bloque se introdujeron como predictoras las variables de personalidad normal y en el segundo bloque se introdujeron las variables de personalidad patológica. En todos los modelos se verificaron los supuestos de multicolinealidad. Los valores de tolerancia oscilaron entre

.81 y .94, y los índices de inflación de la varianza (VIF) fueron inferiores a 2.0, indicando niveles adecuados de independencia entre los predictores. Asimismo, el estadístico de Durbin-Watson arrojó valores cercanos a 2.00, lo que indica ausencia de autocorrelación residual (Hair *et al.*, 2013).

En relación con la predicción de la *fatiga emocional* se obtuvieron dos modelos estadísticamente significativos ($p < .001$) y la introducción de los rasgos patológicos de la personalidad incrementó significativamente el cambio en R^2 en el bloque 2 (.09 vs .15). De todas las variables incluidas, el neuro-

ticismo resultó el predictor más significativo. En el bloque 2 la introducción de las variables de personalidad patológica adicionó un 6% de varianza. En este bloque los predictores más importantes fueron el afecto negativo y el desapego (Ver Tabla 5).

Tabla 5.

Regresión jerárquica múltiple para la fatiga emocional.

FATIGA EMOCIONAL	R ²	R ² AJUSTADO	ERROR ESTÁNDAR ESTIMACIÓN	ANOVA	COEFICIENTE ESTANDARIZADO				
				F(gl)	p	β	IC 95%		p
							L.L.	L.S.	
Bloque 1 (rasgos de personalidad)	.09	.08	4.51	10.40 (5,488)	<.001				
Extraversión						-.06	-.15	.03	.19
Agradabilidad						-.06	-.16	.03	.21
Responsabilidad						.01	-.09	.11	.82
Neuroticismo						.26	.16	.35	<.001
Apertura a la experiencia						-.00	-.09	.08	.92
Bloque 2 (rasgos patológicos)	.16	.14	4.36	9.52 (10,485)	<.001				
Cambio en R ²	.06			7.90 (5,483)	<.001				
Afecto Negativo						.24	.11	.36	<.001
Desapego						.19	.07	.31	<.001
Antagonismo						-.01	-.10	.07	.78
Deshinbición						-.02	-.13	.07	.59
Psicoticismo						.03	-.05	.11	.46

En relación con la predicción de la *fatiga cognitiva* se obtuvieron dos modelos estadísticamente significativos ($p < .001$) y la introducción de los rasgos patológicos de la personalidad incrementó significativamente el cambio en R^2 en el bloque 2 (.04 vs .07). De todas las variables incluidas, el neuro-

ticismo resultó el predictor más significativo. En el bloque 2 la introducción de las variables de personalidad patológica adicionó un 3% de varianza adicional. En este bloque el predictor más importante fue el afecto negativo y el desapego (Ver Tabla 6).

Tabla 6.

Regresión jerárquica múltiple para la fatiga cognitiva.

FATIGA COGNITIVA	R ²	R ² AJUSTADO	ERROR ESTÁNDAR ESTIMACIÓN	ANOVA		COEFICIENTE ESTANDARIZADO			
				F(GL)	P	B	IC 95%		P
							L.L.	L.S.	
Bloque 1 (rasgos de personalidad)	.04	.04	4.69	5.12 (5,488)	<.001				
Extraversión						-.08	-.17	.01	.11
Agradabilidad						.04	-.05	.14	.37
Responsabilidad						.03	-.07	.12	.61
Neuroticismo						.22	.12	.32	<.001
Apertura a la experiencia						.02	-.06	.11	.60
Bloque 2 (rasgos patológicos)	.07	.06	4.63	4.57 (10,483)	<.001				
Cambio en R ²	.03			3.87 (5,483)	<.001				
Afecto Negativo						.20	.06	.32	<.005
Desapego						.08	-.04	.20	.1
Antagonismo						-.01	-.11	.08	.789
Deshinbición						-.00	-.11	.10	.95
Psicoticismo						.06	-.02	.15	.18

En relación con la predicción de la *fatiga conductual* se obtuvo solo un modelo estadísticamente significativo ($p < .001$) y la introducción de los rasgos patológicos de la personalidad no agregó varianza

adicional. De todas las variables incluidas, el neuroticismo y la extraversión resultaron los predictores más significativos (Ver Tabla 7).

Tabla 7.

Regresión jerárquica múltiple para la fatiga conductual.

FATIGA CONDUCTUAL	R ²	R ² AJUSTADO	ERROR ESTÁNDAR ESTIMACIÓN	ANOVA		COEFICIENTE ESTANDARIZADO			
				F(GL)	P	B	IC 95%		P
							L.L.	L.S.	
Bloque 1 (rasgos de personalidad)	.07	.07	4.98	9.05 (5,488)	<.001				
Extraversión						-.16	-.25	-.06	<.001
Agradabilidad						.03	-.06	.12	.49
Responsabilidad						-.03	-.13	.06	.52
Neuroticismo						.22	.11	.31	<.001
Apertura a la experiencia						.07	-.01	.16	.10
Bloque 2 (rasgos patológicos)	.08	.08	4.96	5.39 (5,483)	<.001				
Cambio en R ²	.01			1.66 (10,483)	.14				
Afecto Negativo						.08	-.053	.20	.23
Desapego						.12	.00	.24	.05
Antagonismo						.03	-.06	.12	.48
Deshinbición						-.04	-.14	.07	.53
Psicoticismo						-.02	-.11	.06	.62

3.3. Moderación de los rasgos positivos y negativos en la relación entre fatiga en redes sociales y malestar psicológico

3.3.1. Moderación de rasgos positivos

Se realizaron tres análisis de regresión para evaluar si los rasgos positivos de personalidad moderaban la relación entre cada dimensión de la fatiga con redes sociales (emocional, conductual y cognitiva) y el malestar psicológico medido a través de la escala DASS. En todos los modelos, la variable criterio fue continua y se emplearon regresiones lineales con predictores estandarizados, asegurando la comparabilidad de los coeficientes β .

En el caso de la fatiga emocional, se halló una interacción significativa entre esta dimensión y los rasgos positivos ($\beta = -.022$, $p < .001$). El análisis de pendientes simples mostró que la asociación entre fatiga emocional y malestar fue más intensa en individuos con bajos niveles de rasgos positivos ($\beta = .035$, $p < .001$), moderada en niveles promedio

($\beta = 0.022$, $p < .001$) y no significativa en quienes poseen altos niveles del rasgo ($\beta = .010$, $p = .081$).

La fatiga conductual también presentó una interacción significativa con los rasgos positivos ($\beta = -.015$, $p = .018$). De manera similar, el efecto de la fatiga sobre el malestar fue mayor en personas con bajos niveles de rasgos positivos ($\beta = .023$, $p < .001$), moderado en niveles promedio ($\beta = .014$, $p < .001$) y se volvió no significativo en el grupo con altos niveles del rasgo ($\beta = 0.006$, $p = .263$).

Por último, la fatiga cognitiva mostró una interacción significativa con los rasgos positivos ($\beta = -.022$, $p = .001$). El efecto de la fatiga cognitiva sobre el malestar fue significativo y elevado en niveles bajos del rasgo ($\beta = .032$, $p < .001$), moderado en niveles medios ($\beta = 0.020$, $p < .001$), y no significativo en niveles altos ($\beta = .007$, $p = .175$).

Estos resultados respaldan la existencia de un efecto amortiguador de los rasgos positivos de personalidad. A medida que estos rasgos

aumentan, se atenúa la relación entre las distintas formas de fatiga con las redes sociales y el malestar psicológico. Este patrón resalta la relevancia de incluir los rasgos positivos de personalidad como factores de protección frente al malestar psicológico derivado del uso intensivo de redes sociales

3.3.2. Moderación de rasgos negativos

Se realizó un análisis de moderación con el objetivo de examinar si los rasgos negativos de personalidad amplificaban la relación entre la *fatiga emocional* vinculada al uso de redes sociales y el malestar psicológico general. Los resultados indicaron que tanto la fatiga emocional ($\beta = .01$, $SE = 0.003$, $Z = 2.93$, $p = .003$) como los rasgos negativos ($\beta = .44$, $SE = .03$, $Z = 14.80$, $p < .001$) fueron predictores significativos del malestar psicológico. Más importante aún, se observó un efecto de interacción significativo entre ambos ($\beta = .03$, $SE = .00$, $Z = 5.29$, $p < .001$), lo que sugiere que la relación entre fatiga emocional y malestar psicológico se ve potenciada en presencia de niveles elevados de rasgos negativos.

El análisis de pendientes simples confirmó esta interacción: cuando los rasgos negativos se encontraban en niveles bajos, la relación entre fatiga emocional y malestar no fue significativa ($\beta = -.00798$, $p = .126$); sin embargo, cuando los rasgos negativos eran altos, esta relación fue positiva y altamente significativa ($\beta = .02$, $p < .001$). En promedio, el efecto también resultó significativo ($\beta = .01$, $p = .004$).

Se examinó un modelo de moderación para analizar si los rasgos negativos de personalidad incrementaban el impacto de la *fatiga conductual* en los síntomas de malestar psicológico general. Los resultados indicaron que el efecto principal de la fatiga conductual fue marginalmente significativo ($\beta = .006$, $SE = .003$, $Z = 1.85$, $p = .064$), mientras que los rasgos negativos fueron un predictor robusto del malestar psicológico ($\beta = .47$, $SE = .03$, $Z = 15.41$, $p < .001$). De manera relevante, la interacción entre ambos fue significativa ($\beta = .02$, $SE = 0.005$, $Z = 4.04$, $p < .001$), lo que indica que el nivel de

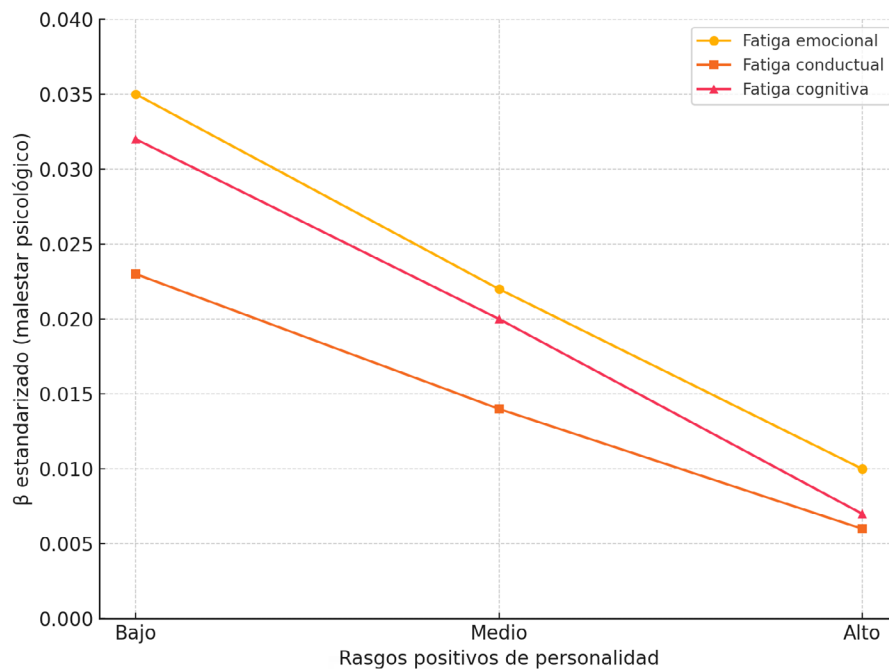


Figura 1. Moderación de los rasgos positivos de personalidad en la relación entre la fatiga con redes sociales y el malestar psicológico

rasgos negativos modera la asociación entre fatiga conductual y malestar psicológico.

El análisis de pendientes simples mostró que esta asociación no fue significativa en niveles bajos de rasgos negativos ($\beta = -.006$, $p = .134$), pero sí fue significativa y positiva en niveles altos ($\beta = .01898$, $p < .001$). A nivel promedio, el efecto tendió a la significación ($\beta = .006$, $p = .068$). Estos hallazgos sugieren que el impacto psicológico de la fatiga conductual se intensifica en personas con rasgos negativos más marcados.

El siguiente análisis de moderación tuvo como objetivo examinar si los rasgos negativos de personalidad potenciaban el efecto de la *fatiga cognitiva* sobre el malestar psicológico. Los resultados indicaron que tanto la fatiga cognitiva ($\beta = .009$, $SE = .003$, $Z = 2.76$, $p = .006$) como los rasgos negativos ($\beta = .46$, $SE = .03$, $Z = 15.22$, $p < .001$) fueron predictores significativos del malestar. Asimismo, la interacción entre ambos factores resultó signifi-

cativa ($\beta = .02352$, $SE = .006$, $Z = 3.70$, $p < .001$), lo cual sugiere un efecto moderador.

Los análisis de pendientes simples revelaron que el efecto de la fatiga cognitiva sobre los síntomas psicológicos fue significativo únicamente en individuos con niveles altos de rasgos negativos ($\beta = .02$, $p < .001$), pero no en niveles bajos ($\beta = -.003$, $p = .515$). A nivel medio del moderador, el efecto también fue significativo ($\beta = .009$, $p = .006$).

En conjunto, los tres análisis de moderación evidencian que los rasgos negativos de personalidad amplifican consistentemente la asociación entre las distintas dimensiones de fatiga con las redes sociales (emocional, conductual y cognitiva) y el malestar psicológico. Los efectos de interacción fueron significativos en los tres modelos, indicando que la vulnerabilidad psicológica asociada al uso intensivo de SRS se incrementa notablemente en individuos con perfiles de personalidad marcados por rasgos negativos de la personalidad.

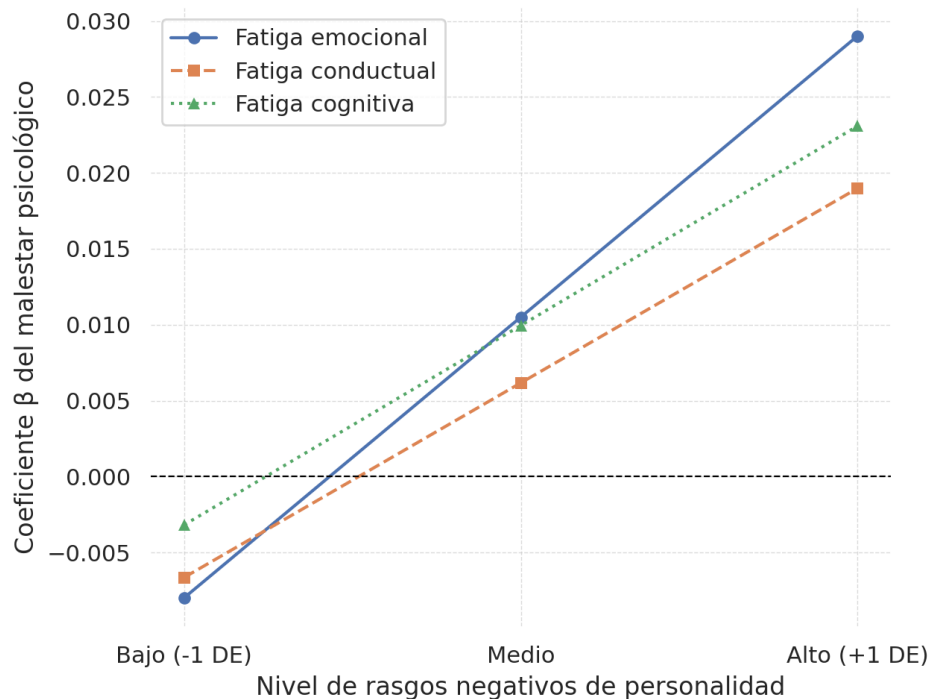


Figura 2. Moderación de los rasgos negativos de personalidad en la relación entre la fatiga con redes sociales y el malestar psicológico

4. DISCUSIONES

No existen investigaciones empíricas en la región que hayan realizado estudios empíricos sobre la FRS. A nivel internacional este constructo ha comenzado a estudiarse de modo relativamente reciente y hace más de una década el término *fatiga con las redes sociales* era utilizado de modo coloquial por blogueros y comentaristas de opinión. En los últimos años el uso de las redes sociales ha crecido de forma notoria y con el advenimiento de la pandemia Covid-19 el uso de los SRS ha continuado en aumento, dando lugar entre otras cosas al fenómeno objeto de estudio de este trabajo (Lee *et al.*, 2022; Ngien & Jiang, 2022). En los últimos años las investigaciones sobre FRS intentaron precisar aún más el constructo y examinaron tanto los antecedentes como los factores psicológicos relacionados (Chen *et al.* 2024; Ou *et al.*, 2023). Cabe mencionar que las investigaciones recientes realizadas de forma posterior a la pandemia COVID-19, han señalado que la FRS no solo se ha incrementado, sino que constituye un predictor clave de comportamientos de evitación digital, especialmente cuando se manifiesta en sus dimensiones emocional y cognitiva (Chen *et al.*, 2024). De los estudios revisados hasta la fecha en su mayoría provienen de China y en menor lugar de los EE. UU. y de Corea del Sur, no registrándose estudios en Latinoamérica.

En relación con el primer objetivo del estudio — diseñar y validar un instrumento para evaluar la fatiga con las redes sociales (FRS), analizando su dimensionalidad y consistencia interna—, se desarrolló una escala breve destinada a población adulta hispanohablante, que demostró adecuados niveles de confiabilidad y validez (véase anexo). Esta contribución resulta especialmente relevante dado el escaso desarrollo de instrumentos disponibles en idioma español para evaluar este constructo emergente.

Si bien los coeficientes de fiabilidad obtenidos mediante el alfa de Cronbach para las subdimensiones de la FRS se ubicaron en un rango algo inferior al esperado (0.69–0.70), estos valores

mejoraron notablemente al ser recalculados utilizando el alfa ordinal, más apropiado para variables de nivel ordinal como las utilizadas en este estudio. No obstante, estos hallazgos deberían ser corroborados en futuras investigaciones mediante estimaciones de consistencia temporal a través del procedimiento test-retest.

A diferencia de estudios previos que abordaron la FRS como una dimensión unitaria (cf. Bright *et al.*, 2015), la presente investigación adoptó una concepción tridimensional basada en el modelo propuesto por Zhang *et al.* (2021), que distingue tres componentes: cognitivo, emocional y conductual. Desde esta perspectiva, la FRS implica una sobrecarga en el procesamiento de información digital (componente cognitivo), que puede generar reacciones afectivas negativas como frustración o ansiedad (componente emocional), y conducir a una reducción o abandono del uso de redes sociales (componente conductual) (Bawden & Robinson, 2009; Chen & Lee, 2013).

El análisis factorial exploratorio respaldó esta estructura tridimensional, con tres factores que explicaron el 57% de la varianza total. Si bien este porcentaje se sitúa levemente por debajo del umbral teórico del 60%, es considerado aceptable en estudios de constructos psicológicos complejos. Autores como Floyd y Widaman (1995) y Peterson (2000) destacan que, en estos casos, es esperable que parte de la varianza permanezca sin explicar debido a al carácter multidimensional del fenómeno. Aun así, el modelo mostró indicadores robustos de consistencia interna y validez convergente, lo que avala su pertinencia como herramienta de evaluación confiable para el ámbito hispanoparlante.

En línea con el segundo objetivo del estudio— establecer evidencias de validez de criterio mediante el análisis de la relación entre la FRS y variables psicológicas relevantes—, los resultados mostraron asociaciones consistentes entre la FRS y distintos indicadores de malestar y bienestar

psicológico. Tal como se había hipotetizado, la FRS presentó correlaciones positivas con los niveles de ansiedad, depresión y estrés percibido, y correlaciones negativas con las tres dimensiones del bienestar psicológico (personal, emocional y social), así como con la comparación social positiva. La literatura ha reportado resultados contradictorios sobre los efectos psicológicos del uso de SRS (Ahmed *et al.*, 2024; Frison & Eggermont, 2015; Livingstone, 2008; Lup *et al.*, 2015; Woodward *et al.*, 2025) y en algún caso paradójales ya que incluso los usuarios de SRS que perciben más FRS no reducen su uso y tienden a adoptar patrones de uso pasivo (Chen *et al.*, 2024). En el mismo sentido, estos hallazgos son coherentes con investigaciones previas en contexto similares que han vinculado el uso disfuncional de redes sociales con mayor sintomatología psicológica e inadecuado funcionamiento individual (Stover *et al.*, 2023).

Por otra parte, si bien se exploró la frecuencia de uso autoinformada de redes sociales como variable asociada a la FRS, los resultados indicaron que esta se relacionó de forma significativa, aunque débil y negativa, únicamente con la dimensión cognitiva de la FRS ($r = -.11$, $p = .01$), mientras que no se observaron asociaciones significativas con la fatiga emocional ni conductual. Esto sugiere que, en esta muestra, el tiempo de conexión podría no ser un predictor central de la FRS, y que otras variables individuales, como los rasgos de personalidad, podrían desempeñar un papel más relevante en la explicación del fenómeno. Estos hallazgos son consistentes con los obtenidos por la extensa revisión metanalítica de Chen *et al.* (2024) y los hallazgos del metanálisis de Cunningham *et al.* (2021) sobre frecuencia de uso de SRS y depresión. Estos estudios señalan que el experimentar FRS no implica una disminución significativa en la duración, frecuencia o intensidad de uso de los SRS.

En relación con el tercer objetivo—evaluar la capacidad predictiva de los rasgos de personalidad normales y patológicos sobre la FRS—, los resultados evidenciaron no solo el papel de los rasgos de

personalidad normal, sino también la contribución adicional de los rasgos patológicos en la explicación del fenómeno, aunque con magnitudes bajas. En cuanto a los rasgos de personalidad normal, los tres componentes de la FRS se asociaron consistentemente con el neuroticismo, evidenciando que las personas con mayor inestabilidad emocional tienden a experimentar niveles más elevados de fatiga vinculada al uso de redes sociales. Este rasgo fue el predictor más sólido en las tres dimensiones evaluadas, con coeficientes β que oscilaron entre .22 y .26, lo que refuerza su rol como un factor de vulnerabilidad central en este fenómeno. Estos resultados son consistentes con los estudios previos que afirman que las personas que puntúan alto en esta dimensión tienden a experimentar peores resultados psicológicos en relación con el uso de la Internet y en particular con el uso de SRS (Lupano Perugini & Castro Solano, 2019, 2022; Lu & Hsiao, 2010; Meynadier *et al.*, 2024).

Los rasgos patológicos de la personalidad aportaron varianza adicional en la predicción de la FRS, especialmente en la dimensión emocional, donde explicaron un 6% adicional, mientras que su contribución fue marginal para la fatiga conductual (1%). En particular, el afecto negativo, entendido como la tendencia a experimentar emociones negativas intensas y el desapego, visto como el desinterés por los vínculos interpersonales, emergieron como los predictores más relevantes dentro de este grupo. Estos dos rasgos, junto con el neuroticismo, se asociaron principalmente con las dimensiones emocional y cognitiva de la FRS, pero no con la conductual. En este sentido, la combinación de estos rasgos de personalidad, caracterizados por baja regulación emocional y escasa implicación interpersonal, parece aumentar la vulnerabilidad ante la sobreestimulación informativa propia de los SRS, intensificando los efectos psicológicos negativos derivados del uso intensivo de las redes sociales.

La fatiga con las redes sociales de características conductuales (e.g. reducir la actividad en las redes o el probar otros SRS nuevos) está más en relación con los rasgos de personalidad neuroticismo y extraversión. En este sentido la FRS estaría afectando más a las personas que tienen mayor afectividad negativa y menor interés en la interacción social con el mundo externo. Estudios previos señalan que estos dos rasgos de personalidad están más relacionados con la tendencia a experimentar menor bienestar psicológico y mayor cantidad de emociones negativas (Costa & McCrae, 1980; Lucas & Diener, 2009; Nurhamidin & Huwae, 2024).

No obstante, cabe señalar que los porcentajes de varianza explicada por los rasgos patológicos son relativamente bajos, lo que sugiere que, si bien estas variables contribuyen significativamente a la comprensión del fenómeno, otros factores podrían estar involucrados en la experiencia de FRS y deberían ser considerados en futuras investigaciones.

En relación con el cuarto objetivo—examinar si los rasgos positivos y negativos de personalidad moderan la relación entre la FRS y el malestar psicológico—, los resultados del análisis de moderación evidenciaron que ambos tipos de rasgos cumplen un papel modulador, aunque con diferente impacto. Por un lado, los rasgos negativos de personalidad, como el afecto negativo y el desapego, potenciaron significativamente la asociación entre la FRS (en sus componentes emocional, conductual y cognitivo) y los síntomas de malestar psicológico. Específicamente, los efectos de la fatiga con las redes sociales sobre el malestar psicológico fueron más intensos en individuos con altos niveles de estos rasgos, lo que refuerza su rol como factores de vulnerabilidad frente al impacto del uso de SRS.

Por otro lado, los rasgos positivos mostraron un efecto amortiguador en dicha relación, aunque de menor magnitud. Los valores obtenidos, si bien significativos, fueron bajos, lo que sugiere una tendencia hacia una posible función protectora

frente a los efectos negativos del uso intensivo de los SRS. En conjunto, estos hallazgos respaldan la importancia de considerar la personalidad como un moderador del impacto subjetivo de las redes sociales, y refuerzan el valor explicativo de los modelos de personalidad que combinan tanto rasgos positivos como negativos (Castro Solano & Lupano Perugini, 2025; de la Iglesia & Castro Solano, 2018; Lupano Perugini & Castro Solano, 2023b).

Finalmente, merece destacarse que no se encontraron diferencias individuales según género, ni se encontró una asociación significativa con la edad. Este hallazgo contrasta de alguna manera con los hallazgos del estudio metanalítico de Chen et. al. (2024) quienes encontraron que la relación entre FRS y el uso de SRS es más fuerte para jóvenes y adolescentes. Una posible explicación para estos hallazgos regionales es que la FRS, podría operar como una respuesta transversal que afecta de manera similar a distintos grupos demográficos. Es decir, más allá de las diferencias etarias o de género, la exposición sostenida a los estímulos característicos de los SRS podría desencadenar experiencias de fatiga en cualquier usuario frecuente, independientemente de su perfil sociodemográfico.

5. CONCLUSIONES

Debe resaltarse que la investigación aquí presentada incluye el desarrollo y validación de una escala para evaluar la FRS considerando los componentes cognitivo, comportamental y conductual. Esto resulta de relevancia dado que es uno de los primeros estudios no solo en el país, sino en Latinoamérica. Por otro lado, también se han analizado las variables de personalidad, incluyendo no solo los tradicionales análisis que toman como marco conceptual al FFM, sino añadiendo la perspectiva del modelo presentado en la Sección III del DSM-5 y los rasgos de personalidad positivos, derivados de un modelo dual de la personalidad.

Asimismo, este estudio ofrece implicancias relevantes para la práctica y la investigación. En el

ámbito clínico, la escala podría ser utilizada como herramienta de cribado para identificar tempranamente a usuarios con posibles signos de saturación o malestar derivados del uso intensivo de los SRS, facilitando intervenciones preventivas, especialmente en poblaciones jóvenes o vulnerables.

Del mismo modo, su formato breve y estructura factorial tripartita la convierte en una herramienta adecuada para estudios longitudinales que busquen examinar la evolución de la FRS a lo largo del tiempo o su interacción con otras variables psicológicas. Si bien las subescalas mostraron niveles aceptables, pero algo bajos, de confiabilidad ($\alpha \approx .69-.70$), se reconoce la necesidad de continuar mejorando sus propiedades psicométricas en estudios futuros.

LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

Entre las principales limitaciones de este estudio se destaca el empleo de medidas de autoinforme, lo que podría introducir sesgos en la validez de los datos recolectados. Además, el muestreo fue de tipo intencional no probabilístico, realizado con la colaboración de pasantes universitarios, lo que podría incrementar el riesgo de sesgo por autoselección. La composición muestral también presenta restricciones: aproximadamente el 60% de los participantes contaba con estudios superiores y cerca del 50% residía en el Área Metropolitana de Buenos Aires, mientras que el resto se distribuía en otras regiones del país. Si bien esta distribución refleja parcialmente la estructura poblacional de Argentina, es posible que existan diferencias regionales en el uso de SRS que no fueron exploradas en este estudio, lo que limita la generalización de los hallazgos.

Asimismo, el diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las variables analizadas. Si bien se obtuvieron adecuados indicadores psicométricos internos, no se evaluó la validez convergente externa mediante la comparación con instrumentos previamente validados. Por otro lado, no se controló el tiempo efectivo de exposición diaria a redes sociales, una variable que podría

moderar la relación entre la FRS y los indicadores de malestar psicológico. Se señala que no se evaluó la invarianza entre géneros y los diferentes grupos etarios, lo cual constituye también una limitación para la generalización de los resultados. Estas limitaciones deben ser consideradas al interpretar los resultados y constituyen puntos clave para futuras investigaciones que busquen replicar y ampliar estos hallazgos en muestras más diversas y con otro tipo de abordajes metodológicos.

Adicionalmente, debe señalarse que no se controló la posible varianza común de método, ya que todas las variables fueron medidas mediante autoinformes administrados en un mismo momento temporal. Esta característica del diseño puede haber incrementado artificialmente las correlaciones observadas entre constructos, como resultado de sesgos compartidos de respuesta o de una superposición conceptual entre los instrumentos utilizados. Futuras investigaciones podrían mitigar este efecto mediante el empleo de diseños longitudinales y estrategias multimétodo.

Futuras líneas de abordaje deberán considerar si la FRS afecta de igual modo a diferentes tipos de usuarios con motivaciones de uso diferenciales respecto de la Internet y de las redes sociales. Las investigaciones realizadas sobre el tema permiten afirmar la importancia del papel de las variables de personalidad en los diferentes tipos de uso que las personas hacen de la Internet habido cuenta del efecto moderador de estas variables en la relación entre motivos y tipos de uso y resultados psicológicos tanto negativos como positivos (Lupano Perugini & Castro Solano, 2021 a, 2021 b, 2022, 2023a)

HIGHLIGHTS (IDEAS CLAVES)

En esta investigación se diseñó y validó un instrumento para evaluar fatiga con el uso de redes sociales. El mismo se compone de 12 reactivos divididos en tres dimensiones (cognitiva,

emocional, conductual). Se efectuaron estudios de validez y confiabilidad.

Finalizada su validación, se analizó la relación con los rasgos de personalidad normal, patológica y positiva.

Descargo de responsabilidad: Los autores declaramos que las opiniones expresadas en el artículo son propias.

Conflicto de interés: No se presentan conflictos de intereses en la presente investigación.

Financiamiento: El presente trabajo fue realizado mediante los subsidios UBACyT 20020190100045BA "Perfil psicológico del usuario de Internet y de las redes sociales. Análisis de las características de personalidad positivas y negativas desde un enfoque psicológico y variables psicológicas mediadoras".

Dirección para correspondencia: Mario Bravo 1259 (C1175ABW), Buenos Aires, Argentina.

Correo electrónico:
julianastover@psi.uba.ar, stoverjuliana@gmail.com

REFERENCIAS

- Ahmed, O., Walsh, E. I., Dawel, A., Alateeq, K., Oyarce, D. A. E., & Cherbuin, N. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review with meta-analyses. *Journal of affective disorders*, 367, 701-712. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Amichai-Hamburger, Y., & Vinitzky, G. (2010). Social network use and personality. *Computers in Human Behavior*, 26, 1289-1295. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.018>
- Antúnez, Z., & Vinet, E. V. (2012). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS - 21): Validación de la versión abreviada en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 30(3), 49-55. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
- Ashiru, Ja., Oluwajana, D., & Biabor, O. S (2023). Is the Global Pandemic driving me crazy? The relationship between personality traits, Fear of Missing Out, and social media fatigue during the COVID-19 Pandemic in Nigeria. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 2309-2324. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00723-8>
- Bawden, D., & Robinson, L. (2009). The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, 35(2), 180-191. <https://doi.org/10.1177/0165551508095781>
- Benjamini, Y., & Hochberg, Y. (1995). Controlling the false discovery rate: A practical and powerful approach to multiple testing. *Journal of the Royal Statistical Society. Series B (Methodological)*, 57(1), 289-300. <https://doi.org/10.1111/j.2517-6161.1995.tb02031.x>
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148-155. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>
- Buunk, A., Belmonte, J., Peiró, J., Zurriaga, R., & Gibbons, F. (2005). Diferencias individuales en la comparación social: propiedades de la escala española de orientación hacia la comparación social. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(3), 561-579. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342005000300008
- Castro Solano, A., & Casullo, M. M. (2001). Rasgos de personalidad, bienestar psicológico y rendimiento académico en adolescentes argentinos. *Interdisciplinaria*, 18(1), 65-85. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18011326003>
- Castro Solano, A., & Lupano Perugini, M. L. (2019). Perfiles diferenciales de usuarios de internet, factores de personalidad, rasgos positivos, síntomas psicopatológicos y satisfacción con la vida. *Revista Iberoamericana de Evaluación y Diagnóstico Psicológico*, 54(4), 79-90. <https://doi.org/10.21865/RIDEP53.4.06>
- Castro Solano, A., & Lupano Perugini, M. L. (2025). The High Five Model as a Predictor of the Optimal Occupational and Personal Functioning of Workers Through Machine Learning Algorithms. *Psychological Reports, online first*, <https://doi.org/10.1177/00332941251343544>
- Chai, S., & Kim, M. (2012). A socio-technical approach to knowledge contribution behavior: An empirical investigation of social networking sites users. *International Journal of Information Management*, 32(2), 118-126. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2011.07.004>
- Chen, B., Sun, X., Zhang, Q., & Yao, L. (2024). Are fatigued users fleeing social media? A three-level meta-analysis on the association between social media fatigue and social media use. *Psychology of Popular Media*, 13(3), 457-471. <https://doi.org/10.1037/ppm0000495>
- Chen, W., & Lee, K. H. (2013). Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 728-734. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0272>

- Choi, S. B., & Lim, M. S. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young South Korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Computers in Human Behavior*, 61, 245–254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.032>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences. Second Edition*. LEA.
- Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET). (2006). Lineamientos para el comportamiento ético en las Ciencias Sociales y Humanidades (CSyH) (Resolución D N.º 2857/06).
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extra version and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668 <https://doi.org/10.1037//0022-3514.38.4.668>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory Manual*. Psychological Assessment Resources.
- Cramer, E. M., Song, H., & Drent, A. M. (2016). Social comparison on Facebook: Motivation, affective consequences, self-esteem, and Facebook fatigue. *Computers in Human Behavior*, 64, 739–746. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.07.049>
- Cunningham, S., Hudson, C. C., & Harkness, K. (2021). Social media and depression symptoms: A meta-analysis. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 49(2), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00715-7>
- de la Iglesia, G., & Castro Solano, A. (2018). The Positive Personality Model (PPM): Exploring a new conceptual framework for personality assessment. *Frontiers in Psychology*, 9, 2027. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02027>
- de la Iglesia, G. & Castro Solano, A. (2019). Positive Personality Model: Which traits relate to complete mental health as conceived by the dual factor model?. *Psychological Thought*, 12 (2), 202–213. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.2714>
- de la Iglesia, G., & Castro Solano, A. (2023). Análisis psicométricos del Inventario de los Cinco Continuos de la Personalidad, versión corta (ICCP-SF). *Interdisciplinaria*, 40(1), 98-114. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.1.6>
- Denissen, J. J. A., & Penke, L. (2008). Motivational individual reaction norms underlying the five-factor model of personality: First steps towards a theory-based conceptual framework. *Journal of Research in Personality*, 42, 1285–1302. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.04.002>
- Dhir, A., Kaur, P., Chen, S., & Pallesen, S. (2019). Antecedents and consequences of social media fatigue. *International Journal of Information Management*, 48, 193–202. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2019.05.021>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Eidman, L., & de la Iglesia, G. (2021). Positive personality traits as predictors of psychotherapy progress. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 51(3), 251-258. <https://doi.org/10.1007/s10879-021-09490-y>
- Elosúa, P., & Zumbo, B. D. (2008). Coeficientes de confiabilidad para escalas de respuesta categórica ordenada. *Psicothema*, 20(4), 896-901.
- Eskisu, M., Hosoglu, R., & Rasmussen, K. (2017). An investigation of the relationship between Facebook usage, big five. Self-Esteem and Narcissism. *Computers In Human Behavior*, 69, 294–301. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.036>
- Fan, X., Jiang, X., Deng, N., Dong, X., & Lin, Y. (2021). Does role conflict influence discontinuous usage intentions? Privacy concerns, social media fatigue and self-esteem. *Information Technology & People*, 34(3), 1152–1174. <https://doi.org/10.1108/ITP-08-2019-0416>
- Floyd, F. J., & Widaman, K. F. (1995). Factor analysis in the development and refinement of clinical assessment instruments. *Psychological Assessment*, 7(3), 286–99. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.286>
- Freiberg Hoffmann, A., Stover, J. B., de la Iglesia, G., & Fernández Liporace, M. (2013). Correlaciones policóricas y tetracóricas en estudios factoriales exploratorios y confirmatorios. *Ciencia Psicológica*, 7(2), 151-164. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212013000200005
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*, 44, 315-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.070>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 129-142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2013). *Multivariate data analysis* (7ª ed.). Pearson New International.
- INDEC (2023). *Accesos a internet*. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (Argentina). <https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel4-Tema-4-26-153>
- John, O. (1990). The “Big Five” factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. En L. Pervin (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and Research*. Guilford Press.
- Kayış, A. R., Satıcı, S. A., Yilmaz, M. F., Şimşek, D., Ceyhan, E., & Bakioğlu, F. (2016). Big five-personality trait and internet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 63, 35-40. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.012>

- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Krueger, R. F., Derringer, J., Markon, K. E., Watson, D., & Skodol, A. E. (2013). *The Personality Inventory for DSM-5—Brief Form (PID-5-BF)—Adult*. American Psychiatric Association
- Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>
- Lee, C. C., Chou, S. T. H., & Huang, Y. R. (2014). A study on personality traits and social media fatigue—example of Facebook users. *Lecture Notes on Information Theory*, 2(3). <https://doi.org/10.12720/Init.2.3.249-253>
- Lee, Y., Jeon, Y.J., Kang, S. et al. Social media use and mental health during the COVID-19 pandemic in young adults: a meta-analysis of 14 cross-sectional studies. *BMC Public Health* 22, 995 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13409-0>
- Lin, K. M. (2015). Predicting Asian undergraduates' intention to continue using social network services from negative perspectives. *Behaviour & Information Technology*, 34(9), 882–892. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2015.1027736>
- Livingstone, S. (2008). Taking risky opportunities in youthful content creation: teenagers' use of social networking sites for intimacy, privacy and self-expression. *New media & society*, 10(3), 393–411. <https://doi.org/10.1177/1461444808089415>
- Lloret-Segura, S., Ferreres-Traver, A., Hernández-Baeza, A., & Tomás-Marco, I. (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de Psicología*, 30(3), 1151–1169. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.3.199361>
- Logan, K., Bright, L. F., & Grau, S. L. (2018). “Unfriend me, please!”: Social media fatigue and the theory of rational choice. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 26(4), 357–367. <https://doi.org/10.1080/10696679.2018.1488219>
- Lorenzo-Seva, U., & Ferrando, P.J. (2013). FACTOR 9.2. A comprehensive program for fitting exploratory and semiconfirmatory factor analysis and IRT models. *Applied Psychological Measurement*, 37(6), 497–498. <https://doi.org/10.1177/0146621613487794>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lu, H. P., & Hsiao, K.-L. (2010). The influence of extro/introversion on the intention to pay for social networking sites. *Information & Management*, 47(3), 150–157. <https://doi.org/10.1016/j.im.2010.01.003>
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. En E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 75–102). Springer Science + Business Media.
- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram# instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247–252. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560>
- Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2019). Características psicológicas diferenciales entre usuarios de redes sociales de alta exposición vs. no usuarios. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 65(1), 5–16 <http://hdl.handle.net/11336/118320>
- Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2021a). Normal and maladaptive personality traits as predictors of motives for social media use and its effects on well-being. *Psychological Reports*, 124(3), 1070–1092. <https://doi.org/10.1177/0033294120922495>
- Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2021b). Rasgos de personalidad, bienestar y malestar psicológico en usuarios de redes sociales que presentan conductas disruptivas online. *Interdisciplinaria*, 38(2), 7–23. <http://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.1>
- Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2022). Preferencia en la utilización de plataformas y diferentes usos de Internet. El Rol moderador de los rasgos psicopatológicos de personalidad en la relación con el bienestar percibido. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica. RIDEP*, 64 (3), 141–155. <https://doi.org/10.21865/RIDEP64.3.11>
- Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2023a). Diseño y validación de un instrumento para evaluar comportamiento contraproducente online: Rasgos de personalidad como predictores de dichas conductas. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 41(3), 1–18. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.11415>
- Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2023b). *Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico. Interdisciplinaria*, 40(2), 543–558. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.31>
- Lupano Perugini, M. L., de la Iglesia, G., & Castro Solano, A. (2017). The Mental Health Continuum—Short Form (MHC-SF) in the Argentinean context: Confirmatory factor analysis and measurement invariance. *Europe's Journal of Psychology*, 13(1), 93–108. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i1.1163>
- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C., & Weitzel, T. (2015). The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services: A study of facebook use. *Information Systems Journal*, 25(3), 275–308. <https://doi.org/10.1111/isj.12068>
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2020). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology & People*, 34(2), 557–580. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>

- Marciano, L., Camerini, A.-L., & Schulz, P.J. (2020). Neuroticism in the digital age: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 2451-9588. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100026>
- Meynadier, J., Malouff, J. M., Schutte, N. S., & Loi, N. M. (2024). Meta-analysis of associations between five-factor personality traits and problematic social media use. *Current Psychology*, 43(27), 23016–23035. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06052-y>
- Muthén, B., & Kaplan D. (1985). A comparison of some methodologies for the factor analysis of non-normal Likert variables. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38, 171-189. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8317.1985.tb00832.x>
- Ngien, A., & Jiang, S. (2022). The effect of social media on stress among young adults during COVID-19 pandemic: Taking into account fatalism and social media exhaustion. *Health Communication*, 37(10), 1337–1344. <https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1888438>
- Nurhamidin, J., & Huwae, A. (2024). Neuroticism trait personality and social media fatigue in early adults. *International Journal of Public Health*, 13(1), 447-454. <http://doi.org/10.11591/ijphs.v13i1.22888>
- Ou, M., Zheng, H., Kim, H. K., & Chen, X. (2023). A Meta-Analysis of social media fatigue: drivers and a major consequence. *Computers in Human Behavior*, 140, 107597. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2022.107597>
- Padilla-Walker, L. M., Millett, M. A., & Memmott-Elison, M. K. (2020). Can helping others strengthen teens? Character strengths as mediators between prosocial behavior and adolescents' internalizing symptoms. *Journal of Adolescence*, 79, 70-80. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.001>
- Pang, H. (2021). How compulsive WeChat use and information overload affect social media fatigue and well-being during the COVID-19 pandemic? A stressor-strain-outcome perspective. *Telematics and Informatics*, 64, Article 101690. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101690>
- Peterson, R.A. A meta-analysis of variance accounted for and factor loadings in exploratory factor analysis. *Marketing Letters* 11, 261–275 (2000). <https://doi.org/10.1023/A:1008191211004>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- R Core Team. (2023). *R: A language and environment for statistical computing* [Computer software]. R Foundation for Statistical Computing. <https://www.r-project.org/>
- Ravindran, T., Yeow Kuan, A. C., & Hoe Lian, D. G. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65 (11), 2306–2320. <https://doi.org/10.1002/asi.23122>
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1658-1664. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004>
- Shokouhyar, S., Siadat, S. H., & Razavi, M. K. (2018). How social influence and personality affect users' social network fatigue and discontinuance behavior. *Aslib Journal of Information Management*, 70(4), 344–366. <https://doi.org/10.1108/AJIM-11-2017-0263>
- Statista. (2024). *Porcentaje de usuarios de algunas redes sociales en Argentina en 2024*. <https://es.statista.com/estadisticas/1218938/argentina-porcentaje-de-usuarios-por-red-social/>
- Stover, J. B., Fernández Liporace, M., & Castro Solano, A. (2023). Generalized Problematic Internet Use Scale 2: Adaptación para adultos de Buenos Aires. *Revista de Psicología*, 41(2), 1127-1151. <https://doi.org/10.18800/psico.202302.017>
- Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J.F. (2019). The technostress trifecta - techno eustress, techno distress and design: Theoretical directions and agenda for research. *Information Systems Journal*, 29(1), 6–42. <https://doi.org/10.1111/isj.12169>
- The jamovi project. (2023). *jamovi* (Version 2.4) [Computer software]. <https://www.jamovi.org/>
- Vinet, E., Rehbein, L., Román, F., & Saiz, J. (2008). *Escalas abreviadas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21): Versión chilena traducida y adaptada* [Manuscrito no publicado]. Universidad de La Frontera.
- Woodward, M.J., McGettrick, C.R., Dick, O.G. et al. Time Spent on Social Media and Associations with Mental Health in Young Adults: Examining TikTok, Twitter, Instagram, Facebook, Youtube, Snapchat, and Reddit. *J. technol. behav. sci.* (2025). <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00474-y>
- Xiao, L., & Mou, J. (2019). Social media fatigue-Technological antecedents and the moderating roles of personality traits: The case of WeChat. *Computers in Human Behavior*, 101, 297–310. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.001>
- Xie, X. Z., & Tsai, N. C. (2021). The effects of negative information-related incidents on social media discontinuance intention: Evidence from SEM and fsQCA. *Telematics and Informatics*, 56, Article 101503. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101503>
- Zhang, Q. (2020). Association between perceived risk and discontinuous use intention among strong relationship social media users. *China Economic & Trade Herald*, (11), 168–172. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1007-9777.2020.32.057>

- Zhang, S., Shen, Y., Xin, T., Sun, H., Wang, Y., Zhang, X., & Ren, S. (2021). The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitive-behavioral-emotional perspective. *PloS one*, 16(1), e0245464. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245464>
- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y., & Yang, J. (2016). Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behavior in social network services. *Information & Management*, 53(7), 904–914. <https://doi.org/10.1016/j.im.2016.03.006>
- Zheng, H., & Ling, R. (2021). Drivers of social media fatigue: A systematic review. *Telematics and Informatics*, 64, 101696. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101696>
- Zhu, Y., & Bao, Z. (2018). The role of negative network externalities in SNS fatigue: An empirical study based on impression management concern, privacy concern, and social overload. *Data Technologies and Applications*, 52(3), 313–328. <https://doi.org/10.1108/DTA-09-2017-0063>
- Zimmermann, J., Altenstein, D., Krieger, T., Holtforth, M. G., Pretsch, J., Alexopoulos, J., ... & Leising, D. (2014). The structure and correlates of self-reported DSM-5 maladaptive personality traits: Findings from two German-speaking samples. *Journal of Personality Disorders*, 28(4), 518-540. <https://doi.org/10.1521/pedi.2014.28.130>

Esta obra está bajo: Creative commons attribution 4.0 international license. El beneficiario de la licencia tiene el derecho de copiar, distribuir, exhibir y representar la obra y hacer obras derivadas siempre y cuando reconozca y cite la obra de la forma especificada por el autor o el licenciante.



ANEXO

Escala de Fatiga con las Redes Sociales

Aquí tiene un listado de algunos pensamientos y emociones que las personas tienen cuando están en contacto con las redes sociales. Si está completamente de acuerdo con la frase elija la columna **TOTAL ACUERDO**. Si está en completo desacuerdo con la frase elija la columna **TOTAL DESACUERDO**. Si no está ni en **ACUERDO** ni en **DESACUERDO** elija la columna correspondiente. Recuerde que tiene opciones intermedias.

	TOTAL DESACUERDO	BASTANTE DESACUERDO	UN POCO EN DESACUERDO	UN POCO DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	TOTAL ACUERDO
1. Con frecuencia me siento abrumado por la cantidad de información disponible en las redes sociales.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Me pone nervioso cuando recibo pedidos de “nuevos contactos” en las redes sociales.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Ya no uso las redes sociales para chatear como solía hacerlo antes.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Es probable que reciba demasiada información cuando busco algo en los sitios de redes sociales.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Me siento molesto cuando me doy cuenta de que tengo mucha información sin leer en mis sitios de redes sociales.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Ahora hago menos comentarios a los posteos de los demás que antes.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. Suelo evitar el uso de las redes sociales ya que hay demasiada información.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

	TOTAL DESACUERDO	BASTANTE DESACUERDO	UN POCO EN DESACUERDO	UN POCO DE ACUERDO	BASTANTE DE ACUERDO	TOTAL ACUERDO
8. Las funciones de las redes sociales (notificaciones, actualizaciones de estado, ver qué hay de nuevo, etc.) me irritan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. La interacción en las redes con mis amigos se volvió más simple y menos profunda.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Me siento superado por la cantidad de información que hay en la web.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. Antes de conectarme a mis redes sociales, con frecuencia tengo miedo de recibir muchos mensajes nuevos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. No me siento con ganas de experimentar las nuevas características de las redes sociales que ya tengo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Fatiga emocional = 2, 5, 8, y 11

Fatiga conductual = 3, 6, 9 y 12

Fatiga Cognitiva = 1, 4, 7 y 10