

LA ADICCIÓN EN LAS APPS POPULARES EN LA SOCIEDAD: INSTAGRAM, TIKTOK, TWITTER(X)

ADDICTION TO POPULAR APPS IN SOCIETY: INSTAGRAM, TIKTOK, TWITTER(X)

Maria Angela Salinas Cruz¹, Eduardo Paul Vilchez Sales¹

¹ Escuela de Educación Superior Tecnológica Toulouse Lautrec. Lima. Perú.

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo

Recibido: 02/06/2024

Aprobado: 09/12/2024

Publicado: 30/12/2024

Autor corresponsal

Maria Angela Salinas-Cruz
msalinasc@tls.edu.pe

Financiamiento

Autofinanciado

Conflictos de interés

Los autores declaran no
tener conflictos de interés.

Citar como

Salinas Cruz MA, Vilchez Sales EP
La adicción en las apps populares
en la sociedad: Instagram,
Tiktok, Twitter(X). Rev. Cient.
Cuidado y Salud Pública 2024; 4(2):
47-52. DOI: xxxx



Esta obra tiene una licencia
de Creative Commons
Attribution 4.0 Internacional

RESUMEN

Objetivos: Medir la cantidad de tiempo en que los jóvenes adultos le dedican a las redes sociales, considerando además qué red social utilizaban, el porqué, y las frustraciones que poseen al momento de usarlas. **Materiales y métodos:** Utilizando la metodología cualitativa, se realizaron entrevistas a personas jóvenes en la edad adulta, ya sea artistas, estudiantes, trabajadores, etc. para conocer su experiencia en este tema. **Resultados:** El resultado obtenido indica que casi la mitad de las estudiantes se distraen y dejan sus trabajos para último momento. **Conclusiones:** Se considera que el método por el cual están construidas las redes sociales les hace propenso a mantenerse el mayor tiempo posible dentro de ellas.

Palabras claves: Entretenimiento digital; Redes sociale; plataformas web; adicción a las plataformas digitales.

ABSTRACT

Objectives: Measure the amount of time that young adults dedicate to social networks, also considering which social network they used, why, and the frustrations they have when using them. **Materials and methods:** Using qualitative methodology, interviews were conducted with young people in adulthood, whether artists, students, workers, etc. to know your experience on this topic. **Results:** The result obtained indicates that almost half of the students are distracted and leave their work until the last minute. **Conclusions:** It is considered that the method by which social networks are constructed makes them prone to staying within them as long as possible.

Keywords: Digital entertainment; Social networks; web platforms; addiction to digital platforms.

INTRODUCCIÓN

A pesar, que, en estos años la pandemia y el confinamiento provocó graves consecuencias psicológicas; y por ello se utilizaba gran parte del día las redes sociales, en cierta parte su uso nos ayudó a seguir conectados con nuestros familiares o amigos, incluso sin ella habría sido algo imposible continuar con el trabajo y los estudios ⁽¹⁾.

En el sector educativo, los estudiantes que utilizan los dispositivos móviles por más de 6 horas al día tienen más probabilidades de faltar a clase; sin embargo, puede llegar a estar influenciado por factores familiares, sociales y escolares. Muchos de estos alumnos prefieren tener vida virtual, porque les permite chatear en cualquier momento y cumplir sueños que no son posibles en la vida real ⁽²⁾.

El uso frecuente de las redes sociales, y el tiempo dedicado a conectarse a ellas, puede variar por diversos factores, como el trabajo o incluso el estudio. Sin embargo, es posible que no necesariamente promuevan su uso y surjan comportamientos adictivos a estas plataformas. Como consecuencia, por presentar un uso desmedido; genera dificultades en las relaciones interpersonales, ya sea con la familia, amigos o en el ámbito laboral y académico, e incluso puede llegar a afectar hábitos básicos como dormir o comer ⁽³⁾.

Phubbing es usado para referirse al comportamiento errático que se tiene frente a las interacciones sociales. En la sociedad actual, se pasan más horas frente al celular o la laptop; otras personas enseñan a los demás a relacionarse de una manera virtual, pero fracasan en el desarrollo de habilidades sociales ⁽⁴⁾. Por ello, el phubbing de cierta manera perjudica nuestra interacción social y nuestra salud mental. Un claro ejemplo es el trastorno del sueño, déficit de atención, entre otras enfermedades ⁽⁵⁾.

Según el modelo de uso problemático del móvil, la mensajería instantánea es una actividad que puede fomentar un comportamiento adictivo. La presencia de reacciones emocionales, el empleo excesivo, el mantenimiento de las relaciones y los aspectos cognitivo-conductuales de los mensajes pueden ser factores que contribuyen a esta dependencia. Algunos autores sostienen que el refuerzo social desempeña un papel crucial en el aumento de la dependencia de la mensajería instantánea ⁽⁶⁾.

Las personas adictas a las redes sociales pueden experimentar efectos negativos en su bienestar y en el de sus seres queridos, incluyendo problemas de ansiedad o estrés. Esta condición se puede atribuir al manejo persistente de estas plataformas ⁽⁷⁾. El constante contacto con las redes puede generar un trastorno de ansiedad, más conocido como Nomofobia. Este trastorno se manifiesta en comportamientos como la sensación de ansiedad ante la pérdida del móvil o no utilizarlo, el deseo de dormir junto a él o evitar conversaciones cara a cara. Además, se asocian

otros trastornos como la depresión y la adicción, entre otros causados por la pérdida de contacto con los dispositivos ⁽⁸⁾.

La investigación aporta una perspectiva interesante a utilización de los dispositivos móviles, sugiriendo que puede simular una experiencia similar a la de leer un libro. Sin embargo, el problema surge cuando la cabeza se inclina hacia adelante entre 15° y 45° ⁽⁹⁾. En esta posición, la cervical puede sentir como si estuviera soportando un peso de entre 12 Kg y 18 Kg, mucho más que su carga normal de 4 Kg a 5 Kg. Esta sobrecarga puede causar dolores musculares en el cuello ⁽¹⁰⁾. Esta información complementa la polémica anterior sobre los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales en los dispositivos móviles.

Apps adictivos y populares en la sociedad

La adicción a Instagram ha sido contribuida en gran parte por los dispositivos móviles. Al ser una red social “enfocada en compartir momentos de nuestra vida mediante una foto” permite usar de manera intensiva y compulsiva la cámara, lo que altera psicológicamente a las personas, en especial a los más jóvenes ⁽¹¹⁾.

El TikTok llegó a ser una aplicación muy popular y adictiva entre los jóvenes. Hoy en día, ha ganado demasiada popularidad debido a su diversa selección de contenidos que posee, una de ellas es la libertad artística, la expresión personalizada y la capacidad de interconectar los intereses de los usuarios ⁽¹²⁾. La aplicación es popular porque ofrece una variedad de contenido que puede ser entretenido, informativo e inspirador. Incluso, puede llegar a ser una forma de escapar de la realidad y conectarse con otros de todo el mundo, satisfaciendo al usuario en la necesidad de expresarse. Sin embargo, también puede ser adictiva. El diseño de “scroll infinito” de la aplicación hace que sea fácil y tentador pasar mucho tiempo en la aplicación ⁽¹³⁾. Esto puede provocar que los usuarios se pierdan en el mundo de TikTok y olviden sus responsabilidades en la vida real ⁽¹⁴⁾.

En estos años, durante el COVID-19, los docentes, al presenciar los cierres masivos de las instituciones educativas Twitter, se vieron forzados a recurrir cada vez más a las redes para pedir apoyo y compartir sus recursos de enseñanza mediante esta plataforma; para así poder satisfacer sus necesidades educativas, sociales y emocionales ⁽¹⁵⁾.

Como bien sabemos la pandemia, no solo ha afectado a estudiantes, sino también a los educadores, pues, ellos tenían que acogerse a las redes y tener que apoyarse en ellas para seguir enseñando; tanto así que, según el análisis temático, mostró que en esta app las publicaciones aumentaron significativamente ⁽¹⁶⁾. Asimismo, el estudio demuestra que los docentes interactuaron con otros maestros de su mismo país o del extranjero; para así, utilizar estas publicaciones para proporcionar información y cooperar mutuamente entre ellos ⁽¹⁷⁾.

Por lo señalado, el objetivo del estudio fue medir la cantidad de tiempo en que los jóvenes adultos le dedican

a las redes sociales, considerando además qué red social utilizaban, el porqué, y las frustraciones que poseen al momento de usarlas.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para nuestro estudio cualitativo sobre ‘La adicción a las apps populares’, nos enfocamos en experiencias más personalizadas, ya que la severidad del problema está arraigada a estos aspectos. Nuestra población objetivo son los adultos jóvenes de 18 a 24 años, quienes son los más afectados por la adicción a este tipo de aplicaciones. Estos estudios nos permiten abordar diferentes datos no cuantificables como el tipo de contenido consumido ⁽¹⁸⁾.

La investigación efectuada tiene un enfoque cualitativo de tipo entrevista estructurada, situación en la que un entrevistador pregunta a cada entrevistado una serie de interrogantes preestablecidos con una serie limitada de categorías de respuesta, este tipo de entrevista cae como anillo al dedo, permitiendo a la investigación entender por qué se desarrolla una adicción a las redes sociales, y por qué en concreto hacia algunas en específico ⁽¹⁹⁾. Nuestra población está conformada entre jóvenes de 18 a 25 años, para quienes las redes sociales forman parte de sus vidas.

Obtuvimos el consentimiento de los entrevistados mediante un documento que les permitía elegir si deseaban que su entrevista fuera anónima. Nuestro grupo de entrevistados se centró en jóvenes de 18 a 25 años, la mayoría de los cuales eran estudiantes ⁽²⁰⁾, en los cuales se buscó comprender la frecuencia de uso de las redes sociales y el tiempo que estudiantes y trabajadores dedican a estas plataformas ⁽²¹⁾.

RESULTADOS

La investigación fue de un enfoque cualitativo, por ese motivo se trabajó con entrevistas; en total se entrevistó a 5 jóvenes de 18 a 25 años entre ellos estudiantes y trabajadores, relacionados con el tema de la adicción a las aplicaciones populares. Luego de finalizar las entrevistas, la información que fue grabada pasó a ser transcrita, para al final utilizar el software Atlas Ti para el análisis de los resultados.

Se llevó a cabo una encuesta a varios jóvenes del Instituto Toulouse-Lautrec; la misma que arrojó los siguientes resultados: El análisis de las respuestas de los estudiantes del Instituto Toulouse-Lautrec indicó que el 34,8% de los encuestados se distraen o se entretienen utilizando las redes sociales, relegando sus tareas académicas a un segundo plano. Este hallazgo resalta la prevalencia de la distracción digital entre los estudiantes y la necesidad de abordar este problema.

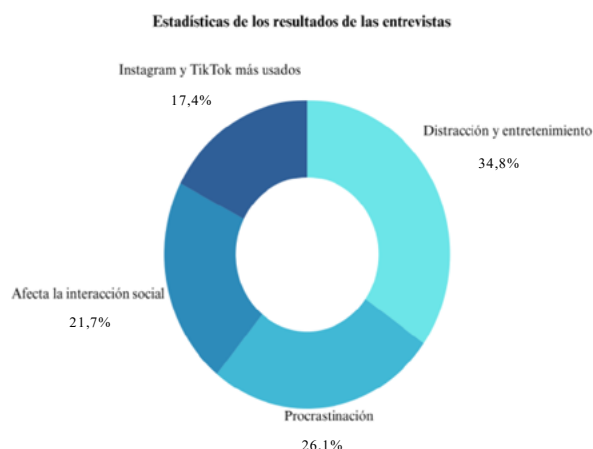


Figura 1. Resultados de las entrevistas.

La Figura 1 muestra la distribución porcentual de las respuestas de los entrevistados en cuatro categorías.

Los entrevistados mencionan que las redes sociales, especialmente Instagram y TikTok, proporcionan una forma de entretenimiento y distracción, representando un 17,4% de las menciones. Los usuarios pueden pasar mucho tiempo navegando por contenido, interactuando con otros usuarios y compartiendo su propio contenido. Esto puede llevar a una distracción significativa de otras actividades, como las tareas institucionales o las interacciones en persona.

Como se mencionó, el análisis de los datos mostró que un 34,8% de los encuestados se distraen o entretienen utilizando redes sociales, lo que resulta en una procrastinación significativa, con un 26,1% de los usuarios postergando sus tareas diarias debido al uso excesivo de estas aplicaciones. El uso excesivo de las redes sociales puede llevar a la procrastinación. Los usuarios respondieron que pueden pasar tanto tiempo en las redes sociales, que se distraen con facilidad de las tareas, lo que puede llevar a la pérdida de tiempo y a la falta de enfoque en las actividades de su vida diaria. Los usuarios pueden pasar menos tiempo interactuando en persona y más tiempo en las redes sociales, lo que puede llevar a una falta de interacción social. Sin embargo, también se menciona que los usuarios intentan mantener un equilibrio entre la interacción social y el tiempo de uso de las redes sociales.

Según los entrevistados, Instagram y TikTok son las redes sociales más utilizadas por ellos, ya sea por su popularidad o el fácil uso de estos, el aspecto visual, la interfaz atractiva y que los usuarios encuentren algo de su interés en las mismas apps. Los usuarios mencionan que pasan una cantidad significativa de tiempo en estas plataformas, tanto para el entretenimiento como para la comunicación y la interacción social.

Asimismo, un 21,7% de los entrevistados mencionaron que su interacción social se ve afectada negativamente,

prefiriendo la comunicación virtual sobre la interacción cara a cara. Estos hallazgos resaltan cómo el uso desmedido de las redes sociales no solo interfiere con las responsabilidades académicas, sino que también impacta en las relaciones interpersonales y la salud mental de los usuarios.

DISCUSIÓN

Con base en los hallazgos de nuestra investigación, es evidente que el uso intensivo de las redes sociales, especialmente las aplicaciones populares como Instagram y TikTok, puede conducir a la distracción y la procrastinación. Los usuarios pueden pasar gran parte de su tiempo en estas plataformas, lo que puede resultar en una pérdida de tiempo y una falta de enfoque en sus responsabilidades diarias. Además, el uso de las redes sociales puede afectar la interacción social en persona, ya que los usuarios pueden pasar menos tiempo interactuando cara a cara y más tiempo en las redes sociales. Sin embargo, se menciona que los usuarios intentan equilibrar la interacción social y el uso de las redes sociales.

Comparando los resultados de esta investigación con otros estudios similares, se puede observar que los hallazgos son coherentes con la literatura existente sobre el impacto del uso excesivo de las redes sociales.

El estudio de Sanz Blas *et al.* ⁽¹¹⁾, encontró que el uso excesivo de las redes sociales puede llevar a la distracción y la procrastinación, y puede afectar la interacción social en persona. Esto se alinea con los hallazgos de esta investigación, que muestran que el uso excesivo de las redes sociales puede llevar a la distracción y la procrastinación, y puede afectar la interacción social en persona.

Además, el estudio de Arrivillaga *et al.* ⁽¹²⁾, encontró que Instagram y TikTok son las redes sociales más utilizadas por los jóvenes. Esto concuerda con los hallazgos de esta investigación, que muestran que Instagram y TikTok son las redes sociales más utilizadas por los entrevistados.

Finalmente, el estudio de Salas Blas *et al.* ⁽¹³⁾, encontró que el uso excesivo de las redes sociales puede tener consecuencias negativas para la salud mental. Esto se alinea con los hallazgos de esta investigación, que muestran que el uso excesivo de las redes sociales puede llevar a problemas como la ansiedad y la depresión.

Otro aspecto relevante es la manera en que el diseño de las redes sociales está optimizado para mantener a los usuarios involucrados durante el mayor tiempo posible. El “scroll infinito” y las notificaciones constantes son características diseñadas para captar la atención y fomentar un uso prolongado. Esto refuerza la necesidad de desarrollar una mayor conciencia sobre el uso responsable de las redes sociales y fomentar prácticas que ayuden a los usuarios a manejar su tiempo de manera más efectiva.

Asimismo, es importante considerar las implicaciones sociales y educativas de estos hallazgos. Las instituciones educativas y los padres deben estar conscientes de cómo el uso excesivo de las redes sociales puede afectar el rendimiento académico y el desarrollo social de los jóvenes. Implementar programas educativos que enseñen habilidades de gestión del tiempo y estrategias para minimizar la distracción digital podría ser beneficioso para mitigar estos efectos negativos.

Además, es esencial explorar más a fondo las diferencias en el impacto del uso de las redes sociales entre diferentes grupos demográficos. Por ejemplo, podría ser útil investigar cómo el uso de las redes sociales varía entre diferentes géneros, niveles socioeconómicos y contextos culturales. Esta información podría ayudar a desarrollar intervenciones más específicas y efectivas para diferentes poblaciones.

Finalmente, es fundamental que futuras investigaciones continúen explorando el vínculo entre el uso de las redes sociales y la salud mental ⁽²²⁾. Dado que esta investigación y otros estudios han encontrado asociaciones entre el uso excesivo de las redes sociales y problemas como la ansiedad y la depresión, sería beneficioso investigar más a fondo los mecanismos subyacentes a esta relación. Comprender estos mecanismos podría ayudar a desarrollar estrategias de prevención y tratamiento más efectivas para aquellos que están en riesgo de desarrollar problemas de salud mental relacionados con el uso de las redes sociales.

En resumen, los hallazgos de esta investigación son coherentes con la literatura existente y proporcionan una visión valiosa sobre el impacto del uso excesivo de las redes sociales en la vida diaria de los usuarios.

Como conclusión tenemos que en esta investigación se destaca la prevalencia del uso excesivo de las redes sociales entre los jóvenes adultos, especialmente en plataformas como Instagram y TikTok. Esta conducta se asocia con una serie de consecuencias negativas, incluyendo la distracción, la procrastinación, y la afectación de las interacciones sociales cara a cara. Los usuarios pasan una cantidad significativa de tiempo en estas aplicaciones, lo que impacta negativamente en su rendimiento académico y en su capacidad para mantener relaciones interpersonales saludables.

La comparación con estudios previos refuerza la validez de estos hallazgos, indicando que los problemas observados no son casos aislados, sino parte de una tendencia más amplia. Los estudios de Sanz Blas *et al.* ⁽¹¹⁾, Arrivillaga *et al.* ⁽¹²⁾, y Salas Blas *et al.* ⁽¹³⁾, también subrayan la relación entre el uso excesivo de redes sociales y problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión. Estos problemas son exacerbados por las características de diseño de las aplicaciones, que buscan maximizar el tiempo de interacción del usuario.

Es evidente que hay una necesidad urgente de desarrollar estrategias para mitigar los efectos negativos del uso de las redes sociales. Esto incluye la educación sobre el uso

responsable de estas plataformas y la implementación de programas que enseñen habilidades de gestión del tiempo. Las instituciones educativas y los padres tienen un papel crucial en esta tarea, al igual que los desarrolladores de las redes sociales, quienes deben considerar el impacto de sus diseños en el bienestar de los usuarios.

Finalmente, futuras investigaciones deberían centrarse en comprender mejor los mecanismos subyacentes a la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental, así como en explorar las diferencias demográficas en el impacto del uso de estas plataformas. Solo a través de un enfoque comprensivo y multidisciplinario podremos abordar de manera efectiva los desafíos presentados por la adicción a las redes sociales y promover un uso más saludable y equilibrado de la tecnología.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Valencia Ortiz R, Cabero Almenara J, Garay Ruiz U, Fernández Robles B. Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación* [Internet]. 2021 Jan 27 [cited 2024 Jul 10];99-125. Disponible en: <https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/573>
- Lopez Madrid C. La Vanguardia. [cited 2024 Jul 9]. Casi el 37% de los adolescentes pasan más de 6 horas con el móvil. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/vida/20220301/8090849/37-adolescentes-pasa-mas-6-horas-movil.html>
- Borić Leticia I, Kuterovac Jagodić G. Kritički osvrt na istraživanja rizičnih ponašanja adolescenata na društvenim mrežama. *Socijalna Psihijatrija* [Internet]. 2024 Feb 5 [cited 2024 Jul 10];51(3):258-83. Disponible en: <https://hrcak.srce.hr/318769>
- Balasubramanian N, Parayitam S. Antecedents and consequences of internet addiction among school and college students: evidence from India. *Global Knowledge, Memory and Communication* [Internet]. 2023 Nov 20 [cited 2024 Jul 10];72(8/9):813-34. Disponible en: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/GKMC-12-2021-0211/full/html>
- Villanueva De La Cruz JP, Cubas Llalle WS. Phubbing: La epidemia del siglo XXI que conecta al mundo y desconecta personas. *Revista del Cuerpo Medico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo* [Internet]. 2019 [cited 2024 Jul 9];12(1):59-63. Disponible en: <https://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/491>
- Luján Barreda AL, Denis M. Adicción al móvil e Impulsividad: ¿Cuánto tardas en responder un mensaje de Whatsapp? *INFORMACIÓ PSICOLÒGICA* [Internet]. 2022 Jul [cited 2024 Jul 10];24-38. Disponible en: <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/1924>
- Martín Critikián D, Medina Núñez M. Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud* [Internet]. 2021 Apr 19 [cited 2024 Jul 10];11:55-76. Disponible en: <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/281>
- Braña Sánchez AJ, Moral Jiménez M de la V. Nomofobia y FoMO en el uso del smartphone en jóvenes: el rol de la ansiedad por estar conectado. *Health and Addictions/Salud y Drogas* [Internet]. 2023 Jan [cited 2024 Jul 10];23(1):117-30. Disponible en: <https://ojs.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=707>
- Ding K, Li H. Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2023 Mar 8 [cited 2024 Jul 10];20(6):4777. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10049137/>
- Mallick D, Chakraborty P, Ghosh S. Visual Representation for Patterned Proliferation of Social Media Addiction: Quantitative Model and Network Analysis. *SN Comput Sci* [Internet]. 2023 Sep 18 [cited 2024 Jul 10];4(6):712. Disponible en: <https://arxiv.org/abs/2307.09902>
- Sanz Blas S, Buzova D, Herrero-Báguena B. Uso abusivo de redes sociales y su repercusión en el desempeño académico del estudiante universitario. In: *Proceedings INNODOCT/22 International Conference on Innovation, Documentation and Education* [Internet]. Valencia: Editorial Universitat Politècnica de València; 2023 [cited 2024 Jul 10]. p. 443-9. Disponible en: <https://riunet.upv.es/handle/10251/193077>
- Arrivillaga C, Rey L, Extremera N. Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: análisis de las diferencias por género. *European Journal of Education and Psychology* [Internet]. 2022 Jun 3 [cited 2024 Jul 10];1-16. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8464531>
- Salas Blas E, Vieira Ipince CM, Manzanares EL. Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños. *INFORMACIÓ PSICOLÒGICA* [Internet]. 2022 Jul [cited 2024 Jul 10];2-14. Disponible en: <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/1926>
- Trejos Gil CA, Tordecilla Pájaro CC, Mena Mena D. ADICCIÓN A LA RED SOCIAL TIKTOK EN JÓVENES UNIVERSITARIOS. *Revista de Comunicación y Salud* [Internet]. 2023 Oct 2 [cited 2024 Jul 10];14:1-18. Disponible en: <https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/339>
- Fan Y, Elliott K. Sparse, Pair-Wise, Emotion-Focused Interactions: Educators' Networking Patterns on Twitter at Early Pandemic. *Contemp Educ Technol* [Internet]. 2022 Apr 28 [cited 2024 Jul 10];14(3):ep373. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/367716137_Sparse_Pair-Wise_Emotion-Focused_Interactions_Educators'_Networking_Patterns_on_Twitter_at_Early_Pandemic
- Motamedi Heravi M, Khosravan S, Mohammadi A, Mansoorian MR. Effects of Self-Management Training on Smartphone Dependence in Low to Moderate Adolescent Males' Users. *Behaviour Change* [Internet]. 2023 Apr 26 [cited 2024 Jul 10];40(1):67-75. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/behaviour-change/article/effects-of-selfmanagement-training-on-smartphone-dependence-in-low-to-moderate-adolescent-males-users/36B82547D5C9605EF42C73E2CC0B42E8>
- James RJE, Dixon G, Dragomir MG, Thirlwell E, Hitcham L. Understanding the construction of 'behavior' in smartphone addiction: A scoping review. *Addictive Behaviors* [Internet]. 2023 Feb [cited 2024 Jul 10];137:107503. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36228362/>
- Hernández Sampieri R, Mendoza C. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta [Internet]. Ciudad de México - México: Editorial Mc Graw Hill Education; 2018 [cited 2023 Aug 24]. 1-752 p. Disponible en: https://books.google.com/books/about/METODOLOG%C3%8DA_DE_LA_INVESTIGACI%C3%93N.html?id=5A2QDwAAQBAJ
- Hernández Sampieri R, Mendoza Torres CP. Research methodology: the routes: quantitative and qualitative and mixed [Internet]. 1ra ed. New York - EEUU: Mc Graw Hill ; 2018 [cited 2024 Jun 5]. 1-753 p. Disponible en: <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- Le Busque B, Mingoia J. Getting social: postgraduate students use social media. *Studies in Continuing Education* [Internet]. 2023 Jan 2 [cited 2024 Jul 10];45(1):54-70. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/>

- full/10.1080/0158037X.2021.1989396#:~:text=Developing%20personal%20connections%20with%20other,a%20similar%20position%20to%20themselves.
21. Chao M, Lei J, He R, Jiang Y, Yang H. TikTok use and psychosocial factors among adolescents: Comparisons of non-users, moderate users, and addictive users. *Psychiatry Res* [Internet]. 2023 Jul [cited 2024 Jul 10];325:115247. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37167877/>
 22. Zhang N, Hazarika B, Chen K, Shi Y. A cross-national study on the excessive use of short-video applications among college students. *Comput Human Behav* [Internet]. 2023 Aug [cited 2024 Jul 10];145:107752. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563223001036>