

Desarrollo del Test de Efectos de las Redes Sociales (TERs)

Development and validation of the Social Network Effects Test (SNET)

Bruna Letelier

Estudiante de Psicología en la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra.

Correo: a2021212602@estudiantes.upsa.edu.bo

Keidy Serrate

Estudiante de Psicología en la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra.

Correo: a2020119048@estudiantes.upsa.edu.bo

Guillermo Mendoza

Psicólogo, Docente en la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra.

Correo: guillermomendoza@upsa.edu.bo

Fecha de recepción: 13/09/2024

Fecha de aprobación: 23/12/2024

Resumen

El constante crecimiento de la cantidad de usuarios y las horas de uso de las redes sociales ha despertado mucho interés de investigación. Sin embargo, los instrumentos disponibles para realizar la misma están enfocados principalmente en el diagnóstico de la adicción al uso de redes sociales. El objetivo principal del presente artículo es la presentación de una escala de uso de redes sociales y su efecto en la vida cotidiana, tomando en consideración los usos y efectos de las mismas en relación a la autoimagen y presión social, interferencia en la vida cotidiana y la dependencia. En el estudio participaron 205 estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra (UPSA), con edades entre los 18 y los 25 años, y de ambos sexos (138 mujeres y 67 hombres). El test de Efectos de las Redes Sociales (TERs) es una prueba dirigida a ser una herramienta de identificación del uso otorgado a las RS y los efectos del mismo, para tomar medidas adecuadas, como la regulación y orientación hacia un uso positivo y, por consiguiente, hacia efectos positivos también. En base a los resultados obtenidos, se encontró que la fiabilidad y validez de la prueba es adecuada para la posterior aplicación a estudiantes universitarios.

Palabras clave: *redes sociales, test, autoimagen, presión social, interferencia, dependencia.*



Abstract

The steady increase in the number of social media users and the time spent on these platforms has sparked significant research interest. However, the instruments currently available for such studies are predominantly aimed at diagnosing social media addiction. The primary objective of this article is to introduce a scale designed to measure social media use and its impact on daily life, with a particular focus on its relationship to self-image and social pressure, interference with daily activities, and dependency. A total of 205 students from the Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra, aged between 18 and 25 years and of both sexes (138 females and 67 males) participated in the study to develop the test. The Social Network Effects Test (SNET) is a test aimed at being a tool for identifying the use given to the RS and its effects, to take appropriate measures, such as regulation and orientation towards positive use and, therefore, Consequently, positive effects too. Based on the results obtained, it was found that the reliability and validity of the test is adequate for subsequent application to university students.

Key words: *social media, test, self-image, social pressure, interference, dependency.*

Introducción

Las redes sociales (RS) se han convertido en un elemento universal en la vida de las personas, creando tanto retos como oportunidades e influyendo en todas las dimensiones de la vida diaria (Rodríguez et al., 2014). Más allá de las características personales de los individuos, su uso en la actualidad es tan frecuente que afecta toda acción, pensamiento y forma de relacionamiento con las personas y el mundo alrededor (Balaguer, 2015). Debido a esto, se han incrementado los estudios sobre su uso y efectos, que pueden ser tanto positivos como negativos (Clark et al., 2017; Nesi, 2020).

El uso de las RS varía según factores como la edad, el género y el contexto sociocultural, estudios han encontrado que los adultos jóvenes (18 a 29 años) tienden a ser los usuarios más activos, etapa en la que se presenta una mayor vulnerabilidad por los cambios que se atraviesan, lo que los hace más propensos a ser afectados por el uso de las RS (Salas y Escurra, 2014; Valkenburg et al., 2022). Además, se han identificado diferencias de género: las mujeres consideran más los riesgos a la privacidad, los lazos sociales y el compromiso al momento de decidir qué información compartir en estas plataformas, en comparación con los hombres (Lin y Wang, 2020). El contexto urbano o rural también influye en los patrones de uso: los usuarios rurales suelen priorizar actividades recreativas, mientras que los urbanos enfocan su tiempo en funcionalidades relacionadas con negocios y navegación (Sapienza et al., 2023).

Los estudios sobre las RS coinciden en que su uso puede asociarse tanto con niveles de malestar como de bienestar, dependiendo de factores como el uso específico, el tiempo dedicado y la importancia que los usuarios atribuyen a estas plataformas (Salas y Escurra, 2014; Rojas-Jara et al., 2018; Valkenburg, 2022). En este contexto, Rodríguez et al., (2014) hallaron que los estudiantes con un alto uso de RS mostraban mayores niveles de conductas agresivas, aunque también exhibían cualidades positivas derivadas de su interacción en estas plataformas.

En general, las RS se presentan como espacios de comunicación e interacción social, que promueven y facilitan las relaciones sociales; sin embargo, también pueden asociarse con problemas de salud mental (Berryman et al., 2017). En un análisis más amplio, Akram y Kumar (2017) resaltan los posibles efectos positivos y negativos de las RS en ámbitos clave como negocios, salud, educación, sociedad y juventud. Dentro de los aspectos positivos, destacan el fortalecimiento

de las redes profesionales, la promoción de marcas, la mejora en el acceso a información sanitaria y educativa, así como el desarrollo de habilidades sociales y de aprendizaje, especialmente en los jóvenes. En contraste, señalan riesgos significativos, como el ciberacoso, la adicción, la exposición a información falsa y la reducción de habilidades de comunicación presencial, lo que puede impactar, tanto en el bienestar personal, como en las dinámicas sociales y económicas de los usuarios.

Entre los efectos positivos específicos del uso de las RS se destacan la sensación de conexión y mayor apoyo social (Clark et al., 2018). De igual manera, Rodríguez et al. (2014) enfatizan que las RS facilitan la interacción con los demás, contribuyen al desarrollo de procesos atencionales y amplían las formas de socialización. Además, se argumenta que el uso adecuado de estas plataformas puede fortalecer la autoestima, fomentar el desarrollo de habilidades sociales y reducir el aislamiento (Padilla-Romero y Ortega-Blas, 2017).

No obstante, el uso problemático de las RS también ha sido documentado, Akram y Kumar (2017) señalan que los usuarios que no logran establecer relaciones cara a cara adecuadas, mantener hábitos de alimentación o descanso regulares, suelen experimentar pereza y desmotivación debido al uso continuo de estas plataformas. En esta línea, se destaca que algunos usuarios pierden la noción del tiempo cuando utilizan las RS, lo que resulta en el abandono de actividades diarias importantes (Barrón-Colin y Mejía-Alvarado, 2021). Boniel-Nissim et al. (2022) refuerzan esta idea, subrayando cómo el uso excesivo puede derivar en la negligencia de responsabilidades esenciales.

Finalmente, se ha observado que la falta de acceso a las RS puede generar respuestas emocionales como enojo, tensión o depresión, especialmente en personas insatisfechas con sus logros personales (Rojas-Jara et al., 2018; Clark et al., 2018). Además, Valkenburg (2022) alerta sobre el impacto de la comparación social, como una dinámica común en estas plataformas que puede intensificar sentimientos de insuficiencia o frustración en los usuarios.

La medición del uso y del tiempo dedicado a las RS constituye un indicador clave para evaluar sus efectos, tanto positivos como negativos. Para ello, se han desarrollado instrumentos como la Social Media Use Integration Scale (SMUIS) o el Cuestionario de Adicción a RS (ARS), los cuales abordan distintas perspectivas de evaluación (Berryman et al., 2017; Padilla-Romero y Ortega-Blas, 2017).

En relación a estos enfoques, varias investigaciones argumentan que el impacto de las RS depende más de la forma en que se utilizan que del tiempo invertido en ellas. Este planteamiento destaca que es el tipo de interacción lo que determina si los efectos serán positivos o negativos (Berryman et al., 2017; O'Reilly et al., 2018). Sin embargo, otros estudios subrayan la relación existente con el tiempo de exposición y ciertas problemáticas que afectan la salud mental y que permiten hablar de adicciones (Rodríguez Puentes y Fernández-Parra, 2014).

En base a toda la información presentada, este trabajo tiene como objetivo desarrollar un test que permita medir el efecto del uso de las RS en estudiantes universitarios. Este test considerará factores tanto psicológicos como sociales, ofreciendo una herramienta para comprender mejor la relación entre el uso de estas plataformas y su impacto en este grupo poblacional.

Método

Muestra

Se recurrió a un muestreo no probabilístico por bola de nieve, mediante el cual se contactó y seleccionó a la muestra a través de las redes sociales.

La muestra estuvo compuesta por 205 estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra (UPSA), 138 mujeres y 67 hombres, con el rango de edad entre los 18 y los 25 años, la mayoría perteneciente a la Facultad de Humanidades, Comunicación y Artes.

Procedimiento

En un inicio, se redactó la escala con 42 ítems y se procedió a aplicarla a los 205 participantes del estudio. Con los resultados obtenidos, se realizó un análisis de los ítems para eliminar aquellos que no discriminan correctamente, de esta forma fueron excluidos 12. Luego se realizó un análisis factorial exploratorio con los 30 ítems restantes y fueron excluidos aquellos que no correspondían significativamente a ninguna dimensión, y se quitaron 18. Finalmente, el Test de Efectos de las Redes Sociales (TERS) quedó compuesta por 12 ítems distribuidos en tres dimensiones: Autoevaluación, Interferencia en la vida cotidiana y Dependencia (Tabla 1). Asimismo, en la Tabla 2 se encuentra detallada una explicación sobre cada una de las dimensiones mencionadas y los ítems que las componen.

Tabla 1

Estructura de la prueba TERS

Dimensiones	Ítems	Número de ítems
Autoevaluación	1, 2, 6, 7, 9, 12	6
Interferencia en la vida cotidiana	3, 5, 10	3
Dependencia	4, 8, 11	3
TOTAL		12

Tabla 2

Definición de dimensiones TERS

Dimensiones	Ítems
Autoevaluación: Se refiere a la evaluación de sí mismo y cómo se puede ver afectado el sentido de valía personal de un individuo, así como la presión que se siente al compararse con los demás en las RS.	1. Me siento mal conmigo mismo al compararme con otras personas en RS. 2. Las RS hicieron que cambie mi manera de percibirme, en una forma negativa. 6. Siento presión al ver los logros de otras personas en RS. 7. Cuando tengo muchos likes y comentarios positivos en RS, recién me siento apreciado. 9. Debido a las RS, me siento insatisfecho con mis logros. 12. Siento la necesidad de ser aceptado por lo que muestro en mis RS.
Interferencia en la vida cotidiana: Alteración de la rutina cotidiana de vida, con las redes sociales como un obstáculo para su curso normal.	3. Siento que las RS influyen aumentando mi estado de pereza para desempeñar ciertas actividades. 5. Por el tiempo que le dedicó a las RS, tiendo a procrastinar con mis deberes. 10. El tiempo que le dedicó a las RS le resta tiempo a mi desarrollo personal.
Dependencia: Estado en el que el sujeto necesita el acceso a las redes sociales para lograr una sensación de bienestar.	4. La satisfacción que siento respecto a mi vida depende de lo que veo en las RS. 8. Si no veo las RS de forma continua, tiendo a sentir enojo y/o tensión. 11. Dejo de lado actividades de mi vida diaria para utilizar las RS.

Resultados

Fiabilidad

Se utilizó el Alfa de Cronbach y la prueba de dos mitades paralelas para medir la fiabilidad de la Escala TER. Se obtuvo una puntuación de $\alpha=0.88$ para el Alfa de Cronbach de toda la escala. Respecto a las dimensiones, se obtuvieron puntuaciones fiables, dando así la dimensión 1 (Auto-imagen y Presión Social) $\alpha= 0.87$, la dimensión 2 (Interferencia en la Vida Cotidiana) $\alpha= 0.77$ y la dimensión 3 (Dependencia) $\alpha= 0.73$.

Se complementó la medida de fiabilidad con la realización de la prueba de las dos mitades, y se obtuvo una puntuación de $\rho= 0.79$.

Validez

Para el cálculo de validez, se llevó a cabo un Análisis Factorial (ANFA) que posibilitó la distribución de los ítems en las distintas dimensiones, en base a la semejanza y relación de los mismos, presentado en la tabla 3. Asimismo, se calcularon las medidas de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), que resultaron en una alta puntuación de 0.87 y se obtuvo una prueba de Esfericidad de Bartlett, significativa ($p<0.05$). El ANFA indica que la escala cuenta con un 60.2% de varianza explicada, entre sus 3 dimensiones.

Tabla 3
Matriz de Componentes Rotados.

	Componentes		
	1	2	3
6. Siento presión al ver los logros de otras personas en RS.	0.765		
9. Debido a las RS, me siento insatisfecho con mis logros	0.670		
2. Las RS hicieron que cambie mi manera de percibirme, en una forma negativa.	0.665		
1. Me siento mal conmigo mismo al compararme con otras personas en RS.	0.586		
3. Siento que las RS influyen aumentando mi estado de pereza para desempeñar ciertas actividades.	0.827		
5. Por el tiempo que le dedico a las RS, tiendo a procrastinar con mis deberes	0.675		
10. El tiempo que le dedico a las RS le resta tiempo a mi desarrollo personal.	0.560		
8. Si no veo las RS de forma continua, tiendo a sentir enojo y/o tensión.	0.604		
11. Dejo de lado actividades de mi vida diaria para utilizar las RS.	0.592		
4. La satisfacción que siento respecto a mi vida depende de lo que veo en las RS.	0.586		
12. Siento la necesidad de ser aceptado por lo que muestro en mis RS.	0.381		
7. Cuando tengo muchos likes y comentarios positivos en RS, recién me siento apreciado.	0.382		

Método de extracción ejes principales y rotación Varimax.

Conclusión

El objetivo del presente trabajo fue elaborar y analizar la fiabilidad y validez de una escala que mida de forma apropiada el uso de redes sociales en jóvenes universitarios y permita la identificación del uso otorgado a las mismas y sus efectos. Se alcanzó el objetivo planteado al obtener

índices moderados y altos, respecto a la fiabilidad y validez de la escala, que permite concluir que el Test de Efectos de las Redes Sociales (TERS) es fiable y válido para ser aplicado en jóvenes universitarios de Santa Cruz de la Sierra.

Se encontró que las redes sociales tienen una repercusión predominantemente negativa en la autoimagen corporal de sus usuarios, lo que lleva a desarrollar un impacto negativo en el estado de ánimo y la autoestima (Silva et al., 2020). Esto es particularmente evidente entre las mujeres, ya que aquellas con una mayor tendencia a la comparación son más susceptibles al impacto de los medios de comunicación en su imagen corporal, lo que genera vergüenza corporal y sesgos cognitivos en la autoimagen (Hai y Yang, 2022).

Dentro de las limitaciones del estudio se encuentra el tamaño de la muestra, por lo cual se recomienda incrementar el número de participantes para obtener resultados más generalizables. Asimismo, se necesita especificar y ahondar más en los distintos tipos de uso que pueden brindarse a las RS para poder concientizar de forma más específica en el manejo adecuado de las RS que resultará en efectos positivos para los usuarios también. Aunque este test no tiene una finalidad clínica ni puede ser usado como herramienta diagnóstica de algún trastorno relacionado a las RS, aporta en el ámbito de la tecnología y los efectos que esta puede tener para las personas que la utilizan, para identificar el manejo y los efectos adversos que vienen en conjunto, de las RS.

Referencias

- Akram, W. y Kumar, R. (2017). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *International Journal of Computer Science and Engineering*, 5(10), 351-354. <http://dx.doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>
- Balaguer, R. (2015). Juventud digital. ¿Escucha analógica? *InterCambios*, 2(1), 13-19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5436836>
- Barrón-Colin, M. y Mejía-Alvarado, C. A. (2021). Redes sociales y salud mental: vivencias digitales de alumnos de la FES-I UNAM. *Revista CuidArte*, 10(19). <https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2021.10.19.78044>
- Berryman, C., Ferguson, C. J., y Negy, C. (2017). Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307-314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Boniel, N., Van Den Ejnden, R. J. M., Furstova, J., Marino, C., Lahti, H., Inchley, J., Smigelskas, K., Vieno, A., y Badura, P. (2022). International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use. *Computers in Human Behavior*, 129. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107144>
- Clark, J. L., Algoe, S. B., y Green, M. C. (2017). Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32-37. <https://doi.org/10.1177/0963721417730833>
- Hai, R. y Yang, Y. (2022). Social network site appearance comparison's prediction of anxiety among chinese females: the mediation effect of body area satisfaction, overweight preoccupation, and self-esteem. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.775782>

- Lin, X. y Wang, X. (2019). Examining gender differences in people's information-sharing decisions on social networking sites. *International Journal Of Information Management*, 50, 45-56. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2019.05.004>
- Nesi, J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health. *North Carolina medical journal*, 81(2), 116-121. <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., y Reilly, P. A. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 23(4), 601-613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- Padilla-Romero, C. M., y Ortega-Blas, J. S. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *Casus*, 2(1), 47-53. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2017.31>
- Rodríguez Puentes, A. P., y Fernández Parra, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140. <https://doi.org/10.14718/acp.2014.17.1.13>
- Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Soliz, A., y Contreras, D. (2018). Adicción a internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Revista Española de Drogodependencias*, 43(4), 39-54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6734462>
- Salas Blas, E. y Escurra Mayaute, M. (2014). Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 75-89. https://www.researchgate.net/publication/272681790_Uso_de_redes_sociales_entre_estudiantes_universitarios_limenos
- Sapienza, A., Lítlá, M., Lehmann, S., y Alessandretti, L. (2023). Exposure to urban and rural contexts shapes smartphone usage behavior. *PNAS Nexus*, 2. <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgad357>.
- Silva, A. F. d. S., Japúr, C. C., y Penaforte, F. R. d. O. (2020). Repercussions of social networks on their users' body image: integrative review. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 36. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e36510>
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Valkenburg, P., Meier, A., y Beyens, I. (2022). Social Media Use and its Impact on Adolescent Mental Health: An Umbrella Review of the Evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017>

Anexo 1**Instrucciones para la aplicación**

Instrucciones generales: La prueba puede ser aplicada, tanto de forma virtual, como de forma presencial; asimismo, la aplicación puede ser individual o colectiva. Es necesario garantizar un espacio de confianza y tranquilidad, ambientado para fomentar la concentración en el test a realizar y la veracidad de las respuestas.

Para aplicar el test, se debe verificar que el encuestado tenga entre 18 y los 25 años, esté cursando una carrera universitaria, haga uso de sus redes sociales y esté de acuerdo con la aplicación del test.

La persona que aplica el test debe ser capaz de explicar el procedimiento de forma certeza, el tiempo de duración y responder cualquier posible pregunta que surja al respecto. Asimismo, debe revisar el llenado correcto del cuestionario.

Instrucciones específicas: Es necesario, para la correcta aplicación del test, dar a conocer las instrucciones de forma verbal y detallada. La prueba está diseñada siguiendo una Escala Likert, del 1 (Muy en Desacuerdo) al 4 (Muy de Acuerdo). Se debe marcar sólo una respuesta, marcando con una X aquella que se asemeje más a su situación respecto al uso que le brinda a las RS.

Normas para la corrección y puntuación

Tabla 4
Planilla de Corrección.

	Muy en Desacuerdo	En Desacuerdo	De Acuerdo	Muy de Acuerdo
1. Me siento mal conmigo mismo al compararme con otras personas en RS.	4	3	2	1
2. Las RS hicieron que cambie mi manera de percibirme, en una forma negativa.	4	3	2	1
3. Siento que las RS influyen aumentando mi estado de pereza para desempeñar ciertas actividades.	4	3	2	1
4. La satisfacción que siento respecto a mi vida depende de lo que veo en las RS.	4	3	2	1
5. Por el tiempo que le dedico a las RS, tiendo a procrastinar con mis deberes.	4	3	2	1
6. Siento presión al ver los logros de otras personas en RS.	4	3	2	1
7. Cuando tengo muchos likes y comentarios positivos en RS, recién me siento apreciado.	4	3	2	1
8. Si no veo las RS de forma continua, tiendo a sentir enojo y/o tensión.	4	3	2	1
9. Debido a las RS, me siento insatisfecho con mis logros.	4	3	2	1
10. El tiempo que le dedico a las RS le resta tiempo a mi desarrollo personal.	4	3	2	1
11. Dejo de lado actividades de mi vida diaria para utilizar las RS.	4	3	2	1
12. Siento la necesidad de ser aceptado por lo que muestro en mis RS.	4	3	2	1

Anexo 2

Normas interpretativas

Para realizar una correcta interpretación de los puntajes directos obtenidos en la prueba y una comparación adecuada entre los sujetos, se establecieron los baremos. Estos se calcularon en función a la muestra utilizada, compuesta por 205 estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra (UPSA), utilizándose los percentiles, como se muestra en la Tabla 5.

Tabla 5

Percentiles correspondientes a las puntuaciones directas

Percentiles	Puntuaciones directas
10	22
20	24
30	27
40	29
50	31
60	32
70	34
80	36
90	39

Asimismo, se realizó un análisis para interpretar de manera adecuada los rangos de puntuaciones, que se presentan, a continuación, en la Tabla 6.

Tabla 6

Rangos de interpretación del Test de Efectos de las Redes Sociales (TERs).

Puntuaciones directas	Interpretación
≤ 27	Puntuaciones bajas: Las personas con un bajo puntaje en el test tienen un efecto negativo de las RS: dificultades para relacionarse cara a cara con los demás, no comen en sus horarios ni descansan en sus horas, tienen pereza y desmotivación, usan excesivamente sus RS y sus niveles de autoestima se ven afectados.
$28 \leq x \geq 34$	Puntuaciones medias: Las personas con un puntaje medio pueden tener un uso regular de las RS, con efectos tanto positivos como negativos, en constante oscilación o con cierto equilibrio entre ambos.
≥ 35	Puntuaciones altas: Las personas con un alto puntaje en el test presentan un buen manejo de las RS: tienen una conexión sentida y sienten un mayor apoyo social percibido, presentan un buen desarrollo de procesos atencionales, cuentan con facilidad de interacción con los demás, trabajan sobre su autoestima, desarrollo personal y salud mental.