

Creación y validación de un instrumento para evaluar el uso de las redes sociales en población universitaria y su influencia en el bienestar psicológico

Creation and validation of an instrument to evaluate the use of social media in university students and its influence on psychological well-being

María Fernanda Giles Pérez

Universidad de Extremadura, España
magilesp@unex.es

<https://orcid.org/0000-0002-8342-8111>

Sixto Cubo Delgado

Universidad de Extremadura, España
sixtocubo@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8802-9980>

Laura Trinidad Alonso Díaz

Universidad de Extremadura, España
lalonso@unex.es

<https://orcid.org/0000-0001-7880-4592>

Fecha de Recepción: 19 de Mayo de 2024

Fecha de Aceptación: 12 de Agosto de 2024

Fecha de Publicación: 7 Noviembre de 2024

Financiamiento:

La investigación fue autofinanciada por el autor

Conflictos de interés:

El autor declara no presentar conflicto de interés.

Correspondencia:

Nombres y Apellidos: María Fernanda Giles Pérez

Correo electrónico: magilesp@unex.es

Dirección postal: España

Resumen

Este estudio aborda la creación, diseño y validación de un cuestionario enfocado en evaluar el uso de las redes sociales en la población universitaria y su impacto

en el bienestar psicológico. Se emplearon dos herramientas principales: un cuestionario ad hoc, centrado en el conocimiento y uso de las redes sociales, validado por expertos y cuya fiabilidad se midió con el coeficiente Alpha de Cronbach, y el General Health Questionnaire (GHQ-12) de Goldberg & Williams (1988) para evaluar la influencia en el bienestar psicológico. La validación del primer instrumento reveló cuatro dimensiones cruciales: conocimiento de redes sociales, perfil de uso, finalidades de uso y conciencia sobre problemas asociados. Solo las dimensiones de conocimiento y perfil de uso cumplieron con los criterios para su validación. Con una muestra de 797 universitarios, los análisis confirmaron la adecuación de ambos instrumentos para investigar el uso de redes sociales y su efecto en el bienestar psicológico.

Palabras clave: Bienestar psicológico, redes sociales, población universitaria, juventud, cuestionario.

Abstract

This study addresses the creation, design, and validation of a questionnaire focused on evaluating the use of social media among university students and its impact on psychological well-being. Two main tools were used: an ad hoc questionnaire, centered on knowledge and use of social media, validated by experts and whose reliability was measured with Cronbach's Alpha coefficient, and the General Health Questionnaire (GHQ-12) by Goldberg & Williams (1988) to assess the influence on psychological well-being. The validation of the first instrument revealed four crucial dimensions: knowledge of social media, usage profile, purposes of use, and awareness of associated problems. Only the knowledge and usage profile dimensions met the criteria for validation. With a sample of 797 university students, the analyses confirmed the suitability of both instruments for investigating the use of social media and its effect on psychological well-being.

Keywords: Psychological well-being, social media, university students, youth, questionnaire.

Introducción

En el umbral de una era definida por la omnipresencia digital, la integración de las redes sociales en la vida cotidiana se ha consolidado como un fenómeno indiscutible, marcando un hito en la interacción social y el desarrollo individual. Este fenómeno, a su vez, ha originado un campo de estudio fascinante, cuyo análisis se centra en discernir el impacto multifacético de las redes sociales sobre el bienestar psicológico de sus usuarios. La literatura académica actual sugiere una relación intrincadamente compleja entre el uso de estas plataformas y sus efectos sobre individuos de distintas edades y contextos socioculturales.

Investigaciones recientes, como las realizadas por Gutiérrez y Chuquitaype¹, evidencian la dualidad de consecuencias asociadas al uso de redes sociales, abarcando desde el aislamiento social y la alteración en la percepción del proyecto de vida hasta el impacto negativo en el rendimiento académico. Estos estudios resaltan la necesidad de un enfoque equilibrado hacia el consumo digital, subrayando la importancia de fomentar un uso consciente y moderado de estas herramientas tecnológicas. Paralelamente, Huamán Luyo y Carcausto-Calla (2024) exploran la adicción a las redes sociales y su correlación con la disminución de la satisfacción vital, un aspecto crucial que pone de relieve los riesgos psicosociales inherentes al uso desmedido de estas plataformas.

No obstante, es imperativo reconocer también el potencial positivo que las redes sociales encierran para el desarrollo de habilidades digitales y oportunidades de aprendizaje, como lo indican Abrenica, De Torres & Vargas². Este enfoque equilibrado es esencial para comprender la complejidad del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico y el desarrollo individual.

Las plataformas de redes sociales se han convertido en las principales vías de socialización y entretenimiento para la juventud. De acuerdo con un análisis realizado por Hootsuite y We Are Social sobre el empleo de la tecnología digital durante el año 2020, se observó un incremento en el número de usuarios en estas redes en comparación con años previos. Según los datos, no solo creció el número de usuarios, sino también el tiempo medio de navegación en las redes, estimado en tres horas y cuarenta y cinco minutos diarios³.

Diversos estudios han señalado que el uso prolongado y frecuente de las redes sociales puede estar vinculado a comportamientos adictivos y, a menudo, relacionarse con deterioros en la salud mental y otros trastornos⁴. Una investigación específica en Colombia con estudiantes universitarios, llevada a cabo por Puerta-Cortés y Carbonell⁵, descubrió una relación positiva entre el uso problemático de Internet y el porcentaje de tiempo dedicado a navegar en la red, llegando a ocupar hasta el 84% de su tiempo en redes sociales. Adicionalmente, investigaciones cuantitativas han relacionado el uso excesivo de redes sociales

¹ Gutiérrez y Chuquitaype, "Adicción al internet y las redes sociales en estudiantes de primaria, secundaria y superior"; Huamán Luyo y Carcausto-Calla, "Redes sociales como recurso didáctico en educación básica: revisión sistemática"; Alzamora, *Adicción a las redes sociales y aislamiento social en los estudiantes de la Institución Educativa Pública "Pauca Santa Rosa"*.

² Abrenica, De Torres, y Vargas, "Effects of Social Media on Academic Performance of High School Students under Pandemic (COVID-19) Situations."

³ Kemp, *Digital 2021: Colombia*.

⁴ Morahan-Martin y Schumacher, "Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Students"; Rodríguez Puentes y Fernández Parra, "Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos."

⁵ Puerta-Cortés y Carbonell, "Uso problemático de internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos."

con problemas de atención, pérdida de control sobre impulsos y un aumento en la agresividad⁶.

Sosa, Sosa, & Hinostraza describe a los “nativos digitales” como aquellos jóvenes nacidos a partir de los años 80, crecidos en la llamada "cultura tecnológica" o "cultura de la inmediatez"⁷. Esta generación, también denominada "millennials", se caracteriza por su evolución cerebral biológica diferenciada, lo que implica una afinidad y habilidad naturales con las tecnologías de la información y comunicación (TIC), internet, redes sociales, y otros medios digitales. Todo ello ilustra un cambio paradigmático en la interacción social y el procesamiento de información, evidenciando una brecha generacional significativa en la competencia digital entre jóvenes y adultos, como lo demuestran Galzacorta, Blanco y Gutiérrez⁸. La accesibilidad temprana a dispositivos móviles, como señalan García – Jiménez, López – de – Ayala López, Montes – Vozmediano⁹, ha intensificado el uso de redes sociales entre los más jóvenes, situando la necesidad de socialización en el núcleo de su experiencia digital.

La prevalencia de este fenómeno, respaldada por Campillo y Martínez – Sala¹⁰, quien indica que el 91% de los usuarios de redes sociales tienen entre 16 y 24 años, subraya la penetración y el impacto profundo de estas plataformas en la juventud. Asimismo, estudios como el de Ramia Pérez¹¹ y Gil, Del Valle, Oberst y Chamarro¹² revelan las implicaciones psicosociales del uso de redes sociales, incluyendo la modificación de la percepción de la propia imagen y la experiencia del FOMO (Fear of Missing Out), reflejando la complejidad de las interacciones digitales en la autoestima y la inclusión social.

Por ello es necesario conocer si este tipo de redes sociales influye en el bienestar de los universitarios.

Este estudio se enfoca en la elaboración y validación de un instrumento diseñado específicamente para analizar el comportamiento de uso de redes sociales entre

⁶ Barrón-Colin y Mejía-Alvarado, "Redes sociales y salud mental: Vivencias digitales de alumnos de la FES-I UNAM"; Lacunza, Contini, Caballero y Mejail, "Agresión en las redes y adolescencia: Estado actual en América Latina desde una perspectiva bibliométrica"; Karim et al., "El uso de las redes sociales y su conexión con la salud mental: una revisión sistemática."

⁷ Sosa, Sosa y Hinostraza, "Influencia en su autoestima e intolerancia a la frustración de 'nativos digitales' en entornos tecnológicos."

⁸ Galzacorta, Blanco y Gutiérrez, "Jóvenes conectados: Una aproximación al ocio digital de los jóvenes españoles."

⁹ García-Jiménez, López-de-Ayala López y Montes-Vozmediano, "Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes."

¹⁰ Campillo-Alhama y Martínez-Sala, "Events 2.0 in the transmedia branding strategy of World Cultural Heritage Sites."

¹¹ Ramia Pérez, *La representación de los espacios de vida de la mujer en el ciberfeminismo*.

¹² Gil, Del Valle, Oberst y Chamarro, "Nuevas tecnologías ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out."

estudiantes universitarios. Este cuestionario se fundamenta en los objetivos detallados previamente en el estudio realizado por Giles¹³, incluyendo:

- o Conocer las consecuencias psicológicas derivadas del uso de las redes sociales.
- o Comprender la forma de utilización de las redes sociales en la actualidad.
- o Recopilar las funciones que desempeñan en la sociedad.
- o Descubrir el impacto social de las redes sociales.
- o Enumerar las redes sociales más utilizadas segmentadas por edad.
- o Conocer los problemas causados por el uso masivo o inadecuado de las redes sociales.

1. Método

La investigación se dividió en tres fases:

1. Creación y diseño del cuestionario, con la recopilación de preguntas sobre el conocimiento y uso de las redes sociales.
2. Análisis de validez de contenido.
3. Análisis de fiabilidad.

1.1. Fase 1: Creación y diseño del cuestionario.

Para la creación del cuestionario se contó con la colaboración de siete expertos en educación, tecnología educativa y psicología de la Universidad de Extremadura (España).

El cuestionario estaba formado inicialmente por 40 ítems y cuatro dimensiones, de los cuales quedaron 37 tras la validación de contenido y análisis de fiabilidad. La aplicación del cuestionario se realizó a través de la aplicación Google Drive Forms, centrándose en el desarrollo de un diseño de encuesta con escala Likert y se aplicó a 797 estudiantes en las aulas de la Universidad de Extremadura.

El cuestionario incluye una sección dedicada a datos socio-académicos (fecha, sexo, edad, situación laboral, nivel educativo superior alcanzado, curso que está realizando, centro universitario que está cursando los estudios, grado universitario que realiza, país de origen y localidad de origen). Otra de las secciones del cuestionario se centra en el conocimiento y frecuencia de las redes sociales y para ello se proporcionaba una gama amplia de las diferentes redes sociales más

¹³ Giles, *Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en población universitaria*.

utilizadas en ese año acompañado de un espacio para indicar si conocen alguna diferente a las expuestas.

La siguiente sección va dedicada a la aplicación, frecuencia y finalidad de uso de las redes sociales. La última sección se centra en el conocimiento de los problemas que puede conllevar el uso inadecuado de las redes sociales entre los universitarios.

1.2. Fase 2: Análisis de validez de contenido.

1.2.1. Exploración de los fundamentos teóricos y construcción de ítems y dimensiones.

Tras una revisión bibliográfica exhaustiva y habiendo determinado el objetivo general del cuestionario se continuó con la redacción de los diferentes ítems y la formación de la estructura del instrumento. Todas las preguntas fueron redactadas en castellano. En sus inicios el cuestionario se diseñó con ocho preguntas sociodemográficas, veintitrés ítems con respuesta de escala Likert (de mayor a menor frecuencia de uso), una pregunta concreta y catorce preguntas con solo dos opciones de respuesta (si o no). Estos elementos estaban compuestos por un total de 5 dimensiones: A) Datos personales, B) Conocimiento de las redes sociales y su uso, C) Perfil de uso de las redes sociales, D) Para qué usas las redes sociales y E) Conocimiento de los problemas por el uso de las redes sociales, todo ello relacionado con el marco teórico expresado anteriormente.

1.2.1.1. Dimensión A: Datos personales.

Esta dimensión (representada en la Tabla 1) tiene como objetivo recopilar datos globales sobre las personas que responden al cuestionario, pudiendo posteriormente realizar un análisis diferenciado de las preguntas (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2003).

Tabla 1

Estructura del cuestionario Dimensión A

Dimensión	Ítems
	1. Sexo.
	2. Edad.
	3. Situación Laboral.
	4. Nivel educativo superior alcanzado.

A. Datos personales.	5. Curso que está estudiando.
	6. En qué Facultad de la Universidad de Extremadura está cursando sus estudios actualmente.
	7. País de origen.
	8. Población de origen.

Fuente: Elaboración propia.

1.2.1.2. Dimensión B: Conocimiento de las redes sociales y su uso.

Esta dimensión se centra en concretar el uso de las redes sociales más utilizadas en el momento, detallando las más conocidas entre ellas las citadas por autores como Criado y Rojas (2013) y ofreciendo un espacio para el añadir incremento de otras redes sociales que fueran utilizadas por la muestra y no estuviera indicada en el cuestionario (véase Tabla 2).

Tabla 2

Estructura del cuestionario Dimensión B

Dimensión	Ítems
B. Conocimiento de las redes sociales y su uso.	9. Redes sociales que conoces y tiempo de uso

Fuente: Elaboración propia.

Las redes sociales incluídas en esta dimensión fueron: WhatsApp, Snapchat, Twitter, Facebook, RenRen, Instagram, QQ, WeChat, Weibo, Line, Habbo, Periscope, LinkedIn y otras.

1.2.1.3. Dimensión C: Perfil de uso de las redes sociales.

Esta dimensión se centra en conocer el uso concreto de estas redes sociales. Investigaciones como las de Trejos-Gil, Tordecilla-Pájaro y Mena¹⁴ proponen que las comunicaciones electrónicas y las redes digitales están modificando nuestra forma de trabajar sobre todo tras la influencia del COVID19, nuestra comunicación interpersonal y la manera de gestionar nuestro tiempo de ocio, destacando su impacto en jóvenes y adolescentes como el grupo más vulnerables redes sociales como TikTok; por ello, hemos centrado este cuestionario en concretar dicho uso (véase Tabla 3).

¹⁴ Trejos-Gil, Tordecilla-Pájaro y Mena, "Adicción a la red social Tik Tok en jóvenes universitarios."

Tabla 3*Estructura del cuestionario Dimensión C*

Dimensión	Ítems
C. Perfil de uso de las redes sociales	10. Te han informado sobre las ventajas e inconvenientes del uso de las redes sociales.
	11. Con qué frecuencia realizas la revisión de cualquier red social.
	12. Actualizas tus estados en diferentes redes sociales, mientras estás en una reunión con amigos o familiares, en vez de prestar atención al evento o la conversación.
	13. Aceptas todas las solicitudes de amistades que recibes.
	14. Utilizas las redes sociales con algún fin concreto.
	15. Sientes que la necesidad de usar alguna red social aumenta constantemente.
	16. Te impacientas cuando no tienes conexión (ya sea de datos o WIFI) en tu dispositivo y no puedes revisar o actualizar tus redes sociales.
	17. Puedes estar un tiempo sin usar ningún tipo de red social.
	18. Tratas de reducir el uso de las redes sociales.
	19. Cuando un amigo cuelga una foto tuya en una red social, ¿te pide primero permiso?
	20. Suelen colgar fotos tuyas en las redes sociales.
	21. Alguna vez has visto una foto que hubiera preferido que no la hubieran subido.
22. Alguna vez has visto que insultan, dañan o humillan a alguien en alguna red social.	

Fuente: Elaboración propia.

1.2.1.4. Dimensión D: Para qué usas las redes sociales.

Esta dimensión (detallada en la Tabla 4) tiene como objetivo principal conocer la finalidad con la que se usan las redes sociales (para contactar con amigos, familiares, trabajo u otros).

Tabla 4

Estructura del cuestionario Dimensión D

Dimensión	Ítems
D. Para qué usas las redes sociales	23. Para qué usas más a menudo las redes sociales.

Fuente: Elaboración propia.

Las opciones de respuesta para esta dimensión e ítem son las siguientes: Para conocer gente, por trabajo, por estudios, para comunicarse con familia y amigos, y porque todo el mundo las utiliza.

1.2.1.5. Dimensión E: Conocimiento de los problemas por el uso de las redes sociales.

Esta última dimensión se centra en conocer hasta qué punto los universitarios conocen los problemas que conlleva el uso de estas redes sociales y si implementan mecanismos de prevención o protección en su utilización (véase Tabla 5).

Tabla 5

Estructura del cuestionario Dimensión E

Dimensión	Ítems
	24. Las redes sociales son un buen método para conocer gente.

E. Conocimiento de los problemas por el uso de las redes sociales	25. Usas las redes sociales como una forma de desconectar de problemas personales.
	26. Haces un buen uso de las redes sociales para evitar riesgos.
	27. Has tenido un impacto negativo, el uso de las redes sociales, en mi trabajo o estudio.
	28. El uso abusivo de las redes sociales puede incrementarme un problema personal.
	29. Has tenido una serie de límites entre la intimidad y la exhibición cuando uso las redes sociales.
	30. Te han ayudado las redes sociales a mejorar tu vida.
	31. Conoces personalmente a todas las personas que tienes en tus redes sociales.
	32. Estás al tanto de los problemas que pueden llegar a tener las personas por el uso masivo de las redes sociales.
	33. Has tenido algún problema con tu familia y amigos por el uso de alguna red social.
	34. Crees que las redes sociales pueden ser un recurso didáctico de enseñanza en la universidad.
	35. En el caso de acoso en las redes sociales, sabrías que tienes que hacer o a quién debes acudir.
	36. Tu vida es más fácil utilizando las redes sociales.
	37. Crees que las redes sociales influyen en tu estado de ánimo.

Fuente: Elaboración propia.

1.2.2. Actuación de las personas expertas.

Para la validación por parte del grupo de personas expertas, se remite el formulario a través de Google Drive a un total de 10 personas (detalladas en la

Tabla 6) para que analicen la adecuación y la pertinencia de las dimensiones del cuestionario, así como de los ítems que pertenecen a cada una de ellas. El formulario fue cumplimentado finalmente por un total de 7 expertos, cuyas valoraciones medias en la estructura del cuestionario fueron, en su mayoría, positivas, obteniendo según su estructura una valoración media sobre la adecuación de 9,68 y una valoración media de pertinencia de 9,48 (datos presentes en la Tabla 7). De la misma forma, se obtuvo una evaluación sobre los diferentes ítems presentados en el cuestionario, de los cuales se obtuvo una valoración media sobre la adecuación de 8,45 y una valoración media de pertinencia de 9,1, presentes en la Tabla 8.

Tabla 6

Detalles sobre los expertos.

	Universidad	Rama de especialización
Experto 1	Facultad de Educación y Psicología de Badajoz (UEX)	Educación y Nuevas tecnologías
Experto 2	Facultad de Formación del Profesorado de Cáceres (UEX)	Educación y Psicología
Experto 3	Facultad de Educación y Psicología de Badajoz (UEX)	Educación y Nuevas tecnologías
Experto 4	Facultad de Educación de Salamanca	Educación y Nuevas tecnologías
Experto 5	Facultad de Educación y Psicología de Badajoz (UEX)	Psicología
Experto 6	Facultad de Formación del Profesorado de Cáceres (UEX)	Educación
Experto 7	Facultad de Educación y Psicología de Badajoz (UEX)	Nuevas tecnologías

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 7

Nota media según la estructura del cuestionario.

	Adecuación	Pertinencia
Media Total	9,68	9,48

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 8

Nota media según ítems del cuestionario.

	Adecuación	Pertinencia
Media Total	8,45	9,1

Fuente: Elaboración propia.

Posterior a la evaluación y análisis de los diferentes expertos en la materia, se adopta la decisión de suprimir 3 ítems por no cubrir las expectativas marcadas inicialmente, quedando un total de 37 ítems para la evaluación sobre el conocimiento y uso de las redes sociales en la población universitaria.

1.3. Fase 3: Análisis de fiabilidad.

En la última fase se llevó a cabo el análisis de fiabilidad obteniéndose a través del coeficiente de Alfa de Cronbach. Dicho análisis es realizado en dos de las dimensiones del cuestionario (B y C) (Dimensión B, representada en las Tabla 9 y la Dimensión C en la Tabla 10) ya que el resto de las dimensiones no tienen la estructura y requisitos necesarios para obtener la fiabilidad a través de este procedimiento.

1.3.1. Dimensión B: Conocimiento de las redes sociales y su uso.

Tabla 9

Estadísticos de fiabilidad, Dimensión B

Alfa de Cronbach	N de elementos
,653	14

Fuente: Elaboración propia.

1.3.2. Dimensión C: Perfil de uso de las redes sociales.

Tabla 10*Estadísticos de fiabilidad, Dimensión C*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,532	15

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 11*Resultado del contenido de validación de los expertos*

Dimensiones	Ítems	Contenido				Estructura			
		Adecuación		Pertinencia		Adecuación		Pertinencia	
		Γ	□	Γ	□	Γ	□	Γ	□
A. Datos personales.	1	9,5	1,22	9,5	1,22	9,86	0,38	9,14	0,38
	2	9,66	0,82	9,5	1,22				
	3	9,33	1,03	9,66	0,82				
	4	9,66	0,82	9,66	0,82				
	5	9,66	0,52	9,66	0,52				
	6	9,83	0,41	9,83	0,41				
	7	9,66	0,52	9,5	0,82				
	8	8,33	1,51	8,33	1,47				
B. Conocimiento de las redes sociales y su uso.	9	9,66	0,52	9,66	0,52	8,86	0,69	9,29	0,76

	10	9	0,89	9	1,55				
	11	9,66	0,52	9,66	0,52				
	12	9,66	0,52	9,83	0,41				
C. Perfil de uso de las redes sociales	13	9,5	0,84	9,5	0,84	9,86	0,38	9,43	0,79
	14	7,16	3,82	7,33	3,88				
	15	9,16	1,60	9,16	1,60				
	16	9,83	0,41	9,83	0,41				
	17	9,83	0,41	9,83	0,41				
	18	9,66	0,82	9,66	0,82				
	19	9,5	1,22	9,5	1,22				
	20	9,66	0,82	9,66	0,82				
	21	9,5	0,84	9,5	0,84				
	22	7,83	3,52	7,83	3,52				
D. Para qué usas las redes sociales	23	9,66	0,82	9,66	0,82	9,71	0,49	9,71	0,49
	24	8	3,52	8	3,52				
	25	9	2	9,83	0,41				
	26	9,16	1,33	9,66	0,82				
E. Conocimiento de los problemas por el uso de las redes sociales	27	7,83	3,54	8,33	3,61	10	0	9,86	0,38
	28	8,16	3,60	8,16	3,60				
	29	8	4	8	4				
	30	9,5	1,22	9,5	1,22				

31	9,16	1,33	9,5	1,2 2
32	8,3	2,42	8,66	2,3 4
33	9,66	0,52	9,5	0,8 4
34	9,16	2,04	9,16	2,0 4
35	9,66	0,52	9,66	0,5 2
36	8,83	2,04	9,16	2,0 4
37	9,66	0,52	9,66	0,5 2

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de la Tabla 11, sobre la evaluación cuantitativa del cuestionario indican que tanto la adecuación como la pertinencia fueron positivas. Considerando que la escala de calificación estaba comprendida entre 0 y 10, se observa que la menor calificación está registrada en la adecuación de la estructura en la dimensión “B, Conocimiento de las redes sociales y su uso” con $\bar{x} = 8,86$. Por otro lado, en lo respectivo a la evaluación de los diferentes ítems, la puntuación menor fue $\bar{x} = 7,83$ en la pregunta “22: Alguna vez has visto que insultan, dañan o humillan a alguien en alguna red social”.

En general las observaciones fueron positivas y se optó por eliminar varias preguntas no consideradas adecuadas para el cuestionario; por otro lado, se decidió incluir algunos datos personales adicionales para un mejor estudio de la muestra.

La versión final del cuestionario fue administrado a 797 individuos, de los cuales 577 son mujeres y 220 hombres. Las edades estaban comprendidas entre 17 – 20 años (515 estudiantes), entre 21 – 24 años (234 estudiantes) y mayores de 24 años (48 estudiantes). El nivel educativo superior alcanzado de la muestra es de educación secundaria (7 estudiantes), Bachillerato (570 estudiantes), Formación Profesional (99 estudiantes), Diplomado (3 estudiantes), Grado (108 estudiantes), Licenciado (1 estudiantes) y Máster o Postgrado (9 estudiantes). Por otro lado, en cuanto a la situación laboral, 715 sujetos están estudiando y 82 sujetos están estudiando y trabajando. (véanse las Tablas 12, 13, 14 y 15)

Tabla 12*Frecuencia y porcentaje de la muestra de sexo*

	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	220	27,6
Mujer	577	72,4
Total	797	100

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 13*Frecuencia y porcentaje de muestra por edad*

	Frecuencia	Porcentaje
17-20 años	515	64,6
21 - 24 años	234	29,4
> 24 años	48	6,0
Total	797	100

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 14*Nivel educativo superior alcanzado*

	Frecuencia	Porcentaje
Educación Secundaria	7	,9
Bachillerato	570	71,5

Formación Profesional	99	12,4
Diplomado	3	0,4
Grado	108	13,6
Licenciado	1	,1
Masters o Postgrado	9	1,1
Total	797	100

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 15

Situación Laboral

	Frecuencia	Porcentaje
Estudiando	715	89,7
Estudiando y Trabajando	82	10,3
Total	797	100

Fuente: Elaboración propia.

En lo referido al bienestar psicológico se escogió el General Health Questionnaire (GHQ-12) de Goldberg & Williams (1988) (presente en la Tabla 16), un cuestionario ya validado y con un Alpha de Cronbach de 0,86¹⁵. Dicho cuestionario fue escogido por su facilidad de aplicación a la hora de recoger los datos. Este cuestionario está formado por cuatro dimensiones: depresión, ansiedad, inadecuación social e hipocondría.

¹⁵ Goldberg y Williams, *The Validity of Two Versions of the GHQ in the WHO Study of Mental Health Illness in General Health Care*.

Tabla 16*General Health Questionnaire GHQ-12*

Opciones de respuesta*				
1. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hacía?	Mejor que lo habitual.	Igual que lo habitual.	Menos que lo habitual.	Mucho menos que lo habitual.
2. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?	No, en absoluto.	No más que lo habitual.	Algo más que lo habitual.	Mucho más que lo habitual.
3. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?	Más útil que lo habitual.	Igual que lo habitual.	Menos útil que lo habitual.	Mucho menos útil que lo habitual.
4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?	Más que lo habitual.	Igual que lo habitual.	Menos que lo habitual.	Mucho menos que lo habitual.
5. ¿Se ha notado constantemente agobiado y en tensión?	No, en absoluto.	No más que lo habitual.	Algo más que lo habitual.	Mucho más que lo habitual.
6. ¿Ha tenido la sensación de que no puede superar sus dificultades?	No, en absoluto.	No más que lo habitual.	Algo más que lo habitual.	Mucho más que lo habitual.
7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?	Más que lo habitual.	Igual que lo habitual.	Menos que lo habitual.	Mucho menos que lo habitual.

8. ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?	Más capaz que lo habitual.	Igual que lo habitual.	Menos capaz que lo habitual.	Mucho menos capaz que lo habitual.
9. ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido?	No, en absoluto.	No más que lo habitual.	Algo más que lo habitual.	Mucho más que lo habitual.
10. ¿Ha perdido confianza en sí mismo?	No, en absoluto.	No más que lo habitual.	Algo más que lo habitual.	Mucho más que lo habitual.
11. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?	No, en absoluto.	No más que lo habitual.	Algo más que lo habitual.	Mucho más que lo habitual.
12. ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?	Más que lo habitual.	Igual que lo habitual.	Menos que lo habitual.	Mucho menos que lo habitual.

Fuente: Elaboración propia.

*Puntuación ordenada de (0-1-2-3).

El General Health Questionnaire (GHQ-12) (presentado en la Tabla 16), consta de 12 ítems, de los cuales 6 son positivas y 6 negativas. Dichas cuestiones se responden a través de una escala tipo Likert de cuatro puntos (0-1-2-3), denominada puntuación GHQ. El GHQ-12 ha demostrado una buena fiabilidad en diferentes estudios, presentando entre un 0,82 y 0,86 en el Alfa de Cronbach¹⁶. Estudios más recientes en España mostraron que el valor Alfa de Cronbach era de 0,76¹⁷.

Es necesario destacar que lo presentado anteriormente se refiere a los resultados derivados de la aplicación del cuestionario y su validación.

¹⁶ Goldberg, Gater, Sartorius, Ustun, Piccinelli, Gureje y Rutter, "The Validity of Two Versions of the GHQ in the WHO Study of Mental Health Illness in General Health Care."

¹⁷ Sánchez-López y Dresch, "The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12): Reliability, External Validity and Factor Structure in the Spanish Population."

2. Discusión

La integración de las redes sociales en la cotidianidad de los jóvenes universitarios presenta un desafío complejo para el sistema sociosanitario, especialmente en el contexto de cambios rápidos y omnipresencia digital¹⁸. El instrumento desarrollado en esta investigación emerge como una herramienta crucial para identificar patrones de uso y sus efectos asociados, facilitando así la creación de intervenciones más efectivas y dirigidas.

La discusión debe centrarse en cómo estos hallazgos pueden informar las políticas y prácticas educativas, promoviendo un uso saludable de las redes sociales mientras se maximizan sus beneficios para el desarrollo de habilidades digitales. Además, es esencial reconocer y abordar la brecha generacional en la competencia digital, proporcionando a los educadores y padres los recursos necesarios para guiar a los jóvenes en el entorno digital.

La continua evaluación de las implicaciones del uso de redes sociales en el bienestar psicológico se vuelve imperativa en la era digital actual, donde la conectividad y el acceso a la información juegan un papel predominante en la vida de los adolescentes y jóvenes adultos.

Conclusiones

La investigación actual proporciona evidencia empírica sobre la validez y fiabilidad de un cuestionario desarrollado para evaluar el uso de redes sociales entre estudiantes universitarios y su impacto en el bienestar psicológico. Los hallazgos corroboran la complejidad del fenómeno de las redes sociales, alineándose con estudios previos¹⁹ que subrayan tanto los potenciales riesgos como los beneficios inherentes a su uso.

La dualidad de efectos asociados con las redes sociales, que incluyen desde el aislamiento social hasta el desarrollo de habilidades digitales²⁰, resalta la importancia de un manejo equilibrado y consciente de estas plataformas.

¹⁸ Prensky, *Teaching Digital Natives: Partnering for Real Learning*; García-Jiménez, López-de-Ayala López y Montes-Vozmediano, "Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes."

¹⁹ Gutiérrez y Chuquitaype, "Adicción al internet y las redes sociales en estudiantes de primaria, secundaria y superior"; Alzamora, *Adicción a las redes sociales y aislamiento social en los estudiantes de la Institución Educativa Pública "Pauca Santa Rosa"*.

²⁰ Abrenica, De Torres y Vargas, "Effects of Social Media on Academic Performance of High School Students under Pandemic (COVID-19) Situations."

Este estudio amplía el cuerpo de conocimiento existente al introducir un instrumento meticulosamente diseñado que captura diversas dimensiones del uso de redes sociales, enfatizando la necesidad de comprender mejor sus implicaciones en la autoestima y la salud mental de la población juvenil. La prevalencia del uso de redes sociales entre los jóvenes, destacada por Campillo y Martínez – Sala²¹, junto con los desafíos identificados en términos de autoimagen y FOMO²², subraya la urgencia de abordar estas cuestiones desde una perspectiva educativa y preventiva.

Bibliografía

- Abrenica, J., De Torres, M., & Vargas, D. (2021). Effects of social media on academic performance of high school students under pandemic (COVID-19) situations. *Available at SSRN 3800085*.
- Alzamora, G. N. (2024). Adicción a las redes sociales y aislamiento social en los estudiantes de la Institución Educativa Pública "Pauca Santa Rosa". [Tesis de maestría]. Universidad Privada Guillermo Urrelo. Cajamarca – Perú.
- Angulo, F., & Bernal, C. (2013). Interacciones de los jóvenes andaluces en las redes sociales= Interactions of Young Andalusian People inside Social Networks. *Interacciones de los jóvenes andaluces en las redes sociales= Interactions of Young Andalusian People inside Social Networks*, 1-12.
- Barrón-Colin, M. & Mejía-Alvarado, C. (2021) Redes sociales y salud mental: Vivencias digitales de alumnos de la FES-I UNAM. *CuidArte*, 10(19). 1-14. <http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2021.10.19.78044>
- Campillo-Alhama, C., & Martínez-Sala, A. M. (2019). Events 2.0 in the transmedia branding strategy of World Cultural Heritage Sites/Eventos 2.0 en la estrategia de transmedia branding de los Sitios Patrimonio Mundial Cultural. *El profesional de la información*, 28(5).
- Criado, J. I., & Rojas Martín, F. (2013). Las redes sociales digitales en la gestión y las políticas públicas. Avances y desafíos para un gobierno abierto. Barcelona: *Escola d'Administració Pública de Catalunya*.
- Galzacorta, M. A., Blanco, A. V., & Gutiérrez, E. A. (2014). Jóvenes conectados: Una aproximación al ocio digital de los jóvenes españoles. *Communication Papers*, 3(04), 52-68.
- García-Jiménez, A., López-de-Ayala López, M. C., & Montes-Vozmediano, M. (2020). Características y percepciones sobre el uso de las plataformas de redes sociales y dispositivos tecnológicos por parte de los adolescentes. *Zer: Revista de estudios de comunicació = Komunikazio ikasketen aldizkaria*, 25(48), 269-286. Universidad Rey Juan Carlos. ISSN-e 1137-1102.
- Garrison, D. R., & Anderson, T. (2010). *El e-learning en el siglo XXI. Investigación y práctica*. Barcelona: Octaedro. ISBN: 9788480637480.

²¹ Campillo-Alhama y Martínez-Sala, "Events 2.0 in the transmedia branding strategy of World Cultural Heritage Sites."

²² Ramia Pérez, *La representación de los espacios de vida de la mujer en el ciberfeminismo*; Gil, Del Valle, Oberst y Chamarro, "Nuevas tecnologías ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out."

- Gil, F., Del Valle, G., Oberst, U., & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma: revista de psicología, ciències de l'educació i de l'esport Blanquerna*, 33(2), 77-83.
- Giles, M. F. (2021). Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en población universitaria. [Tesis doctoral]. Universidad de Extremadura. Badajoz.
- Goldberg, D. P., Gater, R., Sartorius, N., Ustun, T. B., Piccinelli, M., Gureje, O., & Rutter, C. (1997). The validity of two versions of the GHQ in the WHO study of mental health illness in general health care. *Psychological Medicine*, 27, 191-197.
- Gutiérrez, A., & Chuquitaype, L. (2024). Adicción al internet y las redes sociales en estudiantes de primaria, secundaria y superior. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(32), 449-463.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2003). Metodología de la investigación (3a ed.). México: McGraw-Hill.
- Huamán Luyo, S. T., & Carcausto-Calla, W. (2024). Redes sociales como recurso didáctico en educación básica: revisión sistemática. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 8(32), 473 –. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.738>
- Karim, F., Oyewande, AA, Abdalla, LF, Chaudhry Ehsanullah, R. y Khan, S. (2020). *El uso de las redes sociales y su conexión con la salud mental: una revisión sistemática. Cureus*, 12(6), e8627. <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>
- Kemp, S. (2021). Digital 2021: Colombia. DataReportal. Recuperado de <https://datareportal.com/reports/digital-2022-colombia>
- Lacunza, A. B., Contini, E. N., Caballero, S. V. & Mejail, S. M. (2020). Agresión en las redes y adolescencia: Estado actual en América Latina desde una perspectiva bibliométrica. *Investigación & Desarrollo*, 27(2), 6–32. <https://doi.org/10.14482/indes.27.2.020.72>
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(99\)00049-7](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7)
- Prensky, M. R. (2010). *Teaching digital natives: Partnering for real learning*. Corwin Press. Recuperado de <https://books.google.es/books?id=83I1AwAAQBAJ>
- Puerta-Cortés, D. X. & Carbonell, X. (2013). Uso problemático de internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 31(3), 620-631.
- Ramía Pérez, A. L. (2016). *La representación de los espacios de vida de la mujer en el ciberfeminismo* [Tesis Doctoral]. Universidad Complutense de Madrid. Madrid.
- Rodríguez Puentes, A.P. & 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>
- Ros-Martín, M. (2009). Evolución de los servicios de redes sociales en internet. *Profesional de la información*, 18(5), 552-558.
- Sánchez-López, M. P., & Dresch, V. (2008). The 12-Item General Health Questionnaire (GHQ-12): reliability, external validity and factor structure in the Spanish population. *Psicothema*, 20(4), 839-843.

Sosa, R. F. M., Sosa, F. F. M., & Hinostraza, C. C. (2023). Influencia en su autoestima e intolerancia a la frustración de “nativos digitales” en entornos tecnológicos. *Qantu Yachay*, 3(1), 103-115.

Trejos-Gil, C. A., Tordecilla-Pájaro, C. C., & Mena, D. M. (2024). Adicción a la red social Tik Tok en jóvenes universitarios. *Revista de Comunicación y Salud*, 14, 1-18.

REVISTA
INCLUSIONES
M.R.

CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Inclusiones**.

ANEXO I

CUESTIONARIO

CONOCIMIENTO Y UTILIZACIÓN DE LAS REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Presentación: Con este cuestionario se pretende estudiar la influencia del conocimiento, utilización e impacto de las redes sociales, tales como Facebook, Twitter, Snapchat, etc ... en el bienestar psicológico de las personas.

Instrucciones: te pedimos que respondas a las preguntas con la mayor sinceridad posible, sabiendo en todo momento que los datos que facilites serán analizados de forma totalmente anónima.

Fecha.

___/___/___

Edad.

Sexo.

Mujer
 Hombre

17 – 20 años
 21 – 24 años
 > 24 años

Nivel educativo superior alcanzado.

Situación Laboral.

Trabajando
 Estudiando
 Trabajando y estudiando
 Educación Secundaria
 Bachillerato
 Formación Profesional
 Diplomado
 Grado
 Licenciado

<input type="checkbox"/>	Máster o Postgrado
<input type="checkbox"/>	Doctorado

Curso que está estudiando.

<input type="checkbox"/>	1º Grado	<input type="checkbox"/>	4º Grado
<input type="checkbox"/>	2º Grado	<input type="checkbox"/>	Máster
<input type="checkbox"/>	3º Grado	<input type="checkbox"/>	Doctorado

País de origen.

<input type="checkbox"/>	España
<input type="checkbox"/>	Otro

En qué centros de la Universidad de Extremadura o de la Universidad de Salamanca está cursando sus estudios actualmente.

<input type="checkbox"/>	Escuela de Ingenierías Agrarias de Badajoz
<input type="checkbox"/>	Escuela de Ingeniería Industriales de Badajoz
<input type="checkbox"/>	Facultad de Biblioteconomía y Documentación de Badajoz
<input type="checkbox"/>	Facultad de Ciencias de Badajoz
<input type="checkbox"/>	Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de Badajoz
<input type="checkbox"/>	Facultad de Educación de Badajoz
<input type="checkbox"/>	Facultad de Medicina de Badajoz
<input type="checkbox"/>	Escuela Politécnica de Cáceres

- Escuela Universitaria de Enfermería y Terapia Ocupacional de Cáceres
- Facultad de Derecho de Cáceres
- Facultad de estudios Empresariales y Turismo de Cáceres
- Facultad de Filosofía y Letras de Cáceres
- Facultad de Ciencias del Deporte de Cáceres
- Facultad de Veterinaria de Cáceres
- Facultad de Formación del Profesorado de Cáceres
- Facultad de Educación de Salamanca

Grado Universitario que está realizando.

- Grado en Ciencias y Tecnología de los Alimentos
- Grado de Ingeniería Electrónica y Automática
- Grado de Comunicación Audiovisual
- Grado en Química
- Grado en Administración y Dirección de Empresas
- Grado en Psicología
- Grado en Fisioterapia
- Grado en Ingeniería Informática en Ingeniería de Computadores
- Grado en Terapia ocupacional
- Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- Grado de Derecho
- Grado en Turismo, Administración de Organizaciones y Recursos Turísticos
- Grado de Estudios Ingleses
- Grado en Veterinaria
- Grado en Educación Primaria
- Grado en Educación Infantil
- Grado en Pedagogía
- Grado en Educación Social

<input type="checkbox"/>	Grado en Ingeniería Mecánica
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	Badajoz capital
<input type="checkbox"/>	Cáceres capital
<input type="checkbox"/>	Salamanca capital
<input type="checkbox"/>	Municipio de la provincia de Badajoz
<input type="checkbox"/>	Municipio de la provincia de Cáceres
<input type="checkbox"/>	Municipio de fuera de Extremadura
<input type="checkbox"/>	Municipio de la provincia de Salamanca
<input type="checkbox"/>	Municipio de fuera de Castilla y León
<input type="checkbox"/>	Otros:
<input type="checkbox"/>	Grado en Ingeniería Electrónica y de Materiales
<input type="checkbox"/>	Grado en Ingeniería Eléctrica
<input type="checkbox"/>	Grado en Historia del Arte
<input type="checkbox"/>	Grado en Geografía y Ordenación del Territorio

Localidad de origen.

1. Redes sociales que conoces y tiempo de uso.

	Muy Frecuentemente	Frecuentemente	Poco Frecuentemente	Nunca
WhatsApp.				
Snapchat.				
Twitter.				
Facebook.				
Renren.				
Instagram.				
Qq.				

Wechat.				
Weibo.				
Line.				
Habbo.				
Periscope.				
Linkedin				
Otras. _____				

2. Perfil de uso de las redes sociales.

	Nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Muy frecuentemente
2.1. Te han informado sobre las ventajas e inconvenientes del uso de las redes sociales.				
2.2. Con que frecuencia realizas la revisión de cualquier red social.				
2.3. Actualizas tus estados en diferentes redes sociales, mientras estás en una reunión con amigos o familiares, en vez de prestar atención al evento o la conversación.				
2.4. Aceptas todas las solicitudes de amistades que recibes.				

2.5. Utilizas las redes sociales con algún fin concreto.				
2.6. Sientes que la necesidad de usar alguna red social aumenta constantemente.				
2.7. Te impacientas cuando no tienes conexión (ya sea de datos o WIFI) en tu dispositivo y no puedes revisar o actualizar tus redes sociales.				
2.8. Puedes estar un tiempo sin usar ningún tipo de red social.				
2.9. Tratas de reducir el uso de las redes sociales.				
2.10. Cuando un amigo cuelga una foto tuya en una red social, ¿te pide primero permiso?				
2.11. Suelen colgar fotos tuyas en las redes sociales.				
2.12. Alguna vez has visto una foto que hubieras preferido que no la hubieran subido.				
2.13. Alguna vez has visto que insulten, dañen o humillen a				

alguien en alguna red social.				
2.14. Usa las redes sociales como recurso didáctico de la enseñanza en la universidad.				
2.15. Usas las redes sociales en clase cuando esta actividad no es requerida en el aula.				

3. Para qué usas, más a menudo, las redes sociales...

- Por conocer gente
- Por trabajo
- Por estudio
- Para comunicarme con familia y amigos
- Porque todo el mundo las utiliza

4. En qué medida usas las Redes sociales y conoces los problemas que conlleva su utilización.

	Si	No
4.1. Las redes sociales son un buen método para conocer gente.		
4.2. Usas las redes sociales como una forma para evadirte pensar en posibles problemas personales.		
4.3. Tomas precauciones para evitar riesgos derivados del uso de las redes sociales.		
4.4. El uso de las redes sociales ha tenido un impacto negativo sobre mi trabajo o estudios.		
4.5. El uso abusivo de las redes sociales puede provocar o incrementar, en el caso de que los hubiera, problemas personales.		

4.6. Has sabido poner límites entre la intimidad y la exhibición cuando usas las redes sociales.		
4.7. Las redes sociales te han ayudado a mejorar tu vida.		
4.8. Conoces personalmente a todas las personas que tienes en tus redes sociales.		
4.9. Estás al tanto de los problemas que pueden llegar a tener las personas por el uso excesivo de las redes sociales.		
4.10. Has tenido algún problema con tu familia y amigos por el uso de alguna red social.		
4.11. En el caso de acoso en las redes sociales, sabrías qué tienes que hacer o a quién debes acudir.		
4.12. Tu vida es más positiva utilizando las redes sociales.		
4.13. Crees que las redes sociales influyen en tu estado de ánimo.		

1. ¿Ha podido concentrarse bien en lo que hacía?	2. ¿Sus preocupaciones le han hecho perder mucho sueño?
Mejor que lo habitual	No, en absoluto
Igual que lo habitual	Igual que lo habitual
Menos que lo habitual	Más que lo habitual
Mucho menos que lo habitual	Mucho más que lo habitual
3. ¿Ha sentido que está desempeñando un papel útil en la vida?	4. ¿Se ha sentido capaz de tomar decisiones?
Más que lo habitual	Más capaz de lo habitual
Igual que lo habitual	Igual que lo habitual
Menos que lo habitual	Menos capaz que lo habitual
Mucho menos que lo habitual	Mucho menos capaz que lo habitual
5. ¿Se ha sentido constantemente agobiado y en tensión?	6. Ha sentido que no puede superar sus dificultades?
No, en absoluto	No, en absoluto
Igual que lo habitual	Igual que lo habitual
Más que lo habitual	Más que lo habitual
Mucho más que lo habitual	Mucho más que lo habitual
7. ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales de cada día?	8. ¿Ha sido capaz de hacer frente adecuadamente a sus problemas?
Más que lo habitual	Más capaz de lo habitual

	Igual que lo habitual		Igual que lo habitual
	Menos que lo habitual		Menos capaz que lo habitual
	Mucho menos que lo habitual		Mucho menos capaz que lo habitual
9. ¿Se ha sentido poco feliz o deprimido/a?		10. ¿Ha perdido confianza en sí mismo/a?	
	No, en absoluto		No, en absoluto
	Igual que lo habitual		Igual que lo habitual
	Más que lo habitual		Más que lo habitual
	Mucho más que lo habitual		Mucho más que lo habitual
11. ¿Ha pensado que usted es una persona que no vale para nada?		12. ¿Se siente razonablemente feliz considerando todas las circunstancias ¿	
	No, en absoluto		Más feliz que lo habitual
	Igual que lo habitual		Igual que lo habitual
	Más que lo habitual		Menos feliz que lo habitual
	Mucho más que lo habitual		Mucho menos feliz que lo habitual