

Papel mediador de las redes sociales en la relación entre afrontamiento, ansiedad y depresión en situaciones de emergencia.

Mediating role of social networks in the relationship between coping, anxiety and depression in emergency situations

Papel mediador das redes sociais na relação entre coping, ansiedade e depressão em situações de emergência



Lilia Mestas Hernández
Fernando Gordillo León
Bernardo Adrián Robles Aguirre
Verónica Cordero Juárez
José Eduardo González López



13 Phunkod

Photo By/Foto:

Rip
17²

Volumen 17 #2 may-ago
17 Años



Revista Iberoamericana de
Psicología

ISSN-I: 2027-1786 | e-ISSN: 2500-6517
Publicación Cuatrimestral

ID: [10.33881/2027-1786.rjp.17201](https://doi.org/10.33881/2027-1786.rjp.17201)

Title: Mediating role of social networks in the relationship between coping, anxiety and depression in emergency situations

Título: Papel mediador de las redes sociales en la relación entre afrontamiento, ansiedad y depresión en situaciones de emergencia.

Título: Papel mediador das redes sociais na relação entre coping, ansiedade e depressão em situações de emergência

Alt Title / Título alternativo:

[en]: Mediating role of social networks in the relationship between coping, anxiety and depression in emergency situations

[es]: relación entre afrontamiento, ansiedad y depresión en situaciones de emergencia.

[pt]: Papel mediador das redes sociais na relação entre coping, ansiedade e depressão em situações de emergência

Author (s) / Autor (es):

Mestas Hernández, Gordillo León, Robles Aguirre, Cordero Juárez & González López

Keywords / Palabras Clave:

[en]: COVID-19, emotions, emergency, prevention, pandemic, mental health

[es]: COVID-19, emociones, emergencia, prevención, pandemia, salud mental.

[pt]: COVID-19, emoções, emergência, prevenção, pandemia, saúde [mental.No](#)

Submitted: 2023-07-13

Accepted: 2023-12-07

Dra Lilia Mestas Hernández, Psi
ORCID: [0000-0002-9819-8232](https://orcid.org/0000-0002-9819-8232)

Source | Filiación:
Facultad Estudios Superiores Zaragoza UNAM

BIO:
Doctora en Psicología. Profesora de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores. Tutora de Doctorado.

City | Ciudad:
México [mx]

e-mail:
lilia.mestas@zaragoza.unam.mx

Dr Fernando Gordillo León, Psi
ORCID: [0000-0001-9628-3989](https://orcid.org/0000-0001-9628-3989)

Source | Filiación:
Universidad de Salamanca, España.

BIO:
Doctor en Neurociencias. Doctor en Psicología. Profesor en el departamento de Psicología Básica.

City | Ciudad:
España [es]

e-mail:
fgordilloleon@usal.es

Resumen.

La sobreutilización de las redes sociales como medio de interactuar con otras personas durante el COVID-19 podría tener consecuencias negativas para la salud mental en personas con determinados estilos de afrontamiento. El objetivo de la presente investigación fue el de analizar la relación entre afrontamiento, frecuencia de uso de las redes sociales y los niveles de ansiedad y depresión en adultos jóvenes durante la COVID-19. Se realizó un estudio en el que participaron 643 sujetos que completaron unos cuestionarios de afrontamiento (Cuestionario de Afrontamiento del Estrés; SCQ), ansiedad (Inventario de Ansiedad de Beck; BAI) y depresión (Inventario de depresión de Beck; BDI-IA). Además, se tomaron medidas de la frecuencia de uso de las redes sociales (F-RS: 1 hora o menos, 2-3 horas, 4-5 horas, más de 5 horas). Los sujetos que utilizaron con mayor frecuencia las redes sociales (> 5 horas vs < 5 horas) tuvieron mayores niveles de ansiedad, depresión, autofocalización negativa, expresión emocional abierta, y búsqueda de apoyo social. Por otro lado, la F-RS mediaba en la relación entre afrontamiento (autofocalización negativa, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social) y los niveles de ansiedad y depresión. Estos resultados advierten del papel mediador negativo de la sobreutilización de las redes sociales en situaciones de emergencia sobre la salud mental, y aporta información relevante para establecer estrategias que permitan regular la intensidad afectiva de la población y mejorar la adherencia a las medidas preventivas.

Abstract.

The overuse of social media as a means of interacting with other people during COVID-19 could have negative consequences for mental health in people with certain coping styles. The objective of this research was to analyze the relationship between coping, frequency of use of social networks and levels of anxiety and depression in young adults during COVID-19. An experiment was carried out in which 643 subjects participated who completed questionnaires of coping (Coping with Stress Questionnaire; SCQ), anxiety (Beck Anxiety Inventory; BAI) and depression (Beck Depression Inventory; BDI-IA). In addition, measurements were taken of the frequency of use of social networks (F-RS: 1 hour or less, 2-3 hours, 4-5 hours, more than 5 hours). The subjects who used social networks more frequently (> 5 hours vs < 5 hours) had higher levels of anxiety, depression, negative self-focus, open emotional expression, and search for social support. On the other hand, the F-RS mediated the relationship between coping (negative self-focus, open emotional expression, avoidance, seeking social support) and levels of anxiety and depression. These results warn of the negative mediating role of the overuse of social networks in emergency situations on mental health, and provide relevant information to establish strategies that allow to regulate the affective intensity of the population and improve adherence to preventive measures.

Resumo.

O uso excessivo de redes sociais como meio de interação com outras pessoas durante o COVID-19 pode ter consequências negativas para a saúde mental em pessoas com certos estilos de enfrentamento. O objetivo desta pesquisa foi analisar a relação entre enfrentamento, frequência de uso de redes sociais e níveis de ansiedade e depressão em adultos jovens durante a COVID-19. Foi realizado um estudo envolvendo 643 indivíduos que preencheram questionários sobre coping (Stress Coping Questionnaire; SCQ), ansiedade (Beck Anxiety Inventory; BAI) e depressão (Beck Depression Inventory; BDI-IA). Além disso, foram feitas medições da frequência de uso de redes sociais (F-RS: 1 hora ou menos, 2-3 horas, 4-5 horas, mais de 5 horas). Indivíduos que usaram mídias sociais com mais frequência (> 5 horas vs. < 5 horas) apresentaram níveis mais altos de ansiedade, depressão, autofoco negativo, expressão emocional aberta e busca de apoio social. Por outro lado, o F-RS mediou a relação entre enfrentamento (autofoco negativo, expressão emocional aberta, evitação, busca de suporte social) e níveis de ansiedade e depressão. Esses resultados alertam para o papel mediador negativo do uso excessivo de redes sociais em situações de emergência em saúde mental e fornecem informações relevantes para estabelecer estratégias para regular a intensidade afetiva da população e melhorar a adesão às medidas preventivas.

Citar como:

Mestas Hernández, L., Gordillo León, F., Robles Aguirre, B. A., Cordero Juárez, V. & González López, J. E. (2024). Papel mediador de las redes sociales en la relación entre afrontamiento, ansiedad y depresión en situaciones de emergencia.. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 17 (2), 1-10. Obtenido de: <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/2752>

Dr Bernardo Adrián Robles Aguirre, Psi sp
ORCID: [0000-0001-9628-3989](https://orcid.org/0000-0001-9628-3989)

Source | Filiación:
Ciencias Antropológicas ENAH

BIO:
Doctor en Antropología Física. Realizó estancias de investigación en la UAM- X. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores. Se encuentra en el Posgrado en Ciencias Antropológicas - ENAH.

City | Ciudad:
México [mx]

e-mail:
bernardo_robles@politicas.unam.mx

Verónica Cordero Juárez, Psi
ORCID: [0009-0005-6770-3629](https://orcid.org/0009-0005-6770-3629)

Source | Filiación:
Universidad ETAC

BIO:
Licenciada en Psicología. Profesora universitaria desde hace más de 6 años en la licenciatura en Psicología.

City | Ciudad:
México [mx]

e-mail:
D09000002793@aliat.edu.mx

José Eduardo González López, Psi
ORCID: [0009-0009-5457-5946](https://orcid.org/0009-0009-5457-5946)

Source | Filiación:
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza UNAM

BIO:
Pasante de Licenciatura en Psicología. En proceso de titulación, enfocado en comprender la adquisición de conocimiento en la disciplina psicológica.

City | Ciudad:
México [mx]

e-mail:
egolez.2@comunidad.unam.mx

Papel mediador de las redes sociales en la relación entre afrontamiento, ansiedad y depresión en situaciones de emergencia.

Mediating role of social networks in the relationship between coping, anxiety and depression in emergency situations

Papel mediador das redes sociais na relação entre coping, ansiedade e depressão em situações de emergência

Lilia **Mestas Hernández**

Fernando **Gordillo León**

Bernardo Adrián **Robles Aguirre**

Verónica **Cordero Juárez**

José Eduardo **González López**

Introducción

La pandemia de la COVID-19, declarada a principios del 2020 (WHO), ha constituido uno de los mayores factores de estrés por el que ha pasado la humanidad en el último siglo. Se ha producido una gran variedad de reacciones en la población, pero las más comunes son la incertidumbre, el estrés, la ansiedad y la depresión, especialmente en personas con falta de apoyo social, trastornos mentales preexistentes y problemas económicos (**Blix et al., 2021**). En México se encontró mayor sintomatología relacionada con el estrés y la depresión entre las mujeres y personas de 16-26 años. Además, los comportamientos de salud pública durante la pandemia variaron dependiendo del género, el nivel educativo, tener personas a cargo, el nivel de información y la situación de contagio (**Iturbide, 2021**).

Si bien no es la primera pandemia por la que pasa la humanidad, si es la primera de estas dimensiones que sucede en la era digital, siendo esto, sin duda, un aspecto a tener en cuenta en la interpretación de los niveles de afectación emocional de la población. Las redes sociales han transformado la manera en la que nos comunicamos, incluso los roles de los consumidores y productores de noticias de la información y el conocimiento (**Scolari,**

2019; Wolton, 2011). Esta transformación se ha hecho más evidente en la Pandemia de la COVID-19, donde a pesar de la alta capacidad de las redes sociales para generar engaños y *fake news*, especialmente en momentos sensibles de crisis (Brennen et al., 2020), son el medio preferido para obtener información sobre la COVID-19 (Pérez-Escoda et al., 2020). Los estudios sobre redes sociales durante la pandemia se han centrado en analizar las actitudes de la población, identificar la sobreinformación y sus efectos sobre la salud mental, detectar o predecir casos de COVID-19, estudiar la respuesta del gobierno a la pandemia, y evaluar la calidad de la información en videos de salud preventiva (Tsao et al., 2021). Sin embargo, queda mucho trabajo para comprender qué beneficios o perjuicios aporta el uso de las redes sociales en situaciones de emergencia.

La calidad de las experiencias en redes sociales se ha asociado con los síntomas depresivos (Davila et al., 2012). Este dato es congruente con la asociación encontrada entre síntomas depresivos y las malas relaciones interpersonales (Davila et al., 2009; La Greca et al., 2008). En este sentido, el uso problemático de las redes sociales se ha mostrado predictor de la depresión en estudiantes universitarios (Juang, 2021), además de mediar entre soledad percibida y ansiedad durante la COVID-19 (Boursier et al., 2020). Se han encontrado mayores síntomas depresivos en aquellas personas que se sobreexponían a información relacionada con la COVID-19 (Skapinakis et al., 2020). La relación entre trastornos afectivos y redes sociales es compleja y depende de diferentes factores. Se ha informado que las interacciones positivas y el apoyo social en redes sociales se relacionan con niveles bajos de ansiedad y depresión mientras que las interacciones negativas y las comparaciones sociales se relacionan con niveles más altos de ansiedad y depresión. Por lo tanto, el uso de las redes sociales correlaciona con los niveles de ansiedad y depresión, si bien el beneficio o perjuicio dependerá en parte de la calidad de los factores sociales que rodean su utilización (Seabrook et al., 2016). El uso de las redes sociales durante la pandemia está influenciado por la incertidumbre y el miedo, por lo que cabe esperar que el efecto de su frecuencia de uso tenga un efecto de caja de resonancia sobre los niveles de ansiedad y depresión. Ahora bien, esta relación directa, además, puede estar mediada por la forma en la que las personas afrontan habitualmente situaciones que demandan una respuesta adaptativa.

En este sentido, el modelo transaccional de estrés y afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986; Wolfers & Schneider, 2021) permite interpretar el papel de las redes sociales en el proceso de afrontamiento del estrés (Wolfers & Utz, 2022). Este modelo propone que las personas experimentan estrés cuando las demandas superan sus recursos. Las personas evalúan el desequilibrio entre recursos y factores estresantes en un primer momento, y posteriormente evalúan las opciones de afrontamiento que tienen, que incluyen tanto las estrategias de afrontamiento, como las herramientas de las que disponen para su aplicación (Wolfers & Schneider, 2021). Por lo tanto, el uso de las redes sociales podría entenderse como una herramienta a través de la cual implementar las estrategias de afrontamiento.

El afrontamiento, como proceso dinámico y adaptativo, requiere del despliegue de recursos cognitivos y conductuales (Piccardi et al., 2016). Las estrategias de afrontamiento se utilizan en situaciones de estrés agudo y crónico, formando parte del estilo propio de actuación de las personas en diferentes situaciones (Kasi, 2012). Las estrategias de afrontamiento activo rebajan los niveles de ansiedad y depresión, e incrementan el bienestar psicológico, en concreto la reevaluación positiva y el afrontamiento centrado en la resolución de problemas (Eisenbeck et al., 2021). Por otro lado, las estrategias de afrontamiento pasivas, como la autofocalización negativa, se han relacionado con

los estados afectivos negativos (Espinosa et al., 2009). En concreto, en México, durante los primeros meses de la pandemia algunas investigaciones han comprobado que este estilo de afrontamiento era predictor de la ansiedad y la depresión, especialmente en mujeres (Mestas et al., 2021). En términos generales, durante la pandemia el afrontamiento centrado en las emociones aumentó los síntomas de ansiedad y depresión (Mariani et al., 2020). Mientras que niveles altos de estrés se han asociado con estrategias de afrontamiento evitativas (Thai et al., 2021).

El uso problemático de las redes sociales puede suponer un afrontamiento disfuncional de la situación, mientras que el uso saludable ayudaría a las personas a manejar las situaciones de estrés y mejorar el bienestar subjetivo (Demirtepe-Saygili, 2019). Por lo tanto, el uso de las redes sociales puede generar estrés, pero al mismo tiempo pueden ser utilizadas como una herramienta facilitadora de diferentes estrategias de afrontamiento. Sin embargo, hasta la fecha no está claro bajo qué condiciones las redes sociales podrían tener un efecto positivo sobre el estrés (Wolfers & Utz, 2022). En este sentido, nos preguntamos si en la situación de pandemia, que genera niveles altos de estrés, la utilización de las redes sociales como vía de expresión de las estrategias de afrontamiento, tendrían un efecto positivo o negativo sobre la población. Algunas investigaciones recientes muestran que los adolescentes que presentaban síntomas depresivos durante la pandemia eran más propensos a utilizar las redes sociales para mejorar su bienestar (Maftei et al., 2023).

A partir de la revisión realizada se plantean las siguientes hipótesis: Los sujetos que utilizan con mayor frecuencia las redes sociales durante la COVID-19 manifiestan mayores niveles en las estrategias de afrontamiento emocionales (autofocalización negativa, expresión emocional abierta, evitación, religiosidad), así como mayores niveles de ansiedad y depresión que los sujetos que utilizan con menor frecuencia las redes sociales. Además, dentro de los factores relacionados con el componente cognitivo del afrontamiento, se espera que el grupo con mayor frecuencia de uso muestre niveles más altos en búsqueda de apoyo social respecto a los otros grupos. Esto sería así porque las redes sociales serían un canal de expresión adecuado para este tipo de estrategia. Sin embargo, no se esperan diferencias en los otros factores cognitivos del afrontamiento, como son la focalización centrada en la solución del problema y la reevaluación positiva, porque son estrategias cognitivas que no encuentran un soporte adecuado en las redes sociales (H1); La frecuencia de uso de las redes sociales media en la relación entre afrontamiento y ansiedad (H2); La frecuencia de uso de las redes sociales media en la relación entre afrontamiento y depresión (H3).

Método

Participantes

Se aplicó un estudio con 643 sujetos, estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (México, D. F.), con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años (M = 21.89, DT = 2.66), siendo el 54 % mujeres. El registro de los datos se realizó entre los días 1 y 7 de junio de 2020 (antes de la vacunación). El 93.3 % estaba soltero, el 2% casado, 4,1% unión libre y el 0,6% divorciado. El 95,3% no tiene hijos, y el 4,7 sí los tiene. El 66,1% estudia, el 25,4% trabaja, el 6,5% estudia y trabaja, mientras que el 2% ni estudia ni trabaja. Todos los participantes firmaron el consentimiento informado antes de comenzar.

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico y sobre el uso de redes sociales (F-RS): Se les solicitó la edad, el género, estado civil, número de hijos, ocupación. Se les preguntó por la frecuencia de uso de las redes sociales durante la pandemia: ¿cuántas horas al día pasas en redes sociales desde que se inició la pandemia? Elige una de las siguientes opciones: 1. Una o menos. 2. Dos o tres. 3. Cuatro o cinco. 4. Más de 5.

Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (SCQ) (Sandín & Chorot, 2003). Consta de siete dimensiones de afrontamiento, con un total de 42 ítems (6 por cada dimensión): Focalización en la Solución de Problemas (FSP); Autofocalización negativa (AFN); Reevaluación positiva (REP); Expresión Emocional Abierta (EEE); Evitación (EVT); Búsqueda de apoyo social (BAS); y religión (RLG). Se utilizó la versión para población mexicana (González-Ramírez & Laredo, 2007), con un alfa de Cronbach que oscila entre .64 y .87 en los siete tipos de afrontamiento. En la muestra de la presente investigación se obtuvo un alfa de Cronbach que oscilaba entre .67 y .91 en los siete tipos de afrontamiento. El cuestionario de afrontamiento lo forman dos factores de orden superior. El primero se relaciona con la situación estresante, y con componentes lógicos o racionales. En este factor se incluirían los factores de búsqueda de apoyo social (BAS), focalización en la solución del problema (FSP) y reevaluación positiva (REP). El Segundo factor se relaciona con los componentes emocionales del afrontamiento: expresión emocional abierta (EEA), autofocalización negativa (AFN), evitación (EVT) y religión (RLG) (González-Ramírez & Landero, 2007). El cuestionario está diseñado para evaluar el afrontamiento como rasgo, pero modificando las instrucciones se puede utilizar para evaluar el afrontamiento de situaciones o momentos de estrés específicos (Sandín & Chorot, 2003). Esta investigación pidió a los participantes que tuvieran en cuenta la situación actual de pandemia.

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) (Beck et al., 1988). Se utilizó la versión para población mexicana (Robles et al., 2001), con un Alfa de Cronbach de .83. En la muestra de esta investigación la fiabilidad fue de .93. Es una medida de autoinforme con 21 ítems que puntúan los síntomas de ansiedad en la semana previa a su administración. Las puntuaciones para la gravedad de los síntomas van de 0 a 63. El inventario permite establecer categorías en función de las puntuaciones obtenidas: mínima (0-7), leve (8-15), moderada (16-25) y severa (26-63).

Inventario de depresión de Beck (BDI-IA) (Beck & Steer, 1993). En la presente investigación se utilizó la versión para población mexicana (Jurado et al., 1998), la cual presentó un Alfa de Cronbach de .87. En la muestra de esta investigación la fiabilidad fue de .92. Es una medida de autoinforme con 21 ítems referidos a síntomas depresivos en la semana previa a su administración, con cuatro opciones de respuesta. El inventario permite establecer categorías en función de las puntuaciones obtenidas: mínima (0-13), leve (14-19), moderada (20-28) y severa (29-63).

Procedimiento

Los participantes realizaron la tarea *online*, a través de la plataforma *Google Forms* durante el mes de junio de 2020. En primer lugar, completaron el consentimiento informado y posteriormente unas preguntas sociodemográficas (edad, género, ocupación, estado civil, hijos). Por último, llenaron los cuestionarios de afrontamiento, ansiedad y depresión, y contestaron a la pregunta sobre la frecuencia de uso de las redes sociales.

Análisis de datos

Se compararon los grupos conformados a partir de la frecuencia de uso de las redes sociales (1 hora o menos, 2-3 horas, 4-5 horas, más de 5 horas) (Shapiro-Wilk < .001), en los tipos de afrontamiento, ansiedad y depresión (Kruskal-Wallis, corrección Dwass Steet Critchlow Pligner; DSCF). Posteriormente, se realizaron análisis de correlación (Rho de Spearman) entre las variables de F-RS, ansiedad, depresión y afrontamiento. A partir de los análisis de correlación, se establecieron las variables que se incluirían en los modelos de mediación. Se realizaron análisis de mediación entre afrontamiento y ansiedad/depresión tomando como variables mediadoras: autofocalización negativa, expresión emocional abierta, evitación y búsqueda de apoyo social. El bootstrapping para los efectos indirectos se determinó a partir de 10.000 muestras, siendo el nivel de confianza para los intervalos de confianza de 95%.

Resultados

Análisis descriptivos

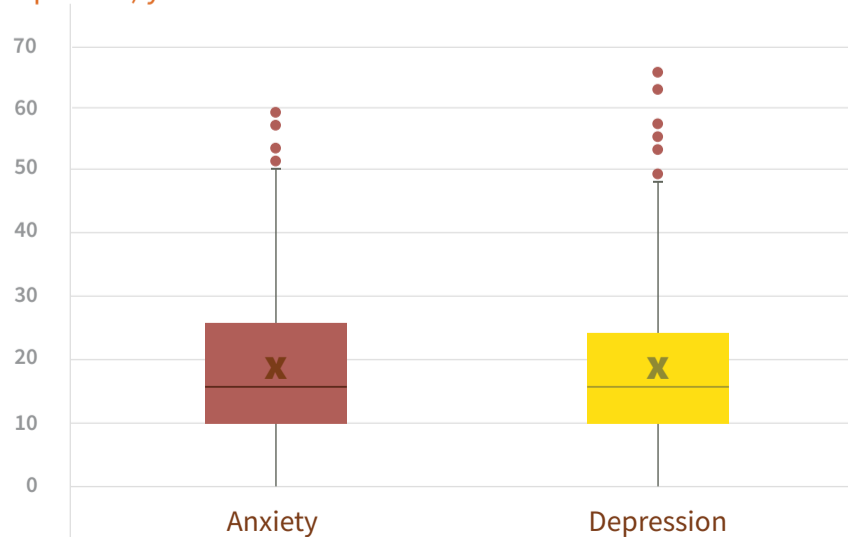
El 25 % de la muestra informó tener síntomas mínimos de ansiedad, el 26.6 % leves, el 24.6 % moderados y el 23.8 % graves. Mientras que el 47.3 % informó tener síntomas mínimos de depresión, el 17.4 % leves, el 20.8 % moderados, y 14.5 % graves (véase Tabla 1 y Figura 1).

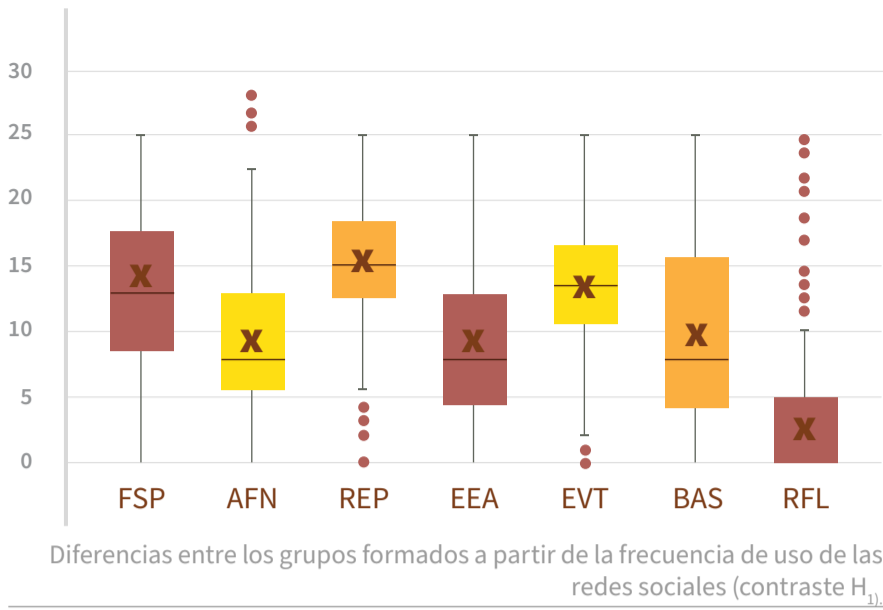
Tabla 1
Descriptivos de las variables de análisis.

	M	DT	Min-Max
F-RD	2.93	.90	1-4
FSP	12.80	5.48	0-24
AFN	8.85	4.45	0-24
RP	15.21	4.27	0-24
EEA	8.35	5.27	0-24
EVT	13.76	5.12	0-24
BAS	10.05	6.87	0-24
RLG	2.42	4.03	0-24
Ansiedad	17.51	12.70	0-59
Depresión	16.35	12.02	0-63

Nota. Frecuencia de uso de las redes sociales (F-RS); Focalización centrada en la solución del problema (FSP); Autofocalización negativa (AFN); Reevaluación positiva (RP); Expresión emocional abierta (EEA); Evitación (EVT); Búsqueda de apoyo social (BAS); Religiosidad (RLG).

Figura 1
Gráficos de cajas y bigotes de las variables afectivas (ansiedad, depresión) y afrontamiento.





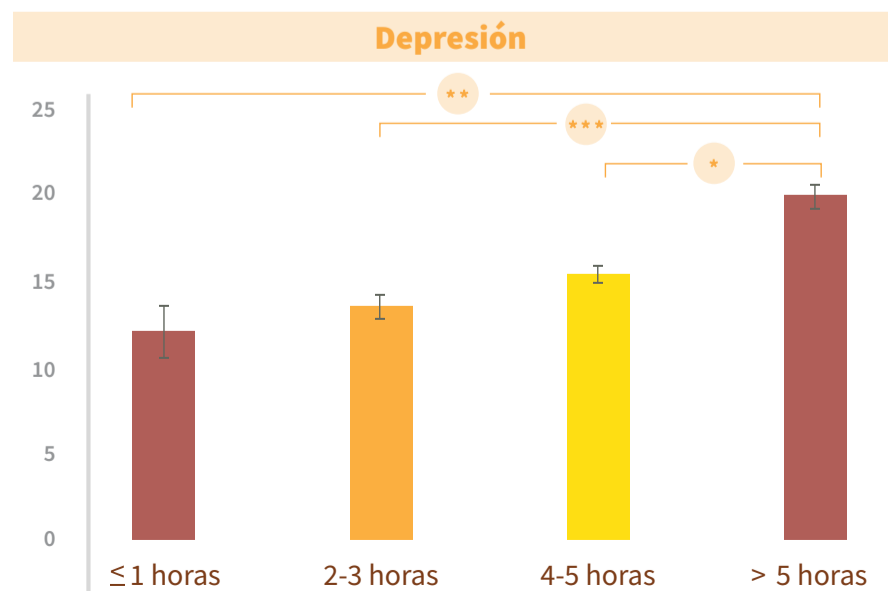
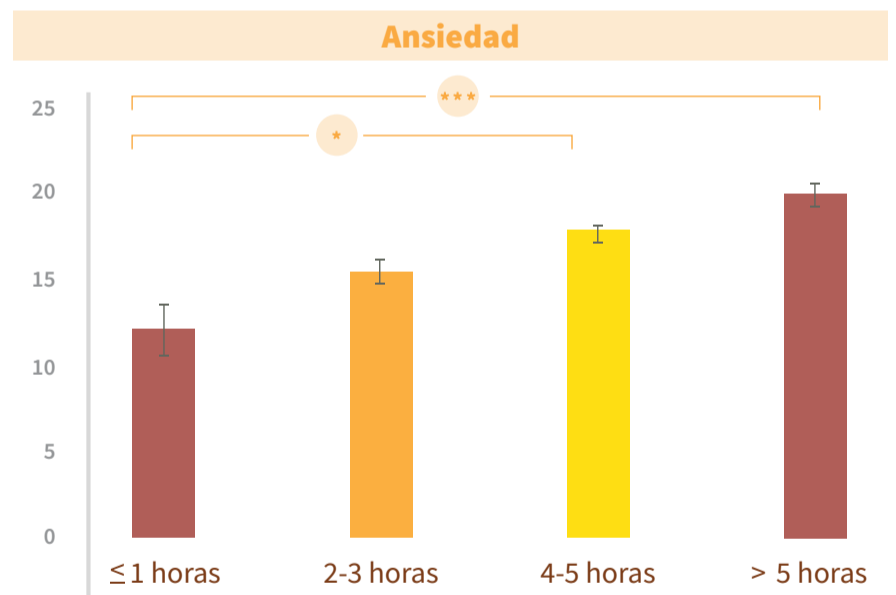
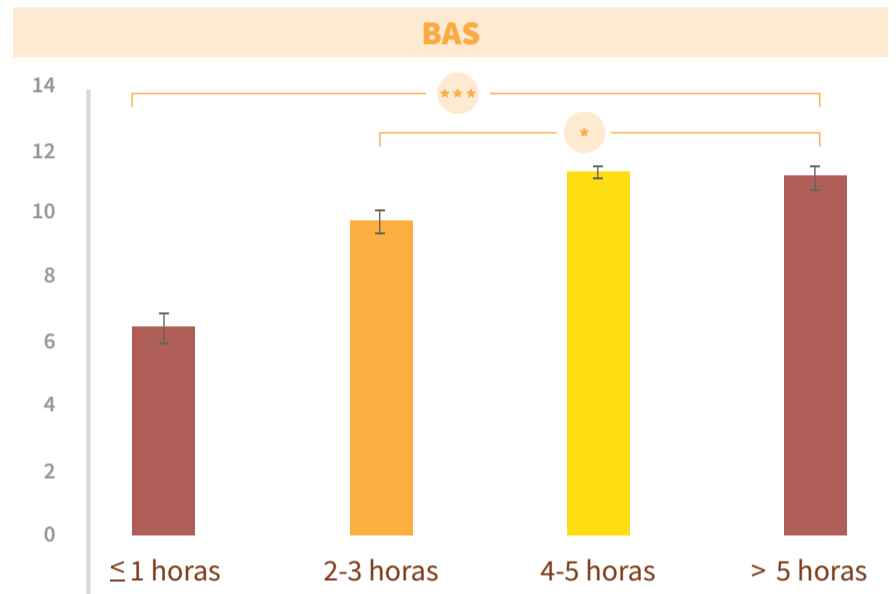
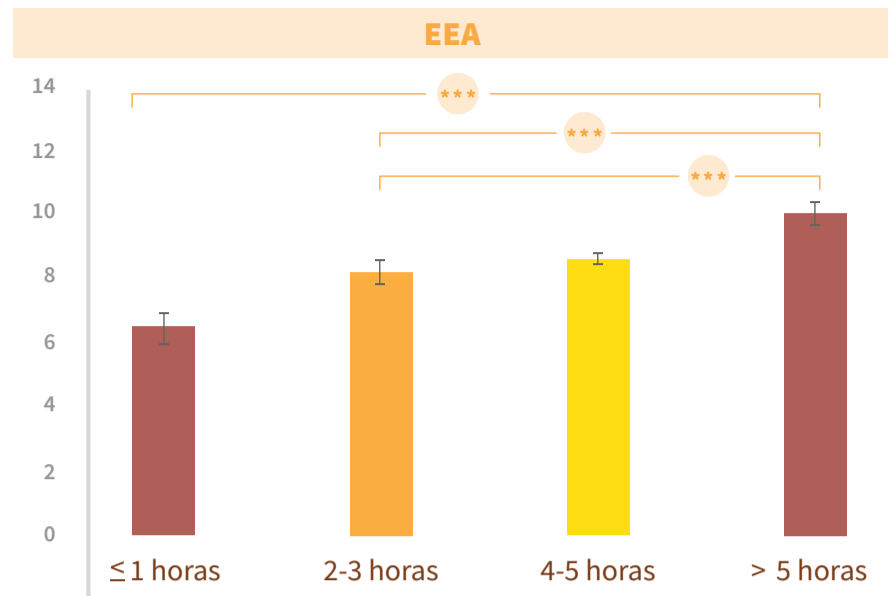
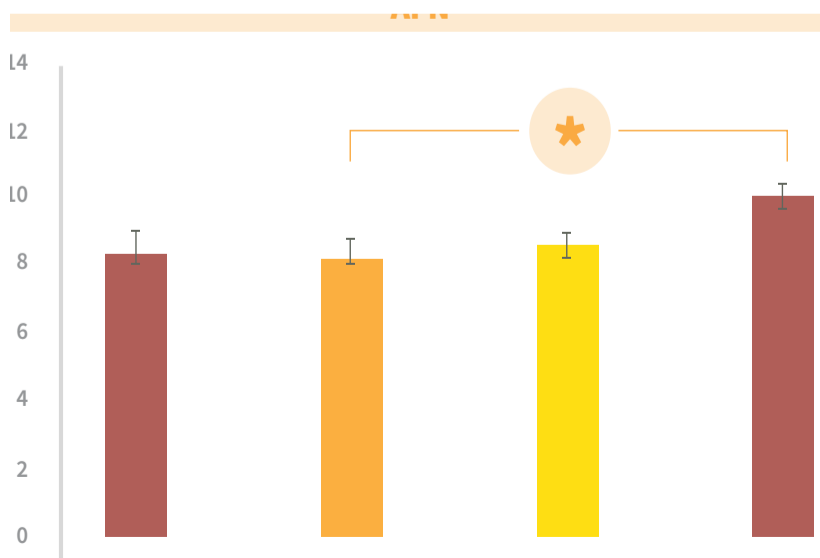
Los grupos con mayor F-RS (vs. menor) muestran mayores niveles de ansiedad, depresión, y afrontamiento en las dimensiones de AFN, EEA y BAS (véase Tabla 2 y Figura 2).

Tabla 2
Diferencias entre los grupos formados por la frecuencia de uso de las redes sociales en afrontamiento, ansiedad y depresión (Kruskal-Wallis).

	F-RS				X ²	p	ã ²
	≤1 h	2-3 h	4-5 h	>5 h			
	n = 49	n = 138	n = 265	n = 191			
FSP	13.1	13.4	12.7	12.4	3.55	.315	.006
AFN	8.31	8.17	8.72	9.66	9.26	.026	.014
RP	15.1	15.4	15.1	15.3	.90	.825	.001
EEA	6.59	7.22	7.95	10.2	33.44	<.001	.052
EVT	12.7	13.1	13.8	14.5	6.07	.108	.009
BAS	7.08	9.30	10.9	10.1	16.92	<.001	.026
RLG	1.92	2.43	2.57	2.34	4.59	.204	.007
Ansiedad	12.5	15.4	17.3	20.6	22.14	<.001	.034
Depresión	12.2	14.1	15.8	19.8	24.05	<.001	.037

Nota. Frecuencia de uso de las redes sociales (F-RS); Focalización centrada en la solución del problema (FSP); Autofocalización negativa (AFN); Reevaluación positiva (RP); Expresión emocional abierta (EEA); Evitación (EVT); Búsqueda de apoyo social (BAS); Religiosidad (RLG).

Figura 2
Análisis de los efectos simples (corrección DSCP) en autofocalización negativa (AFN), expresión emocional abierta (EEA), y búsqueda de apoyo social (BAS), ansiedad y depresión. *p <.05, **p <.01, ***p <.001.



Análisis de correlación para la formación de los modelos de mediación

Se observan correlaciones significativas entre afrontamiento (AFN, EEA, EVT, BAS) y F-RS. También entre F-RS y las variables ansiedad y depresión. Teniendo en cuenta estos datos se incluyeron estas variables dentro de los modelos de mediación (véase tabla 3 y figura 3).

Tabla 3
Análisis de correlación entre las variables de análisis.

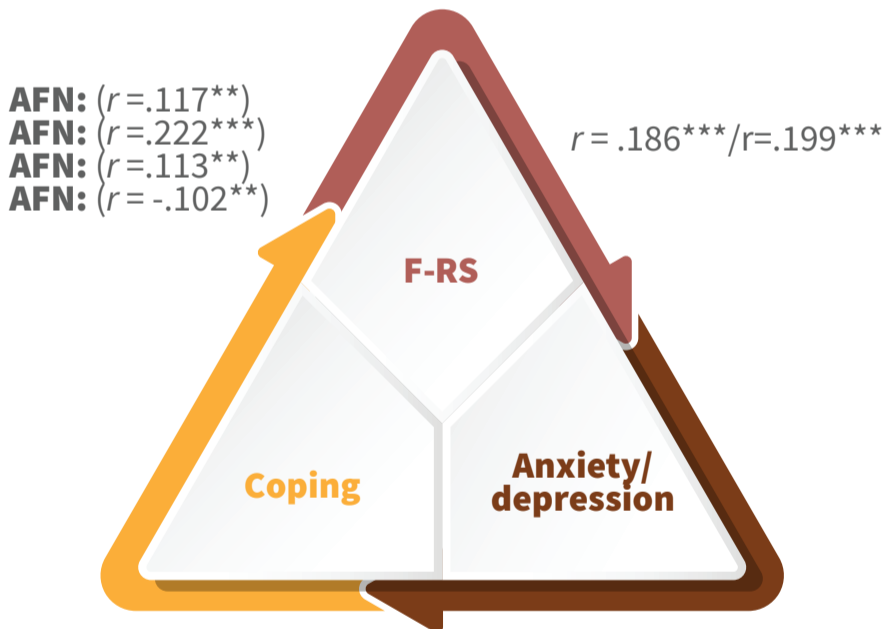
	F-RS	FSP	AFN	REP	EEA	EVT	BAS	RLG
F-RS	1	-.062	.117**	-.00	.222***	.113**	-.102**	.014
Ansiedad	.182***	-.112**	.442***	-.106**	.364***	.080*	.038	-.016
Depresión	.193***	-.162***	.453***	-.152***	.343***	.051	-.055	-.096**

Nota. Autofocalización negativa (AFN); Expresión emocional abierta (EEA); Evitación (EVT); Búsqueda de apoyo social (BAS); Frecuencia de uso de redes sociales (F-RS). * $p < .05$, ** $p < 0.1$, *** $p < .001$.

Figura 3

Propuesta de modelos de mediación a partir de los análisis de correlación. Frecuencia de uso de redes sociales (F-RS); Autofocalización negativa (AFN); Expresión emocional abierta (EEA); Evitación (EVT); Búsqueda de apoyo social (BAS).

Propuesta modelo de mediación



Análisis de mediación entre afrontamiento y ansiedad, mediado por la frecuencia de uso de las redes sociales (contraste H₂)

Se identificó un efecto indirecto positivo y significativo de la AFN sobre la ansiedad, a través de la F-RS. Sin embargo, el efecto directo de la AFN continuó siendo significativo cuando se controló el efecto de la F-RS, lo que indicaría una mediación parcial del efecto sobre la ansiedad (3.6 % de la varianza explicada). También se identificó un efecto indirecto positivo y significativo de la EEA sobre la ansiedad, a través

de la F-RS. Sin embargo, el efecto directo de la EEA continuó siendo significativo cuando se controló el efecto de la F-RS, lo que indicaría una mediación parcial del efecto sobre la ansiedad (6.7 % de la varianza explicada). Por otro lado, se identificó un efecto indirecto positivo y significativo de la EVT sobre la ansiedad, a través de la F-RS. El efecto directo de la EEA no resultó significativo cuando se controló el efecto de la F-RS, lo que indicaría una mediación total del efecto sobre la ansiedad (31.3% de la varianza explicada). Por último, se identificó un efecto indirecto positivo y significativo de la BAS sobre la ansiedad, a través de la F-RS. El efecto directo de la BAS no resultó significativo cuando se controló el efecto de la F-RS, lo que indicaría una mediación total del efecto sobre la ansiedad (53.1 % de la varianza explicada) (véase tabla 4).

Análisis de mediación entre afrontamiento y depresión, mediado por la frecuencia de uso de las redes sociales (contraste H₃)

Se identificó un efecto indirecto positivo y significativo de la AFN sobre la depresión, a través de la F-RS. Sin embargo, el efecto directo de la AFN continuó siendo significativo cuando se controló el efecto de la F-RS, lo que indicaría una mediación parcial del efecto sobre la depresión (3.7 % de la varianza explicada). También se identificó un efecto indirecto positivo y significativo de la EEA sobre la depresión, a través de la F-RS. Sin embargo, el efecto directo de la EEA continuó siendo significativo cuando se controló el efecto de la F-RS, lo que indicaría una mediación parcial del efecto sobre la depresión (8.3 % de la varianza explicada). Por otro lado, se identificó un efecto indirecto positivo y significativo de la EVT sobre la depresión, a través de la F-RS. El efecto directo de la EEA no resultó significativo cuando se controló el efecto de la F-RS, lo que indicaría una mediación total del efecto sobre la depresión (95,3% de la varianza explicada). Por último, se identificó un efecto indirecto positivo y significativo de la BAS sobre la ansiedad, a través de la F-RS. El efecto directo de la BAS resultó significativo cuando se controló el efecto de la F-RS, lo que indicaría una mediación parcial del efecto sobre la depresión (18.7 % de la varianza explicada) (véase tabla 4).

Tabla 4
Coeficientes de los modelos de mediación. Frecuencia de uso de redes sociales (F-RS) como mediadora en las relaciones entre afrontamiento (AFN, EEA, EVT, BAS), ansiedad y depresión.

AFN - (F-RS) - Ansiedad (A)						AFN - (F-RS) - Depresión (D)					
Efecto	β	EE	IC 95%	Z	p	Efecto	β	EE	IC 95%	Z	p
Indirecto	.05	.02	.01-.09	2.34	.019	Indirecto	.05	.02	.01/.09	2.50	.012
Directo	1.21	.10	1.00-1.40	11.54	<.001	Directo	1.21	.10	.99/1.40	11.83	<.001
Total	1.25	.11	1.04-1.45	11.72	<.001	Total	1.26	.11	1.02/1.44	11.93	<.001
AFN - F-RS	.02	.01	.01-.04	2.95	.003	AFN - F-RS	.02	.01	.01/.04	2.97	.003
F-RS - A	1.92	.52	.79-2.86	3.69	<.001	F-RS - D	1.96	.48	1.00/2.92	4.06	<.001

AFN - A	1.21	.10	1.00-1.41	11.54	<	.001	AFN - D	1.21	.10	.99 / 1.40	11.83	<	.001
Bootstrapp (95% CI), R ² = .036						Bootstrapp (95% CI), R ² = .037							
EEA - (F-RS) - Ansiedad						EEA - (F-RS) - Depresión (D)							
Efecto	β	EE	IC 95%	Z	p	Efecto	β	EE	IC 95%	Z	p		
Indirecto	.06	.02	.02 / .10	2.68	.007	Indirecto	.07	.02	.03 / .11	3.00	.003		
Directo	.82	.10	.63 / 1.01	8.54	<	Directo	.72	.10	.53 / .92	7.26	<		
Total	.88	.10	.69 / 1.07	9.17	<	Total	.79	.10	.59 / .98	7.87	<		
EEA - F-RS	.04	.01	.02 / .05	5.80	<	EEA - F-RS	.04	.01	.03 / .05	5.90	<		
F-RS - A	1.55	.54	.50 / 2.61	2.87	.004	F-RS - D	1.73	.52	.70 / 2.74	3.32	<		
EEA - A	.82	.10	.63 / 1.01	8.54	<	EEA - D	.72	.10	.53 / .92	7.26	<		
Bootstrapp (95% CI), R ² = .067						Bootstrapp (95% CI), R ² = .083							
EVT - (F-RS) - Ansiedad						EVT - (F-RS) - Depresión (D)							
Efecto	β	EE	IC 95%	Z	p	Efecto	β	EE	IC 95%	Z	p		
Indirecto	.05	.02	.01 / .10	2.36	.018	Indirecto	.05	.02	.01 / .10	2.40	.017		
Directo	.11	.10	-.08 / .30	1.16	.245	Directo	.00	.09	-.18 / .19	.03	.978		
Total	.16	.10	-.03 / .35	1.68	.092	Total	.06	.10	-.13 / .24	.58	.562		
EVT - F-RS	.02	.01	.01 / .03	2.73	.006	EVT - F-RS	.02	.01	.01 / .03	2.73	.006		
F-RS - A	2.55	.55	1.46 / 3.62	4.61	<	F-RS - D	2.66	.54	1.62 / 3.70	4.95	<		
EVT - A	.11	.10	-.08 / .30	1.16	.245	EVT - D	.00	.09	-.18 / .19	.03	.978		
Bootstrapp (95% CI), R ² = .313						Bootstrapp (95% CI), R ² = .953							
BAS - (F-RS) - Ansiedad						BAS - (F-RS) - Depresión (D)							
Efecto	β	EE	IC 95%	Z	p	Effect	β	EE	IC 95%	Z	p		
Indirecto	.03	.02	.01 / .07	2.24	.025	Indirect	.04	.02	.01 / .07	2.30	.021		
Directo	.03	.07	-.11 / .18	.42	.674	Direct	-.16	.07	-.30 / -.03	-2.35	.019		
Total	.07	.07	-.08 / .21	.89	.376	Total	-.13	.07	-.26 / .01	-1.79	.073		
BAS - F-RS	.01	.01	.00 / .02	2.56	.011	BAS - F-RS	.01	.01	.00 / .02	2.57	.010		
F-RS - A	2.60	.56	1.49 / 3.69	4.66	<	F-RS - D	2.79	.53	1.76 / 3.82	5.30	<		
BAS - A	.03	.07	-.11 / .18	.42	.674	BAS - D	-.16	.07	-.30 / -.03	-2.35	.019		
Bootstrapp (95% IC), R ² = .531						Bootstrapp (95% CI), R ² = .187							

Nota. Autofocalización negativa (AFN); Expresión emocional abierta (EEA); Evitación (EVT); Búsqueda de apoyo social (BAS); Frecuencia de uso de redes sociales (F-RS).

durante la COVID-19. Los resultados mostraron que durante la COVID-19 los sujetos con mayor F-RS (más de 5 horas vs. menos de 5 horas) utilizaron más estrategias de afrontamiento centradas en la autofocalización negativa, la expresión emocional abierta y la búsqueda de apoyo social. Las redes sociales posibilitan expresar las emociones con mayor libertad, debido al anonimato, y también permiten que las personas se involucren en grupos sociales y busquen apoyo en situaciones estresantes. Esto podría tener implicaciones positivas al reducir el índice de mortalidad asociado al bajo apoyo social (Cohen et al., 2000). Sin embargo, solo los tipos positivos de apoyo social en redes sociales pueden reforzar cambios positivos en la salud, mientras que las influencias sociales negativas podrían perjudicar estos cambios (Goldsmith, 2011). En la pandemia de la COVID-19, parte del apoyo social recibido podría ser negativo por el tipo de información que se intercambia, bien porque sea falsa, incompleta o exagerada.

Muchas redes sociales fomentan la expresión emocional de sus usuarios, invitando a actualizar periódicamente sus pensamientos, sentimientos y experiencias (Derks et al., 2008). Se ha encontrado que en redes sociales las personas expresan tanto emociones positivas como negativas, si bien se observa un sesgo hacia lo positivo (Lin et al., 2014), por considerarse un tipo de comunicación más apropiado (Waterloo et al., 2017). Sin embargo, compartir experiencias negativas en redes podría promover las relaciones sociales, por considerarse más íntimas que las positivas (Rose, 2002). En situaciones de emergencia sanitaria esta capacidad de las redes sociales para expresar emociones y asociarse con otras personas, podría explicar la prevalencia de estas estrategias de afrontamiento en aquellos sujetos que durante la pandemia utilizaron con mayor frecuencia las redes sociales, como una forma de canalizar sus estilos de afrontamiento. Los resultados encontrados en esta investigación van en este sentido, ya que los sujetos que utilizaron con más frecuencia las redes sociales también manifestaban estrategias de afrontamiento centradas en la expresión emocional abierta y la búsqueda de apoyo social. Sin embargo, esto no quiere decir que tenga un efecto positivo, porque su uso excesivo o inapropiado (e.g., imagen corporal) se ha asociado a un incremento en los niveles de ansiedad y depresión (Hawes et al., 2020). Por lo tanto, estos datos apuntan a una posible mediación del uso de las redes sociales en la relación entre afrontamiento y los niveles de ansiedad y depresión.

En la presente investigación se comprobó que la F-RS mediaba parcialmente en la relación entre las estrategias de afrontamiento (AFN, EEA), y la ansiedad (véase table 4). De igual manera la mediación fue parcial entre las estrategias de afrontamiento (AFN, EEA, BAS) y la depresión. Es decir, estas estrategias mediaban en el incremento de los niveles de ansiedad y depresión, si bien el efecto directo de estos estilos de afrontamiento sobre los niveles de ansiedad y depresión se mantuvo significativo. Las personas que utilizan habitualmente este tipo de estrategias incrementaron sus niveles de ansiedad y depresión por la COVID-19 por una doble vía, una directa y otra mediada por el uso de las redes sociales. Por otro lado, la F-RS mediaba totalmente la relación entre las estrategias de afrontamiento (EVT y BAS), y los niveles de ansiedad. De igual manera medió totalmente en la relación entre la estrategia de afrontamiento, EVT, y depresión. En este caso, los sujetos con estos estilos de afrontamiento incrementaron sus niveles de ansiedad y depresión a través del uso de las redes sociales. En el caso del estilo de afrontamiento BAS, se observa que su efecto directo sobre la depresión es negativo, es decir, a mayores niveles de BAS, menores niveles de depresión; sin embargo, su efecto mediado por la F-RS se vuelve positivo; es decir, a mayor BAS, mayores niveles de depresión.

Estos resultados son interesantes porque, por primera vez, se evidencia una mediación de la F-RS en la relación entre afrontamiento, ansiedad y depresión, que tendría importantes implicaciones. La primera es que el uso de las redes sociales durante la pandemia de la COVID-19,

Discusión y conclusiones

El objetivo de la presente investigación fue el de estudiar el papel mediador de la frecuencia de uso de las redes sociales (F-RS) en la relación entre el afrontamiento y los niveles de ansiedad/depresión

si bien podría pensarse que es una vía a través de la cual se pueden expresar emociones y buscar apoyo social, lo cierto es que su uso podría ser contraproducente bajo determinadas características personales, como los estilos de afrontamiento. Se ha evidenciado relación entre los estilos de afrontamiento negativos durante eventos que generan estrés, con enfermedades mentales posteriores, como la ansiedad y la depresión (Clarke et al., 2009; Hollifield et al., 2008; Wang et al., 2019). También durante la pandemia de la COVID-19 se ha encontrado esta relación (Wang et al., 2020). Esto es importante, porque conocer cómo los diferentes estilos de afrontamiento pueden ser efectivos para atenuar los efectos de las enfermedades mentales permitiría un mejor apoyo psicológico (Gurvich et al., 2020). En este caso, uno de los datos más significativos encontrados en la presente investigación es que las personas con estrategias de afrontamiento evitativas, cuando utilizan en exceso las redes sociales incrementan significativamente sus niveles de ansiedad y depresión. Además, la búsqueda de apoyo social solo cuando esta mediada por la F-RS, incrementa los niveles de depresión. Por lo tanto, las personas con estrategias de afrontamiento evitativas y basadas en la búsqueda de apoyo social son especialmente vulnerables al uso de las redes sociales en situaciones de emergencia. Estos resultados son congruentes con modelos del estrés como el de Lazarus & Folkman, (1984), en tanto la eficacia del uso de las redes sociales dependería del ajuste de este uso y la estrategia de afrontamiento elegida a las circunstancias situacionales. Es decir, la utilización de las redes sociales con el objetivo de buscar el apoyo de una gran audiencia podría ser efectiva como estrategia cuando se busca una solución para un problema poco común. Sin embargo, podría ser menos efectiva cuando el apoyo emocional sensible es la única forma de mitigar el estrés. (Wolfers & Utz, 2022), como sucedió durante la pandemia de la COVID-19.

La experiencia acumulada de pandemias anteriores ha evidenciado que los estilos de afrontamiento habitualmente utilizados son el afrontamiento centrado en el problema, la búsqueda de apoyo social, la evitación y la reevaluación positiva de la situación (Chew et al., 2020). En este sentido, algunas investigaciones ya avanzan la importancia de la correspondencia entre el estilo de afrontamiento y la gestión que se hace de la sobreenformación vertida en los diferentes medios de difusión (Cheng, Ebrahimi, & Lau, 2020). Esto es así porque la desinformación, con frecuencia se presenta de manera sensacionalista, comprometiendo la salud mental de los consumidores de dicha información (Bratu, 2020). En la presente investigación se comprueba que son los sujetos que usan las redes sociales más de 5 horas los que marcan las diferencias con el resto respecto a los niveles de ansiedad y depresión. Esto es congruente con otras investigaciones que obtuvieron resultados similares en población adolescente (millennials), y donde a partir de las 5 horas de uso diarias se obtuvo un incremento significativo de los síntomas depresivos, y una disminución de la autoestima (Kelly et al., 2019).

Las limitaciones de la presente investigación tienen que ver con el tipo de muestra, estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años. Esto perjudicaría la generalización de los resultados. Por otro lado, sería necesario tener en cuenta no solo la frecuencia de uso de las redes sociales, también la calidad de las relaciones que se establecen en las redes sociales. Los resultados obtenidos en la presente investigación advierten de la necesidad de comprender los factores contextuales que median en la relación de factores internos y los trastornos afectivos, porque el contexto condiciona no solo cómo experimentamos las emociones, también la forma en la que afrontamos las situaciones, siendo esto imprescindible para comprender y tratar los trastornos mentales que están surgiendo en la población por la pandemia de la COVID-19, y que nos acompañarán por mucho tiempo.

Referencias

- Beck, A. T., & Steer, R. A. (1993). *Beck Depression Inventory. Manual*. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- Beck, A., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety. Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 893-897. <https://doi.org/bcjsk2>
- Blix, I., Birkeland, M.S. & Thoresen, S. (2021). Worry and mental health in the Covid-19 pandemic: vulnerability factors in the general Norwegian population. *BMC Public Health, 21*, (1), 928. <https://doi.org/gk6wb3>
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A., & Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: The role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 586222. <https://doi.org/gh44z7>
- Bratu, S. (2020). The fake news sociology of COVID-19 pandemic fear: Dangerously inaccurate beliefs, emotional contagion, and conspiracy ideation. *Linguistic and Philosophical Investigations, 19*, 128-134. <https://doi.org/gnmwhd>
- Brennen S., Simon F.M., Howard P., & Nielsen R. (2020). Types, sources, and claims of COVID-19 misinformation. *Reuters Institute for the Study of Journalism*; Oxford, UK. Recuperado de <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/types-sources-and-claims-covid-19-misinformation#header-2>
- Cheng, C., Ebrahimi, O. V., & Lau, Y-C. (2020). Maladaptive coping with the infodemic and sleep disturbance in the COVID-19 pandemic. *Journal of Sleep Research, 30* (4), e13235. <https://doi.org/gpxbx6>
- Chew, Q. H., Wei, K. C., Vasoo, S., Chua, H. C., & Sim, K. (2020). Narrative synthesis of psychological and coping responses towards emerging infectious disease outbreaks in the general population: Practical considerations for the COVID-19 pandemic. *Singapore Medical Journal. 61* (7), 350-356. <https://doi.org/ggrz89>
- Clarke, D., & Goosen, T. (2009). The mediating effects of coping strategies in the relationship between automatic negative thoughts and depression in a clinical sample of diabetes patients. *Personality and Individual Differences, 46* (4), 460-464. <https://doi.org/bxqjhb>
- Cohen, S., Gottlieb, B. H., & Underwood, L. G. (2000). "Social relationships and health," in S. Cohen, L.G. Underwood, & B.H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A Guide for Health and Social Scientists* (pp. 3-25). Oxford University Press. <https://doi.org/kx6s>
- Davila, J., Stroud, C.B., & Starr, L.R. (2009). Depression in couples and families. En: I. Gotlib I, & C. Hammen (Editores). *Handbook of depression* (pp. xx-xx). New York: Guilford Press. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/2008-18597-020>
- Davila, J., Hershenberg, R., Feinstein, B. A., Gorman, K., Bhatia, V. & Starr, L. R. (2012). Frequency and Quality of social networking among young adults: Associations with depressive symptoms, rumination, and corumination. *Psychology of Popular Media, 1* (2), 72-86. <https://doi.org/ghkt4g>
- Demirtepe-Saygılı, D. (2019). Stress, coping, and social media use. *The Psychology and Dynamics behind Social Media Interactions* (pp. 241-267). IGI Global. <https://doi.org/kjgf>
- Derks, D., Fischer, A. H., & Bos, A. E. R. (2008) The role of emotion in computer-mediated communication: a review. *Computers in Human Behavior, 24* (3): 766-785. <https://doi.org/fpzr8>
- Eisenbeck, N., Carreno, D.F. & Pérez-Escobar JA (2021) Meaning-Centered Coping in the Era of COVID-19: Direct and Moderating Effects on Depression, Anxiety, and Stress. *Frontiers in Psychology, 12*, 648383. <https://doi.org/kjgg>
- Espinosa, J. C., Contreras, F. V., y Esguerra, G. A. (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas. Perspectivas en Psicología, 5* (1), 87-95. <https://doi.org/kjgh>
- Goldsmith, D. J., and Albrecht, T. L. (2011). Social support, social network, and health. T. L. Thompson, R. Parrott, and J. F. Nussbaum (Eds.), *The Routledge Handbook of Health Communication* (pp.335-348). New York: Routledge. <https://doi.org/kzcr>

- González-Ramírez, M. T. & Landero, R. (2007). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): validación en una muestra mexicana. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12(3), 189-198. <https://doi.org/dh8t>
- Gurvich, C., Thomas, N., Thomas, E. H. X., Hudaib, A-R., Sood, L., Fabiato, K., Sutton, K., Isaacs, A., Arunogiri, S., Sharp, G., Kulkarni, J. (2020). Coping styles and mental health in response to societal changes during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 67 (5), 540-549. <https://doi.org/ghvxrs>
- Hawes, T., Zimmer-Gembeck, M. J., Campbell, S. M., (2020). Unique associations of social media use and online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity. *Body Image*, 33, 66-76. <https://doi.org/gr4b7s>
- Hollifield, M., Hewage, C., Gunawardena, C. N., Kodituwakku. P., Bopagoda, K., Weerathnege, K. (2008). Symptoms and coping in Sri Lanka 20–21 months after the 2004 tsunami. *British Journal of Psychiatry*, 192 (01), 39-44. <https://doi.org/fxgvzs>
- Iturbide Fernández, P. (2021). Impacto del COVID-19 en población adulta mexicana: conductas de salud pública y salud mental. *Revista Iberoamericana de psicología*, 14(3), 1–12. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.14301>
- Juang, Y. (2021). Problematic social media usage and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic: The mediating role of psychological capital and the moderating role of academic burnout. *Frontiers in Psychology*, 12, 612007. <https://doi.org/gjvjqn>
- Jurado, S., Villegas, M. E., Méndez, L., Rodríguez, F., Loperena, V., y Varela, R. (1998). La estandarización del Inventario de Depresión de Beck para los residentes de la Ciudad de México. *Salud Mental*, 21 (3), 26-31. Recuperado de <http://www.revistasaludmental.mx/index.php/saludmental/article/view/706/0>
- Kasi, P. M., Naqvi, H. A., Afghan, A. K., Khawar, T., Khan, F. H., Khan, U. Z., ... Kiani, J. (2012). Coping Styles in Patients with Anxiety and Depression. *International Scholarly Research Notices*, 2012, 128672. <https://doi.org/gb7qhf>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium cohort study. *The Lancet*, 6, 59-68. <https://doi.org/ggjk8>
- Lazarus, R. S., & Folkman, s. (1986). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- La Greca AM, Davila J, Siegel R. (2008). Peer relations, friendships, and romantic relationships: Implications for the development and maintenance of depression in adolescents. In: N. Allen & L. Sheeber (Eds.), *Adolescent Emotional Development and the Emergence of Depressive Disorders* (pp 318-336). Cambridge: Cambridge, England: Cambridge University Press. <https://doi.org/czqvhw>
- Lin, H., Tov, W., & Qiu, L. (2014) Emotional disclosure on social networking sites: the role of network structure and psychological needs. *Computers in Human Behavior*, 41 (1): 342-350. <https://doi.org/f6wczc>
- Maftai A, Merlici I-A and Dănilă O. (2023). Social media use as a coping mechanism during the COVID-19 pandemic: A multidimensional perspective on adolescents' well-being. *Frontiers in Public Health* 10:1062688. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1062688>
- Mariani, R., Renzi, A., Di Trani, M., Trabucchi, G., Danskin, K. & Tambelli, R. (2020) The impact of coping strategies and perceived family support on depressive and anxious symptomatology during the coronavirus pandemic “COVID-19” lockdown. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 587724. <https://doi.org/gnvwhq>
- Mestas, L., Gordillo, F., Cardoso, M. A. Pérez, M. A., Arana, J. M. y Colin, D. L. (2021). Relationship between coping, anxiety and depression among a Mexican sample during the onset of the Covid-19 pandemic. *Psicopatología y Psicología Clínica*, 26 (1), 1-11. <https://doi.org/kjgk>
- Pérez-Escoda, A., Jiménez-Narros, C., Perlado-Lamo-de-Espinosa, M., & Pedrero-Esteban, L. M. (2020). Social Networks' Engagement During the COVID-19 Pandemic in Spain: Health Media vs. Healthcare Professionals. *Journal of Environmental and Public Health*, 17 (14), 5261. <https://doi.org/gg559q>
- Piccardi, L. Marano, A. Geraci, M. A. Legge, E., & D'Amico, S. (2016). Differences in coping strategies of preadolescents with and without exposure to the L'Aquila (Central Italy) 2009 earthquake. *Epidemiologia & Prevenzione*, 40 (2), 53-58. <https://doi.org/kjgm>
- Robles, R., Varela, R., Jurado, S., y Páez, F. (2001). Versión mexicana del Inventario de Ansiedad de Beck: Propiedades psicométricas. *Revista Mexicana de Psicología*, 18 (2), 211-218. Recuperado de <https://biblat.unam.mx/es/revista/revista-mexicana-de-psicologia/articulo/version-mexicana-del-inventario-de-ansiedad-de-beck-propiedades-psicometricas>
- Rose, A. J. (2002) Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development* 73 (6), 1830–1843. <https://doi.org/cb4>
- Sandín, B., y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8 (1), 39-54. <https://doi.org/cs8n>
- Scolari C. (2019). Networks: From text to hypertext, from publishing to sharing, from single author to collaborative production. In: Phillips A., Bhaskar M., (Editors). *The Oxford Handbook of Publishing*. Oxford University Press; Oxford, UK.
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S., (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Ment Health*, 3 (4), e50. <https://doi.org/gfj6cq>
- Skapinakis, P., Bellos, S., Oikonomou, A., Dimitriadis, G., Gkikas, P., Perdikari, E., & Mavreas, V. (2020). Depression and its relationship with coping strategies and illness perceptions during the COVID-19 lockdown in Greece: A cross-sectional survey of the population. *Depression Research and Treatment*, 3158954. <https://doi.org/gk7m3m>
- Thai, T. T., Le, P. T. V., Huynh, Q. H. N., Pham, P. T. T., & Bui, H. T. H. (2021). Perceived Stress and Coping Strategies During the COVID-19 Pandemic Among Public Health and Preventive Medicine Students in Vietnam. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 795-804. <https://doi.org/gmrwv4>
- Tsao, S-F, Chen, H., Tisseverasinghe, T., Yang, Y., Li, L. & Butt, Z. A. (2021). What social media told us in the time of COVID-19: A scoping review. *Lancet Digit Health*, 3, e175-94. <https://doi.org/gkrv5g>
- Wang H, Xia Q, Xiong Z, Li Z, Xiang W, Yuan Y, et al. (2020) The psychological distress and coping styles in the early stages of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic in the general mainland Chinese population: A web-based survey. *PLoS ONE* 15 (5): e0233410. <https://doi.org/ggxf3h>
- Wang L, Kang C, Yin Z, Su F. (2019). Psychological endurance, anxiety, and coping style among journalists engaged in emergency events: Evidence from China. *Iranian Journal of Public Health*, 48 (1), 95-102. <https://doi.org/kjgn>
- Waterloo, S., Baumgartner, S. E., Peter, J., & Walkenburg, P. M. (2017). Norms of online expressions of emotion: Comparing Facebook, Twitter, Instagram, and WhatsApp. *New Media Society*, 20 (5), 1813-1831. <https://doi.org/gc92tz>
- Wolfers, L. N., & Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101305. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305>
- Wolfers y Schneider, (2021). Using media for coping: a scoping review. *Communication Research*, 48, 1210-1234. <https://doi.org/10.1177/0093650220939778>
- Wolton D. (2011). *Informar no es Comunicar*. Barcelona; Gedisa.