

Adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes universitarios
Social Media Addiction And Anxiety In University Students

Edwin Patricio Chugchilan Vega, Stalin Rodrigo Zambonino Jácome.

DIMENSIÓN CIENTÍFICA

Enero - junio, V°7-N°1; 2026

Recibido: 02-05-2026

Aceptado: 11-05-2026

Publicado: 30-06-2026

PAIS

- Ambato - Ecuador
- Ambato - Ecuador



INSTITUCION

- Universidad Técnica de Ambato
- Universidad Técnica de Ambato

CORREO:

- ✉ echugchilan9295@uta.edu.ec
- ✉ sr.zambonino@uta.edu.ec

ORCID:

-  <https://orcid.org/0009-0007-9268-5287>
-  <https://orcid.org/0000-0003-4769-4524>

FORMATO DE

Chugchilan, E. Zambrano, S. (2026). Adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes universitarios. Revista G-ner@ndo, V°7 (N°1), p. 4801 – 4818.

Abstract

Las redes sociales han extendido su función inicial de conexión interpersonal para consolidarse como espacios dinámicos de construcción de identidad, interacción social, expresión de ideas y aprendizaje continuo sobre el entorno; no obstante, aunque presentan efectos positivos en estos ámbitos, su uso frecuente y no regulado puede derivar en conductas adictivas y ansiosas, particularmente en población joven. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en estudiantes universitarios. El diseño del estudio es no experimental, de alcance descriptivo correlacional y corte transversal. Se utilizaron dos instrumentos, el Social Media Addiction Scale (SMAS), y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), en una muestra de 100 estudiantes entre 18 a 27 años de edad. Los resultados obtenidos mostraron una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y la ansiedad ($p < 0.01$). Este estudio confirma que mayores niveles de adicción a redes sociales se asocian con mayores niveles de ansiedad mostrando una dependencia psicológica progresiva a las redes sociales cuando los estudiantes universitarios se enfrentan a escenarios que evalúan como amenazantes. Se identificaron niveles altos y muy altos de adicción a redes sociales y niveles de ansiedad moderada y grave. No se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres. Esto evidencia la importancia de desarrollar estrategias preventivas, clínicas y de investigación que aborden la adicción a redes sociales y su implicación en la salud mental.

Palabras clave: redes sociales, adicción, ansiedad, estudiantes.

Resumen

Social networks have expanded their initial function of interpersonal connection to become dynamic spaces for identity construction, social interaction, expression of ideas, and continuous learning about the environment. However, although they have positive effects in these areas, their frequent and unregulated use can lead to addictive and anxious behaviors, particularly among young people. The objective of this research was to determine the relationship between social media addiction and anxiety in university students. The study design was non-experimental, descriptive-correlational, and cross-sectional. Two instruments were used: the Social Media Addiction Scale (SMAS) and the Beck Anxiety Inventory (BAI), in a sample of 100 students between 18 and 27 years of age. The results showed a positive and statistically significant correlation between social media addiction and anxiety ($p < 0.01$). This study confirms that higher levels of social media addiction are associated with higher levels of anxiety, demonstrating a progressive psychological dependence on social media when university students face scenarios they perceive as threatening. High and very high levels of social media addiction and moderate to severe levels of anxiety were identified. No significant differences were observed between men and women. This highlights the importance of developing preventive, clinical, and research strategies to address social media addiction and its implications for mental health.

Keywords: social media, addiction, anxiety, students.

Introducción

Las redes sociales, además de su función principal de conectar a las personas, se han transformado en espacios donde se construyen y fortalecen relaciones, se desarrollan identidades personales, se expresan ideas y opiniones, y se mantiene un proceso continuo de aprendizaje sobre la realidad y el entorno que nos rodea (Espinoza y Espinoza, 2020; Blasco, 2021). En este sentido, Durand (2024) señala que el crecimiento sostenido de las redes sociales refleja su integración en la vida cotidiana, facilitando el intercambio de información y la construcción de vínculos en diversos contextos. Aunque el uso de las redes sociales puede presentar ciertos efectos positivos, también se reconoce que su utilización constante y sin control puede generar comportamientos adictivos, especialmente en jóvenes (Guzmán y Gelvez, 2023) y el tiempo prolongado de su uso puede propiciar la aparición de efectos negativos como ansiedad, irritabilidad, estrés, dificultades para dormir y otros problemas de carácter psicológico (Anchundia et al., 2023, Basauri, 2023; Cárdenas y Cedeño, 2024; García et al., 2025). Esta situación ha despertado cada vez más interés en analizar cómo el uso problemático de las redes sociales se relaciona con distintas áreas del bienestar psicológico y mental, incluyendo conductas similares a la adicción y la presencia de síntomas como la depresión y la ansiedad (Sáenz, Fernández, y Dios, 2026).

A nivel mundial según Durand (2024) aproximadamente el 61 % de la población accede a redes sociales, lo que evidencia su masificación y su papel central en los procesos contemporáneos de comunicación e interacción social. Las redes sociales se han convertido en una problemática creciente en jóvenes y estudiantes universitarios en un estudio realizado por Valencia et al. (2021), a partir de una revisión de investigaciones sobre el uso de plataformas digitales en población juvenil, identificaron dificultades en el control del tiempo de conexión y síntomas de ansiedad asociados a la necesidad constante de interacción digital. Estos hallazgos evidencian que esta problemática representa un riesgo emergente para la salud mental a nivel global. En el contexto latinoamericano, cerca del 86% de los usuarios accede a estas plataformas de forma mensual, con un promedio superior a 44 horas de uso al mes en países como Brasil, Argentina y México (COMSCORE, 2025). El uso de redes sociales se ha incrementado significativamente en estudiantes universitarios. Cabero et al. (2020), en una investigación realizada en universidades de Chile, Perú, Colombia y México con 1,223 estudiantes, evidenciaron que la necesidad constante de conexión favorece conductas problemáticas asociadas al uso excesivo de redes sociales. Esto demuestra que la adicción a redes sociales

en la región está influenciada por dinámicas sociales y académicas propias del entorno universitario.

Estadísticas de la situación digital de Ecuador en el 2024, señalan que, se cuenta con aproximadamente 12.66 millones de usuarios de redes sociales, y 17.56 millones de conexiones móviles celulares activas, lo que representa al 69.2 % de la población ecuatoriana (Branch, 2024). El uso excesivo de redes sociales ha incrementado el riesgo de conductas problemáticas en estudiantes universitarios, Chávez y Coaquira (2022), en una investigación realizada en el Instituto Tecnológico Tsáchila de Santo Domingo con 500 estudiantes ecuatorianos de entre 17 y 44 años, identificaron que el uso prolongado de plataformas digitales se relaciona con dificultades para controlar el tiempo de conexión y mayores niveles de estrés académico. Estos hallazgos evidencian la necesidad de continuar estudiando el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes ecuatorianos. La adicción a las redes sociales se entiende como una forma particular de adicción conductual (Andreassen y Pallesen, 2014). Cabe resaltar que, la adicción a las redes sociales se manifiesta cuando el uso se vuelve excesivo y la persona tiene dificultades para controlar el tiempo que pasa conectada (Salas et al., 2022). Se distingue por la compulsividad en el uso, la presencia de síntomas de abstinencia y el deterioro del funcionamiento diario, evidenciando características similares a otras adicciones conductuales (Karakose et al., 2023; Kuss y Griffiths, 2017). En este sentido, el uso adictivo de las redes sociales se describe como una preocupación desmedida por las actividades en línea, motivada por un impulso difícil de controlar que demanda una inversión considerable de tiempo y esfuerzo, generando como consecuencia afectaciones significativas en la vida cotidiana (Andreassen y Pallesen, 2014).

Estudios han observado una mayor incidencia de adicción a las redes sociales en adolescentes y adultos jóvenes, aunque puede presentarse en distintos grupos etarios (Kuss y Griffiths, 2017), Se estima que el 11.3% de las personas entre 15 y 24 años presenta un riesgo elevado de uso compulsivo de servicios digitales, porcentaje que asciende al 33% en la población adolescente (ONTSI, 2023). Por su parte a Blasco (2021), Guzmán y Gelvez (2023), y Sarmiento (2021), señalaron que los adolescentes y jóvenes resultan particularmente vulnerables a la comparación social, el acoso virtual y la necesidad de validación. Un estudio realizado con 5280 usuarios de redes sociales provenientes de diversos países latinoamericanos evidenció que el miedo a perderse algo (FOMO) se asocia como predictor de efectos adversos derivados de un uso desadaptativo de estas plataformas (Oberst, et al., 2017).

En lo que respecta a la ansiedad, la American Psychiatric Association (2022), la concibe como una reacción emocional caracterizada por sensaciones de tensión, preocupación intensa y activación del organismo. Este marco se refiere a un conjunto de criterios conceptuales que permiten explicar su naturaleza, manifestaciones y efectos, reconociendo que si bien la ansiedad puede cumplir una función adaptativa frente a situaciones de amenaza, cuando se presenta de forma constante, excesiva y desproporcionada, afecta negativamente la vida cotidiana del individuo, comprometiendo sus procesos cognitivos y generando cambios fisiológicos y conductuales (Silva, et al, 2021).

Por otro lado, Beck et al. (1985) sostienen que la ansiedad nace de una percepción distorsionada de la realidad, alimentada por ideas que no tienen un sustento real. Según los autores, esto provoca que la persona se sienta mucho más vulnerable de lo que realmente es, llegando a interpretar situaciones inofensivas como amenazas graves y exagerando el daño que podrían sufrir. En una línea similar, Papalia (1994) describe la ansiedad como un estado de agitación e inseguridad constante. Para ella, el problema radica en que el individuo se anticipa a peligros que bien podrían ser reales o simplemente estar en su imaginación, lo que termina desencadenando un cóctel complejo de emociones y respuestas físicas. Se estima que alrededor del 4,4 % de la población mundial presenta actualmente algún trastorno de ansiedad (OMS, 2025). Los resultados de la investigación de Arrieta, Díaz y González (2014), donde participaron 973 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre 18 y 35 años, evidenció una elevada prevalencia del 76,2% de síntomas de ansiedad. Por su parte el estudio de Kebede, Anbessie y Ayano (2017) evidenció que de 273 estudiantes una proporción considerable presenta depresión (51,30%), ansiedad (30,10%), así como la coexistencia de ambas condiciones (21,20%).

De acuerdo con Arredondo, Restrepo, y Rojas (2021), la ansiedad en los universitarios puede actuar como un mecanismo adaptativo que facilita el manejo de retos académicos, siempre que se mantenga en niveles equilibrados; no obstante, cuando su intensidad y duración se tornan significativas, puede derivar en un estado patológico con efectos perjudiciales en el rendimiento, las relaciones sociales y la salud integral del estudiante. Esta vulnerabilidad es especialmente notable según Hinojosa (2017), quien sostiene que este sector poblacional registra mayores índices de ansiedad debido a la presión por procesar grandes volúmenes de información académica y al impacto de las redes sociales. Estas plataformas imponen estándares de perfección y felicidad que, sumados a las exigencias sociales del entorno, actúan como detonantes críticos para el desarrollo de cuadros ansiosos en los jóvenes.

Por otro lado, diversos estudios han venido analizando, la relación entre la adicción a redes sociales y su impacto en las conductas ansiosas. Así, Otero et al. (2023) encontraron una fuerte asociación entre adicción a redes sociales y salud mental; demostrando como los niveles altos (9,9%) y medio (49.1%) de adicción se relacionan con la presencia de síntomas de depresión (57.5%), ansiedad (56.4%) y estrés (70.5%), evidente en 454 estudiantes de un rango de edad 17 a 21 años. Resultados similares fueron confirmados por Colonio (2023), quien en una revisión sistemática, de un total de 10 estudios, que abarcaron una muestra total de 22.791 participantes, evidenció niveles moderados y elevados de adicción a las redes sociales y ha señalado diversas consecuencias adversas asociadas, entre ellas la aparición de conductas agresivas, el descuido de las actividades diarias y la presencia de distorsiones cognitivas que dificultan reconocer el uso problemático de las redes sociales. Una investigación desarrollada en la ciudad de Quito con una muestra de 100 estudiantes universitarios, evidenció una relación directamente proporcional entre la ansiedad y la adicción a las redes sociales, donde el 51% de los participantes, presentó niveles severos de ansiedad; observando que a medida que aumenta la ansiedad, también se incrementa el nivel de adicción a las redes sociales (Sáenz Rivera, 2024). Por su parte, Zapa et al., (2025) evidenciaron que el uso excesivo de las redes sociales desvía la atención de los estudiantes respecto a sus actividades académicas, repercutiendo negativamente en su rendimiento a través de problemas emocionales, dificultades académicas y sociales, alteraciones del sueño y conductas adictivas.

Con base en la evidencia científica expuesta en líneas anteriores, cobra importancia profundizar en el análisis de la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en estudiantes universitarios, y comprender con mayor profundidad el impacto que estas tienen sobre la salud psicológica especialmente de los trastornos ansiosos que pueden derivarse de ello. La mayor parte de las investigaciones se ha enfocado en poblaciones de países distintos a Ecuador, y en población adolescente (Colonio, 2023). En este sentido, la presente investigación tiene como objetivo general determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en estudiantes universitarios, lo que permitirá visibilizar esta problemática emergente dentro del contexto universitario ecuatoriano. Para alcanzar este propósito, se plantean como objetivos específicos, evaluar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios, identificar el nivel de ansiedad presente en esta población, y comparar el nivel de adicción a las redes sociales según el sexo. Esto contribuirá al diseño de estrategias institucionales orientadas a promover un uso saludable de las redes sociales y a fortalecer la atención de la salud mental en la población estudiantil, en concordancia con las políticas públicas

orientadas a la promoción de la salud mental (Asamblea Nacional, 2024; Ministerio de Salud Pública, 2024).

Materiales y Métodos

La presente investigación adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal, con un alcance descriptivo-correlacional, el cual permitió analizar la relación entre el nivel de adicción a redes sociales y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios. La población se compuso de estudiantes universitarios. La muestra fue no probabilística por conveniencia y estuvo conformada por 100 estudiantes, de una Universidad de la provincia de Cotopaxi, Ecuador. De la totalidad de la muestra, 51 fueron mujeres y 49 hombres, lo que evidencia una distribución equilibrada por género. En relación con la edad, se registraron valores que oscilaron entre un mínimo de 18 años y un máximo de 27 años en ambos grupos.

La versión adaptada al español de la Social Media Addiction Scale (SMAS), originalmente desarrollada por Sahin (2018) y validada en población mexicana por Valencia y Cabero (2019). Esta escala está compuesta por 29 ítems con opciones de respuesta tipo Likert de 5 puntos, donde 1 = totalmente en desacuerdo y 5 = totalmente de acuerdo. El proceso de validación reportó un alfa de Cronbach de 0.94, demostrando una excelente consistencia interna, y la validez de constructo fue confirmada mediante análisis factorial exploratorio y confirmatorio (Valencia-Ortiz y Cabero-Almenara, 2019). El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), desarrollado por Beck y Steer (1993) y adaptado al español por Sanz y Navarro (2003). Este instrumento consta de 21 ítems que evalúan síntomas de ansiedad mediante una escala Likert de 4 puntos (0 = nada, 3 = severamente). La versión española presentó una confiabilidad adecuada con un alfa de Cronbach de 0.88, y su validez de constructo fue corroborada mediante análisis factorial, confirmando una estructura bidimensional. Las puntuaciones que se obtienen ubican a la ansiedad en las siguientes categorías: Mínima (0-7), Leve (8-15), Moderada (16-25) y Grave (26-63) (Sanz y Navarro, 2003). Previo a la administración de los instrumentos, con la aprobación del Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos de la Universidad Técnica de Ambato (CEISH-UTA) - código único 218-CEISH-UTA-2025, y autorización de las autoridades de la universidad de la provincia de Cotopaxi, se informó a los participantes sobre la finalidad de la investigación y se solicitó su consentimiento para formar parte de ella. El procedimiento se desarrolló en concordancia con los principios deontológicos y las normas de protección de la información de los participantes. El análisis de los datos se realizó mediante métodos estadísticos a través del software libre Jamovi, versión 2.6.44.0 (The jamovi Project, 2023). En una primera etapa, se efectuaron análisis de tipo descriptivo con el propósito de determinar frecuencias,

porcentajes y medidas de tendencia central (media y mediana), así como indicadores de dispersión como la desviación estándar para las variables consideradas en el estudio. Posteriormente, se desarrollaron análisis inferenciales mediante pruebas de correlación, se recurrió a pruebas no paramétricas, empleando el coeficiente de Spearman, con el fin de identificar la relación entre la adicción a redes sociales y ansiedad, y la prueba U de Mann-Whitney para comparar la adicción a redes sociales según el sexo. Estos procedimientos posibilitaron la contrastación empírica de la hipótesis planteada y la identificación de patrones de asociación entre las variables

Análisis de Resultados

En este apartado se describen los resultados obtenidos en función de los objetivos del estudio, los cuales se presentan a través de tablas, en las que se incorporan análisis de correlación que permiten evidenciar patrones de relación entre las dimensiones evaluadas. Asimismo, se sintetizan las medidas de tendencia central, los indicadores de dispersión y los rangos registrados en las variables analizadas, y comparaciones según el género. En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos de las variables de estudio, incluyendo medidas de tendencia central: media (SMAS: $M = 75.9$; BAI: $M = 23.4$) y mediana (SMAS: $Me = 75.0$; BAI: $Me = 21.5$), medidas de dispersión: desviación estándar (SMAS: $DE = 19.3$; BAI: $DE = 10.8$), y la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, la cual fue seleccionada por ser la más potente para muestras de tamaño moderado (Razali y Wah, 2011). Los resultados indican que ambas variables se desvían significativamente de la distribución normal (SMAS: $p = 0.038$; BAI: $p < 0.001$), lo que fundamenta el uso de pruebas no paramétricas en los análisis inferenciales subsiguientes (Field, 2018).

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos de las variables

	SMAS	BAI
N	100	100
Perdidos	0	0
Media	75.9	23.4
Mediana	75.0	21.5
Desviación estándar	19.3	10.8
Mínimo	38	7
Máximo	137	46
W de Shapiro-Wilk	0.973	0.927
Valor p de Shapiro-Wilk	0.038	<0.001

El puntaje promedio para el SMAS fue de 75.9 ($DE = 19.3$), con valores que oscilaron entre 38 y 137. A partir de estos parámetros, se establecieron tres niveles (Nunnally y Bernstein, 1994): bajo (< 56.6), medio ($56.6-95.2$) y alto (> 95.2). Bajo este criterio, el 70% de participantes se concentró en el rango medio, mientras que el 14% reflejan mayores y el 16% menores niveles relativos de uso problemático de redes sociales (Tabla 2).

Tabla 2*Frecuencias de niveles SMAS*

Niveles	Frecuencias	% del Total
Bajo	16	16.0%
Medio	70	70.0%
Alto	14	14.0%

En cuanto a los niveles de ansiedad, el 39% de los estudiantes evidenció niveles de ansiedad Grave, el 27% Moderada, el 33% Leve y el 1% Mínima (Tabla 3).

Tabla 3*Frecuencias de niveles BAI*

Niveles	Frecuencias	% del Total
Ansiedad Mínima	1	1.0%
Ansiedad Leve	33	33.0%
Ansiedad Moderada	27	27.0%
Ansiedad Grave	39	39.0%

Como se muestra en la tabla 4, en cuanto a la adicción a redes sociales, las mujeres presentaron una media de 76.5 ($DE = 21.7$) y una mediana de 74, mientras que los hombres mostraron una media de 75.1 ($DE = 15.3$) y una mediana de 76. Se encontró que las mujeres presentan mayor variabilidad y un valor máximo más alto (137 vs 100). En cuanto a la ansiedad las mujeres obtuvieron una media de 24.7 ($DE = 11.1$) y una mediana de 25, mientras que los hombres presentaron una media de 21.4 ($DE = 10.1$) y una mediana de 18. Se encontró que las mujeres tienen puntuaciones ligeramente más altas.

Tabla 4
Estadísticos descriptivos de las variables por género

	Género	SMAS
N	Femenino	59
	Masculino	41
Perdidos	Femenino	0
	Masculino	0
Media	Femenino	76.5
	Masculino	75.1
Mediana	Femenino	74
	Masculino	76
Desviación estándar	Femenino	21.7
	Masculino	15.3
Mínimo	Femenino	38
	Masculino	41
Máximo	Femenino	137
	Masculino	100

Los resultados de la prueba U de Mann-Whitney se utilizaron para comparar los rangos medios de adicción a redes sociales entre hombres y mujeres. Así, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres ($U = 1168$, $p = 0.771$). El tamaño del efecto ($r=0.0347$), indicó una ausencia de diferencias relevantes tanto a nivel estadístico como práctico (Tabla 5).

Tabla 5
Prueba U de Mann-Whitney

		Estadístico	P	Diferencia de medias	Tamaño del Efecto
SMAS	U de Mann-Whitney	1168	0.771	-1.00	0.0347

Nota: U= Diferencia entre grupos; P:

Tras el análisis de correlación entre las variables, mediante el coeficiente de correlación de Spearman, se encontró una correlación positiva y estadísticamente significativa entre adicción a redes sociales y la ansiedad ($\rho = 0.261$, $gl = 98$, $p = 0.009$). Este resultado indica que, a mayores puntuaciones en adicción a redes sociales, mayores puntuaciones en ansiedad tienden a presentarse en los estudiantes universitarios. Ambas variables no presentaron una distribución normal según la prueba de Shapiro-Wilk ($p < 0.05$) (Tabla 6)

Tabla 6

Matriz de Correlaciones

	SMAS
Rho de Spearman	0.261
Resultados BAI	GI
valor p	0.009

El presente estudio examinó la relación entre la adicción a redes sociales y la ansiedad en estudiantes universitarios.

Estudios previos mostraron que el uso excesivo de redes sociales puede generar efectos negativos en la salud mental debido a factores como la comparación social constante, la necesidad de validación y sobre exposición a información (Blasco, 2021; Expósito et al., 2024). Según la teoría de la comparación social planteada por Festinger (1954), las personas tienden a valorar sus propias capacidades y características comparándose con los demás. En el entorno digital, este tipo de comparaciones se vuelve más frecuente e intensa, lo que puede generar sentimientos de insuficiencia, afectar la autoestima y dar lugar a problemas como ansiedad o depresión (Bustamante et al., 2025). Otra manera de abordar esta relación radica en considerar que, para quienes experimentan ansiedad, estrés o depresión, las redes sociales pueden funcionar como un recurso para atenuar la sensación de aislamiento social, esto se debe a que permiten mantener el contacto con los pares y acceder a información en tiempo real sin la necesidad de involucrarse en interacciones sociales directas, las cuales podrían intensificar el malestar o la tensión emocional (Psiachos, Carrasco y Holgado, 2025).

En lo relativo a la adicción a redes sociales los estudiantes presentaron un nivel medio y alto de adicción a redes sociales. Una posible explicación de aquello, radica en que las plataformas digitales ofrecen un entorno que facilita la interacción constante, la inmediatez en la retroalimentación y la posibilidad de evasión de situaciones percibidas como estresantes, lo que puede resultar particularmente atractivo para personas con elevados niveles de ansiedad (Kuss

y Griffiths, 2017; Karakose et al., 2023). Sin embargo, este uso, que inicialmente podría cumplir una función adaptativa, puede transformarse en un comportamiento compulsivo caracterizado por la pérdida de control sobre el tiempo de conexión (Andreassen y Pallesen, 2014; Salas et al., 2022). Especialmente los jóvenes, se encuentran expuestos a dinámicas constantes de comparación social y búsqueda de reconocimiento, lo que puede intensificar sentimientos de inseguridad, preocupación y tensión emocional. De manera particular, el miedo a perderse algo (FOMO) ha sido identificado como un factor clave que impulsa el uso frecuente y compulsivo de estas plataformas, generando una necesidad constante de revisión y actualización de contenidos (Oberst et al., 2017). Este patrón conductual contribuye no solo al mantenimiento del uso problemático, sino también al incremento de los niveles de ansiedad, configurando un proceso de retroalimentación negativa.

En cuanto a los niveles de ansiedad se evidenció una elevada prevalencia de niveles graves y moderados. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas que reportan una alta prevalencia de ansiedad en población universitaria (Arrieta et al., 2014; Kebede et al., 2017), lo que sugiere que este grupo presenta una especial vulnerabilidad frente a factores estresores académicos, sociales y personales. En este contexto, el uso intensivo de redes sociales podría actuar como un factor que no solo acompaña, sino que también potencia la sintomatología ansiosa, particularmente cuando se asocia con alteraciones del sueño, sobrecarga informativa y dificultades en la autorregulación emocional (Silva, et al., 2021, Anchundia et al., 2023; García et al., 2025). Sáenz (2024) encontró que el 51 % de los participantes en su estudio presentó un nivel de ansiedad severo en relación al uso de redes sociales. Los estudiantes que presentan síntomas de ansiedad tienden a experimentar sensaciones de inseguridad, tensión y temor, lo que puede llevarlos a evitar actividades que favorecen su bienestar. Esta situación puede derivar en afectaciones en el rendimiento académico, dificultades en la interacción social, deterioro del funcionamiento general, así como en la aparición de pensamientos suicidas y síntomas depresivos (Silva, et al., 2021).

Es esencial considerar que el estudio evidenció que no existieron diferencias de género lo cual podría explicarse porque los participantes comparten una misma etapa del ciclo vital: la adultez joven. En este periodo, como bien señala Erikson (2004), las expectativas y responsabilidades tienden a ser muy similares. Este hallazgo puede relacionarse con lo señalado por Guzmán y Gelvez (2023), quienes indican que el uso constante y sin control de redes sociales puede generar comportamientos adictivos en jóvenes sin distinción de sexo. No obstante, investigaciones como las de Colonio (2023) y Kemp (2024) han reportado puntuaciones superiores de adicción a redes sociales y ansiedad en mujeres, lo que podría relacionarse con

una mayor sensibilidad a factores psicosociales como la presión social, la exposición a estándares idealizados y la mayor tendencia a la internalización de emociones. Los hallazgos de esta investigación respaldan la noción, de que las intervenciones orientadas a reducir la adicción a redes sociales y la ansiedad deberían aplicarse de manera general, sin distinción de género.

Los resultados obtenidos evidenciaron una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y la ansiedad, lo que permite aceptar la hipótesis de investigación planteada, en otras palabras, que las redes sociales parecen ser una causa de estrés que aporta en la aparición de síntomas ansiosos y su deterioro relacionado (Vannucci, Flannery y Ohannessian, 2017). Este hallazgo coincide con lo reportado en los estudios de Otero Carrillo et al. (2023) quienes identificaron una asociación significativa entre ambas variables, evidenciando que los niveles medio (49,1%) y alto (9,9%) de adicción se vinculan con una elevada presencia de sintomatología psicológica, particularmente depresión (57,5%), ansiedad (56,4%) y estrés (70,5%), en una muestra de 454 estudiantes entre 17 y 21 años. En la misma línea, la revisión sistemática desarrollada por Colonio (2023), que integró diez estudios con un total de 22.791 participantes, confirmó la prevalencia de niveles moderados y altos de uso problemático de redes sociales, así como su asociación con múltiples consecuencias adversas, entre ellas conductas agresivas, descuido de actividades cotidianas y la presencia de distorsiones cognitivas que dificultan la identificación del propio comportamiento adictivo.

Los resultados confirman que el incremento en la adicción a redes sociales se asocia con mayores niveles de ansiedad, evidenciando un vínculo directo entre el uso problemático de plataformas digitales sociales y la salud mental, lo cual es consistente con lo reportado por Guzmán y Gelvez (2023). De manera similar, Zapa et al. (2025) evidenciaron que el uso excesivo de redes sociales se asocia con afectaciones en el bienestar emocional. Así como lo demuestra esta investigación, los síntomas de ansiedad y estrés constituyen fenómenos interrelacionados que oscilan entre el afecto negativo, el malestar emocional y las alteraciones fisiológicas, dando lugar a sintomatología ansiosa. Los hallazgos del estudio se alinean con lo expuesto por Ramos Galarza et al. (2023) quienes concluyen que el uso problemático de redes sociales se vincula con alteraciones en la salud mental, incluyendo síntomas de ansiedad, y Anchundia et al. (2023), quienes destacan que la exposición constante a redes sociales puede generar estrés, ansiedad y deterioro del bienestar emocional. En conjunto, estos análisis sugieren que la sobreexposición a estímulos digitales, la comparación social y la necesidad de validación contribuyen al desarrollo y mantenimiento de la sintomatología ansiosa en estudiantes universitarios.

Si bien se evidenciaron las interrelaciones entre la adicción a redes sociales y la ansiedad en estudiantes universitarios, este estudio aún presenta determinadas limitaciones, que señalan la necesidad de profundizar en futuras investigaciones. En primer lugar, se empleó un muestreo por conveniencia y se consideró exclusivamente a la población universitaria de una sola institución académica, lo que pudo generar sesgos en la muestra, por una representación no equilibrada. Investigaciones futuras podrían incorporar participantes provenientes de distintos contextos educativos, con el fin de determinar si las relaciones identificadas varían entre poblaciones. En segundo lugar, el carácter transversal de los datos impide establecer conclusiones firmes sobre la causalidad entre las variables. Para superar esta limitación, sería pertinente que estudios posteriores recojan submuestras en distintos momentos, permitiendo así desarrollar análisis longitudinales más sólidos. En términos generales, se recomienda además que investigaciones futuras podrían integrar el análisis de variables como el tiempo de exposición diaria a redes sociales o el tipo de plataformas utilizadas, con el propósito de perfeccionar y ampliar la información, así como de proporcionar orientaciones más sólidas, basadas en la evidencia, para optimizar las intervenciones y procesos de psicoeducación en salud mental dirigidas a estudiantes y orientadas al uso responsable de redes sociales

Conclusiones

El análisis revela una alta prevalencia de niveles moderados y altos de adicción a redes sociales. El acto de conectarse funcionaría como un alivio inmediato frente al estrés, lo que genera una sensación de bienestar momentáneo. Sin embargo, este alivio alimenta una dependencia psicológica progresiva, creando un ciclo donde la persona siente una necesidad constante de regresar a la red para recuperar esa calma inicial, consolidando así el hábito adictivo.

La ansiedad mostró niveles graves y moderados. Cuando los estudiantes se enfrentan a escenarios que evalúan como amenazantes, es muy probable que empiecen a notar señales físicas y psicológicas claras, como el aumento de la frecuencia cardíaca, alteraciones en el ciclo del sueño, irritabilidad o cambios en su estado de conciencia.

No se encontraron diferencias de género en las relaciones entre la adicción a redes sociales y la ansiedad, lo que plantea que el acceso y uso de redes sociales se ha generalizado entre hombres y mujeres, reduciendo brechas de género en términos de frecuencia de uso.

Los resultados del estudio subrayan la relación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y la ansiedad en estudiantes universitarios, revelando que, a

mayor nivel de adicción a redes sociales, mayores niveles de ansiedad tienden a presentarse. El uso excesivo de redes sociales podría incrementar la sintomatología ansiosa y afectar la socialización, hábitos de estudio y actividades cotidianas de los estudiantes universitarios. Este hallazgo confirma el impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental, lo que demuestra la necesidad de intervención en el contexto universitario, pues se pone de manifiesto que el uso no regulado de redes sociales constituye un factor relevante que puede afectar el bienestar emocional y el funcionamiento cotidiano de los estudiantes.

Los hallazgos ofrecen un respaldo empírico adicional para comprender la influencia de la adicción a las redes sociales en los problemas de salud mental como la ansiedad, y aportan información relevante para el diseño de intervenciones específicas orientadas a que los estudiantes universitarios enfrenten la adicción a redes sociales y mejoren su bienestar psicológico.

Referencias bibliográfica

- American Psychological Association. (2022). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Anchundia García, M., Choez-Lucas, S. y Erazo-Quinde, A. (2023). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *REVICC, Revista de Investigación Científica*, 3(4), 60–68. <https://doi.org/10.59764/revicc.v3i4.34>
- Andreassen, C. y Pallesen, S. (2014). Social network site addiction -an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Arredondo, N., Restrepo, L., y Rojas, Z. (2021). Depresión y ansiedad en estudiantes que ingresan a la universidad y factores de estrés asociados. *Revista Psicología e Saúde*, 13(4), 123-138. <https://doi.org/10.20435/pssa.v13i4.1371>
- Arrieta Vergara, K. M., Díaz Cárdenas, S., y González Martínez, F. (2014). Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Revista clínica de medicina de familia*, 7(1), 14-22. <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v7n1/original2.pdf>
- Basauri Delgado, M. A. (2023). *Factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios: una revisión sistemática y metaanálisis*. *Persona*, 26(1). [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).618](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).618)
- Beck, A.; Emery, G., y Greenberg, R. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beck, A. y Steer, R. (1993). *Manual for the Beck Anxiety Inventory*. Psychological Corporation.
- Blasco Fontecilla, H. (2021). El impacto de las redes sociales en las personas y en la sociedad: redes sociales, redil social, ¿o telaraña? *Tarbiya, Revista de Investigación e Innovación Educativa*, (49), 97–110. <https://doi.org/10.15366/tarbiya2021.49.007>
- Branch. (2024, junio 5). *Estadísticas de la situación digital de Ecuador en el 2024*. <https://branch.com.co/marketing-digital/situacion-digital-de-ecuador-en-2024/>
- Bustamante Cruz, M., Jiménez García, J. F., Jiménez García, M., y Meza Arguello, D. (2025). Ansiedad y depresión en adolescentes: el impacto de las redes sociales según la evidencia científica. *Journal of Multidisciplinary Novel Journeys & Explorations*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.63688/1fzf6345>
- Cabero Almenara J., Martínez Pérez S., Valencia Ortiz R., Leiva Nuñez J. P., Orellana Hernández M. L. y Harvey López I. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 31(1), 1-12. <https://doi.org/10.5209/rced.61722>
-

- Cárdenas, J. y Cedeño, M. (2024). Adicción a redes sociales y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios. *Revista Pentaciencias*. <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1132>
- Chávez Arizala, J. F., y Coaquira Tuco, C. M. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, 12(3), 17–37. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>
- Colonio Caro, J. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos Y Representaciones*, 11(2), e1759. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- COMSCORE, (4 de julio de 2025). *The State of Social Media*. Comscore. <https://www.comscore.com/Insights/Presentations-and-Whitepapers/2025/The-State-of-Social-Media-LATAM>
- Durand Ysla, M. (2024). Adicción de las redes sociales y su impacto en habilidades comunicativas para estudiantes de una universidad privada. *Aula Virtual*, 5(12), e324. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12679840>
- Erikson, E. (2004). *Sociedad y adolescencia*. (19ª ed.). Siglo XXI Editores, S.A.
- Espinoza, M. y Espinoza, M. (2020). Las redes sociales y su influencia en alumnos de una universidad privada en Ecuador. *Revista ESPACIOS*, 41(23), 37–49. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n23/a20v41n23p04.pdf>
- Expósito Duque, V., Torres-Tejera, M. y Domínguez, J. (2024). Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo XXI. *Atención Primaria Práctica*, 6(2), 100192. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100192>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- García Carriel, S., Granizo Ortega, G., Ortiz Dávila, A., Game Coello, S., y Serrano Garcés, W. (2025). Relación entre el uso excesivo de redes sociales y los síntomas de ansiedad social en adultos jóvenes. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 2(3), 298-310. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i3.204>
- Guzmán, V. y Gelvez, L. (2023). Impacto del síndrome FOMO en la salud mental de los adolescentes: una revisión sistemática. *Pensando Psicología*. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2024.02.03>
- Hinojosa, L. (2017). *Universitarios, los más propensos a sufrir ansiedad*. Ibero.
- Hyndman, R. y Fan, Y. (1996). Sample quantiles in statistical packages. *The American Statistician*, 50(4), 361–365. <https://doi.org/10.2307/2684934>
- Jamovi Project. (2024). *Jamovi (Version 2.6.44) [Computer Software]*. <https://www.jamovi.org>
-

- Karakose, T., Yıldırım, B., Tülübaş, T., y Kardas, A. (2023). Una revisión exhaustiva sobre las tendencias emergentes en la evolución dinámica de la adicción digital y la depresión. *Frontiers in Psychology*, 14, Artículo 1126815. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1126815>
- Kebede, M., Anbessie, B. y Ayano, G. Prevalencia y predictores de depresión y ansiedad entre estudiantes de medicina en Addis Abeba, Etiopía. *Inteligencia J Mental Health Syst* 13, 30. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0287-6>
- Kemp, S. (2024). Digital 2024: Global overview report. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Kuss, D., y Griffiths, M. (2017). Redes sociales y adicción: Diez lecciones aprendidas. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 14(3), Artículo 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- McGill University. (2024). *Lecture 3: Types of norms and interpreting test scores*. Department of Psychology.
- Ministerio de Salud Pública. (2024). MSP fortalece su red de servicios de atención en salud mental en todo el territorio. <https://www.salud.gob.ec/msp-fortalece-su-red-de-servicios-de-atencion-en-salud-mental-en-todo-el-territorio/>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., y Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55, 51-60. <https://10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (ONTSI). (2023). *Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Red.es. <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (8 de septiembre de 2025). *Trastornos de ansiedad*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Otero Carrillo, F., Picoy Romero, P. y Espinoza Rojas, R. (2023). Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana, en tiempos de COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(4). <https://doi.org/10.25176/RFMH.v23i4.5920>
- Papalia, D. (1994). *Psicología*. McGraw-Hill.
- Psiachos, J., Carrasco, M.A. y Holgado Tello, F. (2025). La influencia de los problemas de interiorización en la adicción a las redes sociales en adultos jóvenes: Un estudio empírico. *Maskana*, 16(1), 121 - 138. <https://doi.org/10.18537/mskn.16.01.08>
- Razali, N. y Wah, Y. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33.
-

- Sáenz Pérez, L., Fernández Alonso, A., y Dios-Duarte, M. (2026). Adicción a redes sociales, ansiedad y depresión: un estudio generacional comparativo sobre su interrelación. *Revista Prisma Social*, (52), 56-69. <https://doi.org/10.65598/rps.5979>
- Sáenz Rivera, J. (2024). *Ansiedad y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito* [Tesis de pregrado]. Universidad Tecnológica Indoamérica. <https://repositorio.uti.edu.ec/items/861367f7-2e0f-4fb7-a712-a89631982edb>
- Salas Blas, E., Vieira Ipince, C. y Manzanares Medina, E. (2022). Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños. *Informació Psicológica*, (123), 2–14. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.1926>
- Sanz, J. y Navarro, M. (2003). Propiedades psicométricas de una versión española del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 9(1), 59–84. <https://psycnet.apa.org/record/2003-99798-006>
- Sarmiento, D. (2021). *Influencia del uso de las redes sociales en estados de ansiedad y depresión en el personal médico del Centro de Salud tipo C Carlos Elizalde, Cuenca, en el período octubre-diciembre 2020* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/20648>
- Silva, A., Meireles, A., Cardoso, C., Barroso, S., Oliveira, D., Paula, W., y Bandeira, M. (2021). Relation between academic experience and anxiety in college students. *Contextos Clínicos*, 14(2), 563-587. <https://doi.org/10.4013/ctc.2021.142.09>
- Valencia Ortiz, R. y Cabero Almenara, J. (2019). La adicción a las redes sociales: validación de un instrumento en el contexto mexicano. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 19(2), 149–159. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i2.460>
- Valencia Ortiz, R., Cabero Almenara, J., Garay, U., y Fernández, B. (2021). Problemática de la adicción a las redes sociales en jóvenes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99–125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>
- Vannucci, A., Flannery, K. y Ohannessian, C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi:10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Zapa Cedeño, J., Nuñez Portilla, J., León Jácome, G. y Manzano Gallegos, L. (2025). Redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios: Estudio cuantitativo sobre depresión, ansiedad, autoestima e interacciones sociales. *European Public y Social Innovation Review*, 11, 1–14. <https://doi.org/10.31637/epsir-2026-1585>
-