

Adicción a redes sociales en estudiantes de licenciatura de Xalapa, Veracruz

Addiction to social networks in high school students from Xalapa, Veracruz

*Yaridel Silva Guzmán¹, Érika Cortés Flores²
y Sergio Francisco Juárez Cerrillo³*

Instituto Universitario Veracruzano¹
Universidad Veracruzana^{2,3}

Autor para correspondencia: Erika Cortés Flores, ecortes@uv.mx.

RESUMEN

Las redes sociales han adquirido un papel primordial en las interacciones de los jóvenes, lo que ha provocado un considerable efecto en sus motivaciones, bienestar, socialización y demás esferas. El presente trabajo tuvo como objetivo describir la frecuencia del uso de las redes sociales y una posible adicción en estudiantes de licenciatura. La metodología de la investigación tuvo un diseño no experimental, transeccional y *ex post facto*. Tras aplicar en línea a 170 jóvenes el instrumento denominado Adicción a las Redes Sociales (ARS), de Escurra y Salas (2014), los datos obtenidos permiten apreciar que los estudiantes de licenciatura son vulnerables al uso de las redes a pesar de que “falslean la información” y, en consecuencia, se desconectan de su vida cotidiana por el uso intensivo que hacen de éstas. Ante tal situación, se considera necesario generar acciones para prevenir el uso adictivo de las redes sociales en los hogares y las escuelas, así como cambiar los hábitos que se transforman en adicción, a fin de emplear estas herramientas como un útil acompañante social, personal y profesional.

Palabras clave: Redes sociales; Adicciones; Adolescencia; Prevención.

ABSTRACT

Social media has taken on a key role in young people's interactions, which has had a considerable effect on their motivations, well-being, socialization, and other areas. The aim of the present study was to describe the frequency of social media use and possible addiction among undergraduate students. The research methodology was non-experimental, cross-sectional, and ex post facto. After administering the Social Media Addiction (SMA) instrument developed by Escurra and Salas (2014) to 170 young people online, the data obtained show that undergraduate students are vulnerable to social media use despite the fact that they “falsify” their personal identity information. Among other findings data showed that participants disconnect from their daily lives due to their intensive use of social media. Given this situation, it is considered necessary to prevent addictive

¹ KM. 148+090, Carr. Xalapa-Perote, Centro, 91300 Banderilla, Ver., México, correo electrónico: yaridel.silva@iuv.edu.mx, <https://orcid.org/0009-0006-7372-4562>

² Instituto de Investigaciones Psicológicas, Dr. Luis Castelazo Ayala s/n, Col. Industrial Áimas, 91190 Xalapa, Ver., México, correo electrónico: ecortes@uv.mx, <https://orcid.org/0000-0001-6434-8215>

³ Facultad de Estadística e Informática, Av. Xalapa, Col. Obrero Campesina, 91020 Xalapa, Ver., México, correo electrónico: sejuarez@uv.mx, <https://orcid.org/0000-0002-5713-7644>



use of social networks, as well as change addictive habits, so as to use social media as a useful social, personal, and professional companion.

Key words: Social networks; Addictions; Adolescence; Prevention.

Recibido: 26/09/2024

Aceptado: 25/08/2025

Desde hace unos años, el uso de las redes sociales, que es un fenómeno que ha alterado diferentes áreas de la vida del ser humano (Flores *et al.*, 2017), se ha vuelto una cuestión de investigación frecuente debido al auge e incremento que han tenido tales herramientas. Si bien pueden permitir el aprendizaje y facilitar la comunicación con otras personas, también se ha visto que generan adicciones debidas a su uso incontrolado, lo que trae consigo diversos problemas psicológicos y conductuales (Peris *et al.*, 2018).

Para entender el fenómeno de las “redes sociales”, es importante tener presente dos aspectos que han ido en aumento, uno de los cuales se refiere al uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y el otro al uso de la internet, lo que ha traído consigo el aumento del uso de internet, los dispositivos electrónicos y los juegos en línea (Primo, 2017). Un estudio que el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) realizó en 2023 muestra que los usuarios de internet y de teléfonos móviles registraron un aumento considerable entre los años 2015 y 2022, mientras que los usuarios de computadoras disminuyeron 14% en el mismo periodo.

De acuerdo con los datos obtenidos por la Asociación de Internet MX, en 2023 se registró un incremento de 9.3% de usuarios consumidores de internet, en comparación con el estudio realizado por la misma entidad en 2022, cuando el acceso a las redes sociales fue la actividad que más llevaban a cabo los internautas, con 88%. A diferencia del citado estudio, la actividad que más realizaban entonces era el uso de aplicaciones de mensajería. Este mismo estudio muestra que los usuarios tienden a utilizarlas para mantenerse informados, mantenerse en contacto con amigos y familia y consumir contenidos para el entretenimiento.

Se sabe que la población que más las utiliza es la de adolescentes y adultos jóvenes. En efecto, según el INEGI (2023), las edades de los sujetos que más utilizan internet se encuentran entre los 18 y 24 años, seguidos por los de 25 a 34 años y de 12 a 17 años, edades parecidas a las registradas en la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de Información en los Hogares 2020 (INEGI, 2021), donde las edades de los principales usuarios oscilaban entre los 12 y 23 años, siendo el grupo de edad de 55 años y más los que hacían menos uso de internet. Un dato a destacar de este rango de edad juvenil es el mencionado por Hassan (2020), quien identificó, que los estudiantes más jóvenes (de entre 16 y 20 años) mostraban niveles mayores de adicción a internet que los de más edad.

Otro de los datos importantes que se han tomado en cuenta en estos estudios es el referente a la escolaridad, la cual influye en el uso de las TIC, es decir, que a mayor nivel de escolaridad, mayor tendencia a su uso (INEGI, 2022). Gómez y Martínez (2022) señalan una diferencia respecto al número de horas y el nivel de escolaridad de los sujetos: “Los estudiantes de secundaria pasan seis horas al día en el ciberespacio, mientras que los de nivel superior dedican más de ocho horas a esta actividad” (p. 7). Respecto al género, Lemus-Pool *et al.* (2020) reportaron que los hombres dedican más tiempo que las mujeres a “navegar”, pero en distintos campos: los hombres en las redes sociales e información política, y las mujeres en redes familiares y relaciones de amistad. Valencia *et al.* (2020) reafirman esta postura al apuntar que los hombres usan las redes sociales más para cuestiones relacionados con el entretenimiento y el ocio, mientras que las mujeres las usan con mayor frecuencia para la comunicación.

Estrada, Zuloaga *et al.* (2021) documentó que en el año 2020, debido a la pandemia de covid-19, “se observó un cambio significativo en la población en general debido al aislamiento social obligatorio y a la migración a la virtualidad del ámbito educativo”, pues en el año anterior se había observado un incremento en la popularidad del uso de dispositivos y de las redes sociales. A raíz del confinamiento, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020), hubo un

incremento aún mayor en el uso de dispositivos y herramientas como teléfonos, tabletas, televisores y computadoras, lo que también fue apreciado en las redes sociales (*cf.* Gutiérrez, 2020).

Los cambios en la vida de las personas debidos al uso de los dispositivos y la virtualidad se han visto claramente reflejados en el uso de las redes sociales, pero ahora no solamente en el entretenimiento sino en las actividades escolares, es decir, en las distintas formas de interacción y socialización virtual, e incluso en las compras y las formas de comunicación (Gómez y Martínez, 2022; Ochoa y Barragán, 2022; UNICEF, 2020). El incremento en el uso de dichas redes sociales ha obligado a los docentes a incluir dentro de su trabajo el uso de plataformas como Facebook, YouTube y WhatsApp (González *et al.*, 2020). También se observa que, en el caso de niños y adolescentes, se emprendieron quehaceres similares en cuanto al uso del tiempo en internet, pues éste aumentó en virtud de actividades como estudiar, jugar en línea, realizar compras, ver películas, usar redes sociales y platicar (Dong *et al.*, 2020), o bien para reducir la frustración y el aburrimiento (Brooks *et al.*, 2020).

Según González (2020), se incrementó notablemente el uso de redes como Facebook e Instagram. Otros estudios, como los citados por SimilarWeb y Comsore (2020), páginas revisadas durante noviembre del 2020, destacan el uso de WhatsApp, Google, Facebook, YouTube, Instagram, Twitter, TikTok, Spotify, Netflix y Disney+, como las aplicaciones más utilizadas durante ese mes. Además de lo anterior, Cervantes y Chaparro (2021) identificaron en México un incremento en el uso de las redes sociales durante la citada pandemia, lo que influyó en la forma de socialización en niños, jóvenes y adultos.

Como se ha hallado, la edad, el género y la escolaridad son variables que de alguna manera determinan el tiempo dedicado al uso excesivo de internet y redes sociales, esto es, la adicción a los mismos. El término *adicción* es definido por la Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (OMS/OPS) (2021), como el desarrollo de una conducta repetitiva en su uso que brinda placer y que se convierte en un hábito al apreciarse como una necesidad descon-

trolada que se encuentra asociada con elevados niveles de ansiedad, lo que provoca dificultades en las relaciones interpersonales, laborales y académicas.

Según Kumar (2018), las señales que podrían indicar que una persona padece adicción a internet serían, a saber: conexión a lo largo de muchas horas; esfuerzos infructuosos para reducir el tiempo de acceso; inquietud, mal humor, depresión o irritabilidad al no poder conectarse a internet; dedicación a internet durante más tiempo del planeado, e incumplimiento de las responsabilidades personales, familiares o académicas por esa causa.

Debido a las consecuencias negativas del uso excesivo del internet, es que algunos autores lo han caracterizado también como “uso problemático de internet” o “trastorno del control de impulsos”, por el que las personas experimentan un aumento de tensión o excitación antes de conectarse a internet, y una vez completado este comportamiento, perciben una sensación de alivio o placer, siendo los más jóvenes la población de riesgo mayor (Aksoy, 2018; Shapira, 2003).

Vale mencionar que existen diferentes factores que pueden llevar a que el uso de las redes sociales se convierta en una adicción; sin embargo, hay otros implicados, como la personalidad del sujeto, la disforia, la intolerancia a ciertos estímulos físicos y psíquicos displacenteros (Echiburúa, 2012).

El uso excesivo de las redes sociales provoca problemas de salud física, mental y alteraciones de comportamiento. Entre los principales problemas de índole física asociados a la adicción a internet se encuentran el síndrome del túnel carpiano, los ojos secos o visión tensa, dolores de espalda y de cuello, cefaleas y trastornos del sueño (Kumar, 2018). Y relacionados al comportamiento, el bajo rendimiento académico, según estudios de Dzib y Durán (2020) y Vera y López (2021).

Desde 2018, Kumar señalaba que los estudiantes cuyo rendimiento académico era regular o deficiente exhibían niveles ligeramente superiores de adicción a internet, en comparación con aquéllos otros que tenían un buen rendimiento académico. En 2021, en un estudio con población universitaria realizado por Estrada, Paricahua *et al.*, se observaron problemas en el rendimiento

académico; de hecho, los jóvenes mostraban niveles moderados de adicción a las redes sociales y predisposición a conectarse de manera regular a internet desde un dispositivo, lo que provocaba disfunciones en su conducta y efectos negativos en la realización de sus responsabilidades.

Más allá del rendimiento académico, se han identificado otros efectos adversos de la adicción a las redes sociales, como por ejemplo problemas en las emociones, las relaciones y la salud (Araujo, 2022), evidenciándose una relación con la procrastinación y otras dimensiones.

Reforzando la idea en cuanto al deterioro de la salud mental, la UNICEF (2020) advierte que el uso excesivo de las redes tiene como posibles consecuencias no sólo la afectación de la salud mental, sino también un deterioro biológico, psicológico y social de las personas.

Como se sabe, entre las consecuencias identificadas del confinamiento durante la pandemia de covid-19 fueron los episodios de ansiedad, la histeria colectiva debida a las noticias falsas, las dificultades técnicas para acceder a clases virtuales y diversos problemas familiares (Pimienta, 2020); asimismo, se identificaron síntomas como el insomnio a causa del estrés (Medina *et al.*, 2020). De hecho, la pandemia trajo consigo cuadros ansiosos y depresivos, sobre todo en la población adolescente que estuvo en contacto con noticias sobre lo que sucedía a través de la virtualidad (Huarcaya, 2020). En un estudio del uso excesivo de las redes sociales asociado a algunos problemas de salud mental, realizado por Vera y López (2021), se enlista también la incidencia de la ansiedad y la depresión, las que provocan un déficit en las habilidades sociales. En estudios efectuados sobre el confinamiento se identificó una mayor prevalencia del uso excesivo de internet en la población adulta joven, acompañado de síntomas de ansiedad y depresión (Gecait, 2021; Islam, 2020). De igual modo, se observó que las personas tendían a percibir las redes sociales como medios a través los cuales se disminuían el estrés y los sentimientos de soledad, lo que entraña su posible uso riesgoso, principalmente a causa del aislamiento llevado a cabo (Araujo, 2016; Kashif, 2020).

Zewde (2022) resume atinadamente que “entre los impactos negativos que puede llegar a tener la

adicción a Internet son, a saber: problemas cognitivos, soledad, problemas familiares y relaciones interpersonales pobres, bajo rendimiento escolar, baja autoestima, falta de cuidado personal, depresión, ansiedad, estrés y obesidad”. También otros estudios han encontrado una correlación entre la dependencia a las redes sociales y la impulsividad, donde los sujetos con niveles altos de impulsividad son más propensos a generar una dependencia a la red social (*cf.* también Castillo *et al.*, 2021).

En esa línea, los objetivos del siguiente trabajo fueron los siguientes: identificar el acceso que los estudiantes de licenciatura tuvieron a internet durante la pandemia de covid-19; describir el uso que le dieron a las redes sociales a fin de poder determinar posibles adicciones, y comparar el uso de internet de los participantes en función de su ocupación (estudiar, o estudiar y trabajar).

MÉTODO

Diseño

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, transeccional, *ex post facto* y correlacional con seis grupos de comparación.

Participantes

Participaron de manera voluntaria 170 estudiantes de licenciatura de diversos programas educativos, semestres y modalidades (escolarizado o de enseñanza abierta), de una universidad pública del estado de Veracruz en la región de Xalapa, su capital.

Como criterio de inclusión se consideró que estuvieran matriculados en el periodo de febrero-julio 2021 y que contaran con un dispositivo con acceso a internet al momento de contestar los instrumentos.

El rango de edad de los participantes estuvo entre los 18 y 42 años, con una media de 23.7 y una desviación estándar de 4.772. De ellos, 64% fueron mujeres, 34% hombres y 2% se identificó como no binario. Los participantes pertenecían a carreras del área de la salud, ciencias exactas, artes y humanidades. De ellos, 40% fueron de Pe-

dagogía, 11% de Teatro, 6% de Relaciones Industriales, 5% de Psicología y el resto de las siguientes carreras: Física, Derecho, Cirujano Dentista, Biología, Contaduría, Ingeniería Civil, Lengua Inglesa, Ingeniería en Instrumentación Electrónica, Publicidad, Danza Contemporánea, Matemáticas, Música, Estadística, Medicina, Negocios Internacionales y Nutrición. La mayor participación fue de estudiantes del octavo semestre (28%) y sexto (21%), y segundo (13%), cuarto (12%) y séptimo (11%); el 15% restante estuvo constituido por estudiantes de semestres más avanzados (noveno, décimo, onceavo y doceavo). 54% trabajaba y estudiaba a la vez; 89% de los participantes tenía hijos.

Instrumento

A través de un formulario de Google Forms se creó una encuesta en línea con diferentes secciones. En la primera, se especificaba el objetivo del proyecto de investigación y un consentimiento informado de participación; si accedían, podían comenzar con las siguientes secciones. La segunda sección permitía recopilar datos como edad, sexo, semestre que se estaba cursando, ocupación e hijos. Además, preguntas sobre el lugar de conexión, frecuencia de conexión, cantidad de contactos agregados a la red, veracidad de sus datos y la siguiente pregunta abierta: “¿Qué es lo que más te gusta de las redes sociales?”. En la tercera sección se presentaba el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), diseñado por Escurra y Salas (2014), para evaluar la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios.

En 2017, este instrumento fue adaptado y utilizado en población mexicana por Jasso *et al.* Consta de 24 ítems agrupados en tres factores, de acuerdo con Salas (2019), con opciones de respuesta tipo Likert de cinco puntos (de 0, “Nunca”, a 4, “Siempre”).

El primer factor está conformado por diez ítems (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22 y 23) y se denomina “Obsesión por las redes sociales” este factor corresponde al compromiso mental con las redes sociales, como pensar constantemente y fantasear con ellas, así como la ansiedad y la preocupación causadas por la falta de acceso a las redes.

El segundo factor, “Falta de control personal en el uso de las redes sociales” se conforma por seis ítems (4, 11, 12, 14, 20 y 24), y corresponde a la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales, con descuido de las tareas y del estudio.

El tercer factor, denominado “Uso excesivo de las redes sociales”, está constituido por ocho ítems: 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18 y 21, que hacen referencia a las dificultades para controlar el uso de las redes sociales, indicando exceso del tiempo, el hecho de no poder controlarse cuando se usan las redes sociales y no poder disminuir su uso.

Procedimiento

Respetando las medidas de distanciamiento social dadas por la pandemia de COVID-19, y con la finalidad de proteger la salud de todos los involucrados en estudio, se estableció contacto de forma virtual tanto con los consejeros estudiantiles de las diferentes facultades como enlace con sus compañeros, así como con los posibles participantes a través de las aplicaciones de WhatsApp y Facebook. Al inicio del formulario se especificó el objetivo del proyecto y se remitió una carta de consentimiento informado por su participación; si un participante accedía a los términos la misma, podía comenzar a responder las preguntas. El levantamiento de la información se llevó a cabo de abril a julio de 2021.

Consideraciones éticas

El presente estudio se llevó a cabo bajo los términos la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2013), el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud y la Norma Oficial Mexicana (NOM-028-SSA2-2009) para la prevención, tratamiento y control de las adicciones.

Análisis estadísticos

Se llevó a cabo el análisis de estadística descriptiva sobre las preguntas sociodemográficas y las variables de interés. Los participantes se agruparon de acuerdo con su sexo y ocupación, obteniéndose así cuatro grupos, encontrándose que 25 varones

solamente estudiaban (*a*) y 33 estudiaban y trabajaban (*b*), mientras que 54 mujeres sólo estudiaban (*c*) y que 55 estudiaban y trabajaban (*d*). Luego se unieron los grupos en cada dimensión, es decir, obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes. El mismo procedimiento se llevó a cabo con los grupos de mujeres. Así, se obtuvieron seis grupos.

Para la comparación entre grupos se sumaron para cada participante los valores obtenidos en cada dimensión, es decir, se sumaron los valores correspondientes a cada pregunta realizada por dimensión.

Así, se creó una nueva variable llamada Total, la cual contiene la suma de todos los valores correspondiente a su factor. Con el auxiliar RStudio se hizo el análisis descriptivo para cada grupo por dimensión. Se prosiguió con una prueba de permutaciones para comparar los grupos de acuerdo con su ocupación y su sexo; es decir, los estudiantes que estudiaban y trabajaban contra aquellos que solamente estudiaban, tanto para hombres como para mujeres. El estadístico de prueba a utilizar, en este caso fue la media para determinar si había diferencias en los grupos a partir del valor obtenido.

Se formularon las siguientes hipótesis: H_0 : *No existen diferencias entre los grupos* vs. H_a : *Los estudiantes que solamente estudian, tanto hombres como mujeres, manifiestan mayor o igual adicción a las redes sociales*. Lo anterior se traducen a las siguientes hipótesis estadísticas:

H_0 : media de los que estudian = media de los trabajan y estudian

H_a : media de los que estudian \geq media de los trabajan y estudian

Se obtuvieron las diferencias en las puntuaciones de las medias de los dos grupos, lo cual proporciona información sobre las hipótesis planteadas, y se usó el siguiente estadístico de prueba: $D^* = \text{media de los que estudian} - \text{media de los trabajan y estudian}$. La prueba de permutaciones se realizó en cada dimensión en la comparación de hombres y mujeres respecto a su ocupación. A partir de los *p*-valores obtenidos, se determinó si se rechazaba la hipótesis nula planteada.

RESULTADOS

Se vio que los espacios en que los jóvenes suelen conectarse son la casa (95%), el trabajo (65%), en cafés de internet (5%) y en las computadoras de la escuela (3%). Y en términos de los dispositivos que utilizan, 92% lo hace a través de su teléfono celular y 10% mediante tabletas.

Respecto a la frecuencia con la que se conectan los estudiantes, 32% refiere que todo el tiempo están conectados, seguido de 41% que mencionan que se encuentran conectados entre siete a doce veces por día, y 1% quienes mencionan conectarse una o dos veces por día.

Tabla 1. Frecuencia de personas en sus redes sociales que conocen personalmente.

	Frec.	%
10% o menos	4	2.3
Entre 11 y 30%	14	8.2
Entre 31 y 50%	20	11.7
Entre 51 y 70%	45	26.4
Más del 70%	87	51.1

Uno de los elementos preocupantes en el uso de las redes sociales es la proporción de datos a las que pueden tener acceso de personas desconocidas, incluyendo el contenido, ubicación, elementos personales o familiares de los usuarios. Asimismo, la mayoría de los estudiantes universitarios comparten sus datos verdaderos dentro de sus redes sociales con 75.2%, en comparación con 24.7% que no lo hace.

A partir de la pregunta “¿Qué es lo que más te gusta de las redes sociales?” Se obtuvieron las siguientes categorías de las respuestas proporcionadas, identificándose que el uso más frecuente es la búsqueda de información y la socialización.

Tabla 2. Categorías.

Categoría	Elementos
Obtención de información	Informarme Contenido educativo Aprendizaje Publicidad
	Continúa...

Categoría	Elementos
Comunicación	Interacción Socialización Compartir
Entretenimiento	Distracción Velocidad
Conectividad	Practicidad Cercanía Accesibilidad

Debido a la situación sanitaria originada por el covid-19, se anexo una pregunta que hace referencia al aumento en el uso de redes sociales durante este periodo. Los resultados se observan en la siguiente Tabla 3, que denota que los participantes percibían un aumento en el uso de sus redes sociales.

Tabla 3. Porcentaje de la variable Red Social más utilizada durante el confinamiento.

Variable	Frec.	%
Facebook	65	38.2
Instagram	17	10.0
Twitter	7	4.1
Tik Tok	14	8.2
Whatsapp	61	35.8
YouTube	5	2.9
Zoom	1	0.5

En cuanto a las dimensiones presentes en el instrumento: obsesión a redes sociales, falta de control personal de redes sociales y uso excesivo de redes sociales, se obtuvieron los siguientes datos: respecto a la dimensión *Obsesión por las redes sociales*, los resultados obtenidos muestran que 12.3% de los estudiantes se hallaban entre las respuestas “siempre” y “casi siempre”, refiriendo necesitar más tiempo para atender cuestiones relacionadas con las redes sociales. También se observa que 18.2% señala no poder desconectarse de las redes sociales durante varios días. Cabe resaltar que 38.2% se ubicó entre las respuestas “algunas veces” y “siempre” en el ítem “*Cuando me desconecto de las redes sociales me siento aburrido*”.

En lo que atañe a la dimensión *Falta de control personal en el uso de las redes sociales*, 20.6%

de los participantes refirió conectarse siempre a las redes sociales apenas despertaban, y 12.3% dijo pensar siempre en controlar su actividad de conectarse a las redes sociales, y 13.5% se ubicó entre las respuestas “casi siempre” y “siempre” en la pregunta “*Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales*”, tomando las mismas opciones de respuesta (“siempre” y “casi siempre”). Un 10.6% dijo descuidar sus tareas y estudios por estar conectados a las redes sociales. Un 18.8% (con respuestas de “casi siempre” y “siempre”) señaló creer que era un problema la intensidad y la frecuencia con la que utilizaban las redes sociales.

Dentro de los datos a resaltar en lo referente a dicho uso, se halló que 10.6% de los participantes indicó que siempre que entraban a las redes sociales perdía el sentido del tiempo. Tomando como referencia las opciones de respuesta “casi siempre” y “siempre” se pudo identificar que 20.5% de los participantes dijo sentir una gran necesidad de permanecer conectados a las redes sociales; 31.1% que generalmente permanecían más tiempo en las redes sociales del que inicialmente había destinado; 27.6% invertía mucho tiempo del día conectándose y desconectándose de las redes sociales; 30.6% permanecía mucho tiempo conectado a las redes, mientras que 27.6% permanecía atendiendo las alertas que se envían desde las redes sociales al teléfono o la computadora, y finalmente 22.4% refirió conectarse a las redes sociales disimulándolo, aun cuando estaba en clase.

Por último, la Tabla 4 muestra los p-valores de la prueba de permutaciones para probar si las diferencias en relación con su ocupación son significativas.

Tabla 4. P-valores de las pruebas de permutaciones.

Sexo	Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Uso excesivo de las redes sociales
Mujeres	0.22	0.005	0.020
Hombres	0.07	0.005	0.004

De acuerdo con la tabla anterior, las mujeres mostraron diferencias significativas con relación a su

ocupación en los factores de falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de dichas redes. Por otro lado, en la falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales en el caso de los hombres se pueden apreciar diferencias en aquellos que solamente estudiaban y estudiaban y trabajaban.

DISCUSIÓN

Uno de los propósitos de este trabajo fue identificar la frecuencia del uso de las redes sociales, al igual que su uso excesivo, la falta de control y la obsesión por las mismas; de igual modo, identificar la relación y el uso de dichas redes por jóvenes que estudian y trabajan o que solamente estudian.

En principio, se identificó que las redes sociales más utilizadas fueron WhatsApp, Facebook e Instagram, tal y como lo reportó INEGI en su estudio realizado en 2021-2023. Se registró un incremento en su uso debido a la situación sanitaria provocada por la pandemia de covid-19, datos similares a lo hallado por la Asociación de Internet Mx (2024), respecto a que los usuarios están conectados actualmente más de nueve horas diarias, siendo las redes sociales de mensajería instantánea y Facebook las más utilizadas para mantenerse en contacto con amigos y familiares, entretenérse, informarse y contar con conectividad para realizar compras y socializar.

En cuanto a la hipótesis referente a hombres y mujeres que estudian y trabajan o que solo estudian, se identificaron diferencias significativas, por lo que se puede inferir que existe una mayor propensión a la adicción a redes sociales en quienes únicamente estudian, en comparación con quienes estudian y trabajan. Los resultados apoyan asimismo el estudio de Gómez y Martínez (2022), quienes encontraron que mientras más estudios

tiene la persona, más horas estará conectada a internet. Además, y de acuerdo con los objetivos planteados, se halló que casi todos los jóvenes encuestados dijeron usar las redes sociales, siendo WhatsApp la más utilizada entre las mismas. A partir de los resultados obtenidos, los estudiantes perciben las redes sociales como una forma tal de comunicación y entretenimiento que puede llegar a asociarse con una actividad gratificante que reduce o elimina el estrés, lo que puede verse como una actividad motivacional capaz de generar adicción en el futuro (Kumcagiz, 2016; Li, 2016; Sttley, 2020). Aunado a lo anterior, se encuentra en un porcentaje significativo de los participantes que el tiempo para atender las redes sociales, el no poder desconectarse por varios días, el sentir aburrimiento al llevar a cabo ese propósito, conectarse a las redes apenas despiertan, pensar en controlar dicha actividad o descuidar las tareas y el estudio por el uso y perder el sentido del tiempo son frecuentes debido al uso de las redes. Tales resultados advierten sobre una probable adicción, ya que son criterios que se han identificado como característicos de la adicción (Aksoy, 2018; Echeburua, 2012; Kumar, 2018; Shapira, 2003).

A partir de lo anterior es posible concluir que los participantes en el presente estudio se hallaban en un estado de vulnerabilidad al cumplir algunos de los citados criterios relacionados con las adicciones conductuales, al presentar porcentajes elevados en las dimensiones de falta de control personal en el uso de redes sociales, obsesión por las redes sociales y uso excesivo de las mismas, lo que genera un efecto deletéreo en su vida personal, familiar, académica y laboral. En razón de lo anterior es necesario realizar trabajos de preventión de adicciones en los distintos espacios educativos pues es frecuente que los jóvenes carezcan de la información precisa y oportuna sobre este tipo de problema y de las consecuencias negativas que tiene o puede tener en su salud mental.

Citación: Silva-Guzmán, Y., Cortés-Flores, E. y Juárez-Cerrillo, S.F. (2026). Adicción a redes sociales en estudiantes de licenciatura de Xalapa, Veracruz. *Psicología y Salud*, 36(1), 165-174. <https://doi.org/10.25009/pys.v36i1.3041>

REFERENCIAS

- Aksoy, M.E. (2018). A qualitative study on the reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research*, 7(4), 861-865. Araujo R. (Ed.) (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2):48-58.
- Araujo R. (Ed.) (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. Disponible en https://revistas.upc.edu.pe/inde_x.php/docencia/article/view/494.
- Asociación de Internet MX (2017). *13er. estudio sobre los hábitos de los usuarios en internet en México 2017*. Recuperado de <https://www.asociaciondeinternet.mx/es/estudios>.
- Asociación de Internet MX (2023). *17º estudio sobre los hábitos de los usuarios en internet en México 2023*. Recuperado de <https://www.asociaciondeinternet.mx/es/estudios>
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G.J. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: Revisión rápida de las pruebas. *The Lancet*, 395, 912-920. Doi: 10.1016/s0140-6736(20)30460-8
- Castillo G., M.E., Tenezaca S., J.R. y Mazón N., J.P. (2021). Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba (Ecuador). *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 59-68.
- Cervantes, R. y Chaparro, P. (2021). Transformaciones en los hábitos de comunicación y sociabilidad a través del incremento del uso de redes sociodigitales en tiempos de pandemia. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, 52, 37-51. Doi: 10.12795/Ambitos.2021.i52.03
- Dong, H., Yang, F., Lu, X. y Hao, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (Covid19) epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11(751). Doi: 10.3389/fpsyg.2020.00751
- Dzib M., L. y Durán G., R. (2020). Plataformas de medios sociales y uso dado por estudiantes indígenas durante el confinamiento por la pandemia COVID-19. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicada*, 3(3), 260-269. Recuperado de <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/336/358>
- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100007yng=esyt-lng=es.
- Estrada, E. (2021). Emotional exhaustion in Peruvian university students during the COVID-19 pandemic. *Tempos e Espaços em Educação*, 14(33), 65-42. Doi: 10.20952/revtee. v14i33.16542
- Estrada, E., Paricahua, J., Velásquez, L. Paredes, Y., Quispe, R., Farfán, M., Lavilla, W., Puma, M. y Zuloaga, M. (2021). Adicción a internet en estudiantes de una universidad privada peruana durante la pandemia por COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(4), 1-8. <http://doi.org/10.5281/zenodo.6944934>
- Estrada, E., Zuloaga, M., Gallegos, N. y Mamani, H. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40 (1), 73-84.
- Flores L., G.A., Chancusig C., J.C., Cadena M., J.A. y Guaypatin P., O.A. (2017). La influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Boletín Virtual de la Universidad de La Rioja*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Código=6119348>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2016). *Estado mundial de la infancia 2016. Resumen Ejecutivo: La adolescencia una época de oportunidades*. Nueva York: UNICEF. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?hl=es&lpg=PSukcZ9bEeUCyoifndypg=PA1ydg=Estado+mundial+de+la+infancia+2016>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2020). *Se dispara el uso de pantallas en niños y niñas durante el confinamiento*. Nueva York: UNICEF. Disponible en: <https://ciudadesamigas.org/pantallas-infancia-cuarentena>.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2022). *Regreso a clases presenciales ayudará a mitigar afectaciones causadas por la pandemia*. Disponible en <https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/unicef-regreso-clases-presenciales-ayudar%C3%A1-mitigar-afectaciones-causadas-por-la>
- Gómez, N., Dulce, A. y Martínez D., M. (2022). Usos del internet por jóvenes estudiantes durante la pandemia de covid-19 en México. *PAAKAT: Revista de Tecnología y Sociedad*, 12(22), e724.
- González Y., M. (2020). El lugar de la creencia en tiempos de pandemia: Jóvenes y redes sociales virtuales. *Revista Argentina de Estudios de Juventud*, 14, e043. Doi: 10.24215/18524907e043
- Gutiérrez, J. (2020). "Mexicanos están 42% más tiempo en redes sociales en cuarentena". *La Jornada*, miércoles 6 de mayo. Disponible en <https://www.jornada.com.mx/ultimas/economia/2020/05/06/mexicanos-estan-42-mas-tiempo-en-redes-sociales-en-cuarentena-nielsen-1173.html>

- Hassan, T., Alam, M., Wahab, A. y Hawlader, M. (2020). Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95(3). Doi: 10.1186/s42506-019-0032-7
- Huarcaya V., J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37, 327-334. Doi: 10.17843/rpmesp.2020.372.5419
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) (2021, 19 de junio). *Encuesta nacional sobre disponibilidad y uso de tecnologías de la información en los hogares (ENDUTIH) 2020*. [Comunicado. Encuesta].
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) (2022, 29 de noviembre). *Encuesta nacional sobre acceso y permanencia en la educación (ENAPE) 2021*. [Comunicado. Encuesta]. Recuperado de <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/ENAPE/ENAPE2021.pdf>
- Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) (2023, 19 de junio). *Encuesta nacional sobre disponibilidad y uso de tecnologías de la información en los hogares (ENDUTIH) 2022* [Comunicado. Encuesta]. Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENDUTIH/ENDUTIH_22.pdf
- Islam, M.S., Sujan, M.S.H., Tasnim, R., Ferdous, M.Z., Masud, J.H.B., Kundu, S., Mosaddek, A.S.M., Choudhuri, M.S.K., Kircaburun, K., y Griffiths, M.D. (2020). Problematic Internet use among young and adult population in Bangladesh: correlates with lifestyle and online activities during the covid-19 pandemic. *Addictive Behavior Reports*, 12, 1-8. Doi: 10.1016/j.abrep.2020.100311
- Kashif, M., Aziz-Ur-Rehman y Javed, M.K. (2020). Social media addiction due to coronavirus. *International Journal of Medical Science in Clinical Research and Review*, 3(4), 331-336.
- Kumar, M. y Mondal, A. (2018). A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Industrial Psychiatry Journal*, 27(1), 61-66. Doi: 10.4103/ijp.ipj_61_17
- Lemus P., M.C., Bárcenas C., C. y Barranquero C., A. (2020). Evolución de la navegación de los jóvenes en internet: el caso de los estudiantes de la zona sur de Tamaulipas. *EDMETIC, Revista de Educación Mediática y TIC*, 9(2), 28-50. Doi: 10.21071/edmetic.v9i2.12688
- Ochoa, F. y Barragán, M. (2022). El uso en exceso de las redes sociales en medio de la pandemia. *Academo, Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 9, 85-92. Doi: 10.30545/academo.2022.ene-jun.8
- Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud (2022). *Redes sociales [Internet]*. Washington: OMS/OPS. Disponible en <https://www.paho.org/es/tag/redes-sociales>.
- Peris, M., Maganto, C. y Garaaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción adolescente a las redes sociales e internet: Fidabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30-36.
- Pimienta P., X.G. (2020). Cuidando mi salud mental durante el COVID-19. *Revista de la Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria*, 1, 24. Recuperado de <http://colegioateneaanimas.edu.mx/wp-content/uploads/Cuidados-de-Salud-Mental-en-tiempos-del-COVID-19-1-compressed-1.pdf>
- Primo W., J. (2017). Ocio productivo, entretenimiento e industria cultural: del ocio tradicional al ocio digital. *Management Review*, 2(2). Doi: 10.18583/umr.v2i2.65
- Secretaría de Salud (2013). Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012 que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos. *Diario Oficial de la Federación*. Recuperado de https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284148yfecha=04/01/2013
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S. y Stein, D.J. (2003). Problematic Internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216.
- SimilarWeb (2020). *Ranking de aplicaciones más utilizadas*. Recuperado de SimilarWeb: <https://bit.ly/3lnit91>
- Valencia O., R., Garay, U. y Cabero A., J. (2020). Percepciones de estudiantes y docentes del uso que los estudiantes hacen de internet y su relación con la modalidad de estudio. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, 20(62). Doi: 10.6018/red.411781
- Vera V., D.G. y López C., Q. (2021). La ansiedad y la depresión derivadas del abuso de las redes sociales: un análisis relacional. En *Memorias Científicas del II Congreso en Salud Mental Digital* (p. 97). Barcelona. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Víctor-Gil-Vera/publication/350499466_43
- Zewde, E., Tolossa, T., Tiruneh, S., Azanaw, M., Yitbarek, G., Admasu, F., Ayehu, G., Amare, T., Abebe, E., Muche, Z., Fentie, T., Zemene, M. y Melaku, M. (2022). Internet addiction and its associated factors among African high school and university students: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 847274. Doi: 10.3389/fpsyg.2022.847274