

Redes sociales: impacto psicológico y académico en estudiantes universitarios*

Social Networks: Psychological and Academic
Impact on University Students

Redes sociais: impacto psicológico e
acadêmico em universitários

Carlos Fernando Osorio-Andrade**  
Edwin Arango-Espinal***  
Juan Manuel Candelo-Viáfara****  

Para citar este artículo

Osorio-Andrade, C. F., Arango-Espinal, E. y Candelo-Viáfara, J. M. (2025). Redes sociales: impacto psicológico y académico en estudiantes universitarios. *Pedagogía y Saberes*, (63), 100-113. <https://doi.org/10.17227/pys.num63-22031>

* Artículo resultado de investigación, alianza Universidad del Valle e Instituto de Educación Técnica Profesional de Roldanillo (INTEP).

** Doctor en administración. Profesor Universidad del Valle, integrante Grupo de Investigación Sinergia del Instituto de educación Técnica profesional de Roldanillo (INTEP). carlos.fernando.osorio@correounivalle.edu.co

*** Doctor en Administración, Magíster en Derecho Administrativo, Contador Público. Profesor Asociado, Universidad del Valle seccional Eje cafetero. edwin.arango@correounivalle.edu.co

**** Doctor en Administración, Magíster en Economía Aplicada, Administrador de Empresas. Profesor asociado Universidad del Valle seccional Buga. juan.candelo@correounivalle.edu.co

Fecha de recepción: 17 de agosto de 2024
Fecha de aprobación: 27 de febrero de 2025
Fecha de publicación: 01 de julio de 2025

Resumen

El objetivo de este estudio fue examinar las relaciones entre el uso de redes sociales y variables como la depresión, la ansiedad, el estrés y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Mediante un diseño transversal, se encuestó a una muestra de 591 alumnos de una universidad del suroccidente colombiano. El uso de Facebook, Instagram y TikTok se midió a través de autoinforme. La depresión, ansiedad y estrés se evaluaron con la escala DASS-21 y el rendimiento académico a través del promedio acumulado. Los datos se analizaron con modelos de ecuaciones estructurales en PLS. Los resultados indican que un mayor uso de Facebook e Instagram se asocia positivamente con los niveles de ansiedad y estrés. En contraste, no se hallaron relaciones significativas entre las redes sociales y la depresión ni el rendimiento académico. Estos hallazgos resaltan la necesidad de fomentar un uso responsable de la tecnología entre los jóvenes para prevenir posibles efectos adversos sobre su bienestar psicológico. Se requieren más estudios para identificar los mecanismos que median estas asociaciones.

Palabras clave

salud mental y el estrés; medios sociales; rendimiento escolar

Abstract

The aim of this study was to examine the relationships between the use of social networks and variables such as depression, anxiety, stress and academic performance in university students. Using a cross-sectional design, a sample of 591 students from a university in southwestern Colombia were surveyed. The use of Facebook, Instagram and TikTok was measured through self-report. Depression, anxiety and stress were assessed with the DASS-21 scale and academic performance through cumulative average. Data were analyzed with structural equation modeling in PLS. Results indicate that higher Facebook and Instagram use is positively associated with anxiety and stress levels. In contrast, no significant relationships were found between social networks and depression or academic performance. These findings highlight the need to encourage responsible technology use among young people to prevent possible adverse effects on their psychological well-being. Further studies are needed to identify the mechanisms mediating these associations.

Keywords

mental health and stress; social media; academic performance

Resumo

O objetivo deste estudo foi examinar as relações entre o uso de redes sociais e variáveis como depressão, ansiedade, estresse e desempenho acadêmico em estudantes universitários. Através de um desenho transversal, foi aplicada uma pesquisa com uma amostra de 591 alunos de uma universidade do sudoeste colombiano. O uso de Facebook, Instagram e TikTok foi medido por meio de auto-relato. A depressão, ansiedade e estresse foram avaliados com a escala DASS-21 e o desempenho acadêmico foi medido pelo coeficiente de rendimento acumulado. Os dados foram analisados com modelos de equações estruturais em PLS. Os resultados indicam que o maior uso de Facebook e Instagram está positivamente associado aos níveis de ansiedade e estresse. Em contraste, não foram encontradas relações significativas entre o uso de redes sociais e a depressão ou desempenho acadêmico. Esses achados destacam a necessidade de promover o uso responsável da tecnologia entre os jovens para prevenir possíveis efeitos adversos sobre seu bem-estar psicológico. Mais estudos são necessários para identificar os mecanismos que mediam essas associações.

Palavras-chave

saúde mental e estresse; mídias sociais; desempenho acadêmico

Introducción

En la última década, el panorama de la comunicación y la interacción social ha experimentado una transformación radical, impulsada principalmente por la proliferación de las redes sociales. Estas plataformas digitales se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana, especialmente entre los adultos jóvenes, quienes han adoptado estas herramientas como su principal medio de comunicación e interacción social (Kelleher *et al.*, 2020). La omnipresencia de las redes sociales ha revolucionado no solo la forma en que las personas se comunican, sino también cómo comparten información, construyen relaciones y perciben el mundo que les rodea.

La relevancia de este fenómeno se magnifica al considerar el alcance global de estas plataformas, que han difuminado las fronteras geográficas tradicionales, permitiendo que individuos de diferentes partes del mundo interactúen instantáneamente y accedan a un vasto universo de contenidos en línea (Galiano-Coronil *et al.*, 2021). Esta conectividad sin precedentes ha generado nuevas formas de socialización, aprendizaje y entretenimiento, transformando fundamentalmente la manera en que las generaciones más jóvenes construyen su identidad y establecen relaciones interpersonales (Li *et al.*, 2024).

Sin embargo, esta revolución digital no está exenta de desafíos y consecuencias potencialmente negativas. La literatura científica ha comenzado a documentar una serie de efectos adversos asociados con el uso intensivo de las redes sociales, particularmente en lo que respecta a la salud mental y el bienestar psicológico de los usuarios jóvenes (Litwin y Levinsky, 2022). La exposición constante a contenidos cuidadosamente curados y frecuentemente idealizados en estas plataformas puede ejercer una presión significativa sobre la autopercepción y la autoestima de los usuarios, especialmente en poblaciones vulnerables como los adolescentes y adultos jóvenes (Montag *et al.*, 2024).

Un aspecto particularmente preocupante es la creciente dependencia de la validación externa que estas plataformas pueden fomentar. La búsqueda continua de aprobación social, a través de “me gusta”, comentarios y seguidores, se ha convertido en un fenómeno omnipresente que puede desencadenar patrones de comportamiento potencialmente nocivos (Sharov *et al.*, 2021). Esta dinámica de validación digital puede contribuir al desarrollo de estados de ansiedad y estrés, especialmente cuando la autovaloración personal comienza a depender excesivamente de estas métricas de aprobación social en línea.

La población universitaria representa un grupo particularmente vulnerable a estos efectos, dado que se encuentra en una etapa crucial de desarrollo personal y profesional. Durante este periodo formativo, los estudiantes no solo deben gestionar las demandas académicas tradicionales, sino también navegar por un paisaje social cada vez más digitalizado (Fekih-Romdhane *et al.*, 2024). Algunos estudios sugieren que el uso excesivo de redes sociales puede interferir significativamente con las actividades académicas y afectar el rendimiento estudiantil (Wakil *et al.*, 2018). No obstante, la naturaleza exacta de esta relación y sus implicaciones para el bienestar psicológico y el desempeño académico de los estudiantes universitarios aún no ha sido completamente dilucidada.

En este contexto, surge la necesidad imperativa de comprender mejor la interrelación entre el uso de redes sociales y diversos aspectos del bienestar psicológico y académico en la población universitaria. La presente investigación se propone analizar la influencia del uso de redes sociales en la manifestación de síntomas de depresión, ansiedad y estrés, así como su potencial impacto en el rendimiento académico de estudiantes universitarios en una institución del suroccidente colombiano. Este estudio cobra particular relevancia en el contexto latinoamericano, donde la investigación sobre estos fenómenos es relativamente escasa en comparación con otras regiones del mundo.

Los hallazgos de esta investigación prometen contribuir significativamente a la comprensión de cómo las redes sociales están moldeando el bienestar psicológico y el desempeño académico de los estudiantes universitarios. Este conocimiento resulta fundamental para el desarrollo de estrategias institucionales efectivas que promuevan un uso saludable de las redes sociales y fortalezcan los sistemas de apoyo para los estudiantes que puedan verse afectados negativamente por su uso excesivo. Así, este documento se divide en seis secciones, incluida la presente introducción. La segunda sección abarca la revisión teórica que permite soportar las relaciones propuestas. La tercera sección expone la metodología aplicada para cumplir los objetivos. La sección cuarta presenta los resultados y la quinta sección plantea la discusión de los mismo. Por último, la sección sexta contempla las conclusiones generales de la investigación, así como las implicaciones sociales para las instituciones de educación superior.

Marco teórico

Evolución y uso de las redes sociales

El uso de redes sociales se ha convertido en una actividad cotidiana para la mayoría de las personas, especialmente para la juventud. Actualmente, estas plataformas en línea son una fuente de información, entretenimiento y comunicación importante, que tiene un impacto significativo en la vida de las personas y en la sociedad (Mojumder, 2018). En términos generales, las redes sociales han cambiado la forma en que los individuos interactúan entre sí, permitiendo una comunicación más fluida e inmediata (Sharov *et al.*, 2021).

Para los jóvenes de hoy, las redes sociales se consolidan como un espacio central para la socialización (Bragina, 2020). Pasan mucho tiempo compartiendo actualizaciones, videos y fotos con sus amigos. Algunas plataformas como Instagram y Snapchat, enfocadas en compartir imágenes, son extremadamente populares entre los adolescentes. Del mismo modo, Tik Tok ha tenido un gran auge reciente entre los jóvenes, quienes utilizan esta red social para crear y compartir videos cortos (Saxena *et al.*, 2020).

La popularidad de las redes sociales entre la población joven se debe en gran parte a la ubicuidad de los *smartphones* en la actualidad. Al tener acceso constante a estas plataformas a través de sus teléfonos, los adolescentes y adultos jóvenes las han integrado profundamente a su vida diaria; de hecho, para muchos de ellos, es imposible imaginar un mundo sin este tipo de plataformas (Mayuri y Bendezú, 2021). Si bien los cambios que han suscitado las redes sociales han traído beneficios en términos de conectividad e información (Gosak *et al.*, 2021), también existen aspectos negativos y riesgos potenciales. Por ejemplo, la presión por conseguir “me gusta” y seguidores puede afectar la autoestima de algunos usuarios jóvenes. Asimismo, la adicción a las redes y la comparación constante con otras personas pueden ser dañinas para la salud mental (Litwin y Levinsky, 2022). Otra preocupación es la falta de privacidad y el uso indebido de datos personales por parte de las plataformas y terceros. Los jóvenes suelen compartir información personal que puede utilizarse sin su consentimiento, además, están expuestos al acoso cibernético, contenidos inapropiados y depredadores en línea (Yerby *et al.*, 2019).

Más allá de los posibles efectos negativos, es indiscutible que las redes sociales se han vuelto un elemento central de la cultura juvenil. Para los jóvenes de hoy, vivir conectados a través de estas plataformas es parte integral de su identidad, relaciones sociales

y desarrollo personal (Uglova *et al.*, 2022). Por otro lado, las redes sociales continúan evolucionando rápidamente e incorporando nuevas funciones para atraer a los usuarios más jóvenes. Instagram, por ejemplo, ahora ofrece *reels* como respuesta a TikTok para crear y compartir videos cortos (Bishqemi y Crowley, 2022), mientras que Snapchat permite crear lentes de realidad aumentada y juegos sociales (Mohanty *et al.*, 2020).

Uso de redes sociales y su efecto en la depresión

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza y falta de interés en las actividades cotidianas (Organización Mundial de la Salud, OMS, 2023). Es una condición mental común que puede afectar a personas de todas las edades y géneros, y puede ser causada por una variedad de factores, incluyendo desequilibrios químicos en el cerebro, estrés y factores genéticos (Safeekh, 2017). Los síntomas de la depresión pueden variar de leves a graves y pueden interferir significativamente en la capacidad de una persona para llevar a cabo sus actividades diarias y relacionarse con los demás (Freitas *et al.*, 2023).

La relación entre el uso de redes sociales y el aumento de la depresión ha sido objeto de estudio en los últimos años. Se ha encontrado que las personas que pasan más tiempo en las redes sociales tienen una mayor probabilidad de experimentar síntomas de depresión que aquellas que las utilizan con menos frecuencia. Esto puede deberse a varios factores, como la comparación social, la exposición a contenidos negativos y la falta de interacción social cara a cara (Aalbers *et al.*, 2019).

Al aumentar el tiempo de uso de redes sociales, entonces, se aumenta la exposición a una gran cantidad de información y a las vidas de los demás, lo que puede llevar a una mayor comparación social y sentimientos de inferioridad (Reer *et al.*, 2019). Además, las personas que pasan más tiempo en las redes sociales pueden tener menos interacciones sociales cara a cara con otras personas, lo que puede afectar negativamente su bienestar emocional (Moerdler *et al.*, 2022). Asimismo, la exposición a contenido negativo en las redes sociales, como noticias tristes o experiencias de otras personas que compartieron sus problemas en línea, puede aumentar la ansiedad y el estrés, lo que también puede contribuir a la depresión (Ms y Ms, 2019). En conjunto, estos factores pueden influir en el aumento de la depresión al aumentar el tiempo de uso de redes sociales. Por lo anterior se propone la siguiente hipótesis de investigación:

H1. El aumento en el uso de redes sociales conduce a una mayor depresión en los estudiantes universitarios.

Uso de redes sociales y su efecto en la ansiedad

La ansiedad es un estado emocional desagradable que se caracteriza por sentimientos de aprensión, tensión y preocupación excesiva ante situaciones que se perciben como amenazantes o peligrosas (Roy-Byrne, 2015). Es una respuesta natural y adaptativa del organismo ante situaciones estresantes que nos prepara para responder de manera efectiva a las demandas del ambiente (Notebaert *et al.*, 2016). Sin embargo, cuando la ansiedad se presenta de manera intensa y persistente ante situaciones que no representan una amenaza real o cuando se produce de forma desproporcionada, puede convertirse en un trastorno que afecta significativamente la vida de la persona y su bienestar emocional (Leichsenring y Leweke, 2017). Los síntomas de la ansiedad pueden incluir sudoración, palpitaciones, temblores, tensión muscular, dificultad para concentrarse, irritabilidad y dificultades para conciliar el sueño, entre otros (Adwas *et al.*, 2019).

La influencia entre el uso de redes sociales y la ansiedad también ha sido documentada en la literatura, y esta relación puede darse por distintas razones. En primer lugar, la comparación social. En redes sociales, las personas suelen compartir sus logros y éxitos, evitando sus momentos difíciles. Esto puede llevar a que las personas se comparen constantemente con otros sujetos y sus “vidas perfectas”, lo que puede distorsionar la percepción que tienen de sí mismos y hacerlos sentir inadecuados o infelices (Gallinari, 2018). Por otra parte, también puede presentarse el fenómeno FOMO (miedo a perderse de algo). El bombardeo constante de estímulos y contenidos en las redes puede generar un temor persistente a estar desconectados y perderse de experiencias importantes. Esta sensación de estar “fuera de onda” está relacionada con ansiedad y estrés (Harzman, 2022). Finalmente, se ha comprobado que el uso inadecuado de redes sociales puede tener un impacto en la disrupción del sueño, sobre todo cuando estos medios son utilizados cerca a la hora de dormir, a su vez, la privación crónica del sueño se relaciona estrechamente con niveles de ansiedad más altos (Mohammadbeigi *et al.*, 2016). Conforme a los argumentos expuestos previamente se propone la siguiente hipótesis de investigación:

H2. El aumento en el uso de redes sociales conduce a una mayor ansiedad en los estudiantes universitarios.

Uso de redes sociales y su efecto en el estrés

El estrés se puede definir como una respuesta fisiológica y psicológica del organismo ante situaciones que se perciben como amenazantes o desafiantes. Sus síntomas incluyen ansiedad, irritabilidad, fatiga, dolores de cabeza, problemas de sueño y problemas digestivos y puede ser causado por diversos factores, como el trabajo, la escuela, la familia, la salud, entre otros (Conti *et al.*, 2018). Aunque el estrés se considera una respuesta normal y adaptativa del cuerpo ante diversos estímulos, cuando se vuelve crónico o excesivo, puede acarrear efectos negativos en la salud física y mental de los individuos que lo padecen (Cavanagh y Obasi, 2021).

Al igual que ocurre con la depresión y la ansiedad, se ha comprobado que el uso y, sobre todo, el uso excesivo de redes sociales puede favorecer la aparición de estrés en las personas a través de diferentes mecanismos. Para empezar, las redes sociales pueden generar una sobrecarga de información en los internautas, ya que el exceso de estímulos e información que generan estos medios puede abrumar la capacidad cognitiva de las personas, lo cual es una fuente de estrés crónico (Apuke *et al.*, 2022). Las redes sociales también pueden propiciar expectativas irreales en los usuarios. Ver contenido de otras personas que muestran vidas perfectas genera una sensación de inadecuación y la presión de querer emular ese estilo de vida artificial, lo que conduce al estrés (Helm *et al.*, 2022).

Asimismo, se ha comprobado que las personas que abusan del uso de redes sociales pueden experimentar una disminución significativa en las interacciones cara a cara. Estas relaciones virtuales tienden a ser más superficiales y menos satisfactorias, lo cual afecta el bienestar y conduce a mayores niveles de estrés (Janarthanan *et al.*, 2020). Por último, el uso irrestricto de redes sociales puede conducir a menor productividad en el trabajo y el estudio debido a las constantes distracciones y el “scrolling” compulsivo. Esto afecta la concentración y el desempeño, lo que a su vez favorece la aparición de frustración y estrés en los usuarios (Chen *et al.*, 2014). En línea con lo anterior, se propone la siguiente hipótesis:

H3. El aumento en el uso de redes sociales conduce a un mayor estrés en los estudiantes universitarios.

Uso de redes sociales y su efecto en el rendimiento académico

El efecto del uso de redes sociales en el rendimiento académico ha sido objeto de investigación en los últimos años. Aunque algunos estudios han comprobado

que integrar estos medios en el aprendizaje puede tener efectos positivos como la colaboración entre estudiantes, el intercambio de información relevante y el acceso a recursos académicos en línea (Teves-Pinili y Ridad, 2018), existe consenso en que el uso excesivo de redes sociales (más de 2 horas diarias) puede conducir a consecuencias que impactan negativamente el rendimiento escolar (Cao *et al.*, 2018).

En primer lugar, se ha comprobado que el uso excesivo de redes sociales puede llevar a una distracción constante y una disminución en el tiempo dedicado al estudio y las tareas académicas (Wakil *et al.*, 2018). La multitarea entre el contenido en línea y el estudio puede afectar la retención de información y la capacidad para concentrarse en tareas complejas (Rosenthal y Walker, 2020). Del mismo modo, se ha comprobado que las redes sociales pueden fomentar la procrastinación, ya que los estudiantes pueden sentir la tentación de revisar frecuentemente sus cuentas en línea en lugar de hacer frente a tareas académicas más desafiantes o menos interesantes (Tahmasebzadeh y Sadeghpour, 2019). Esta tendencia a posponer puede llevar a un aumento en el estrés y la ansiedad a medida que los plazos de entrega se aproximan y el tiempo se agota.

De igual manera, el uso nocturno y prolongado de redes sociales puede interrumpir los patrones de sueño de los estudiantes. La investigación científica

ha comprobado que la exposición a pantallas antes de acostarse puede interferir con la calidad de sueño, un factor crucial para la concentración, la memoria y el estado de ánimo durante el día siguiente (Weinstein, 2023).

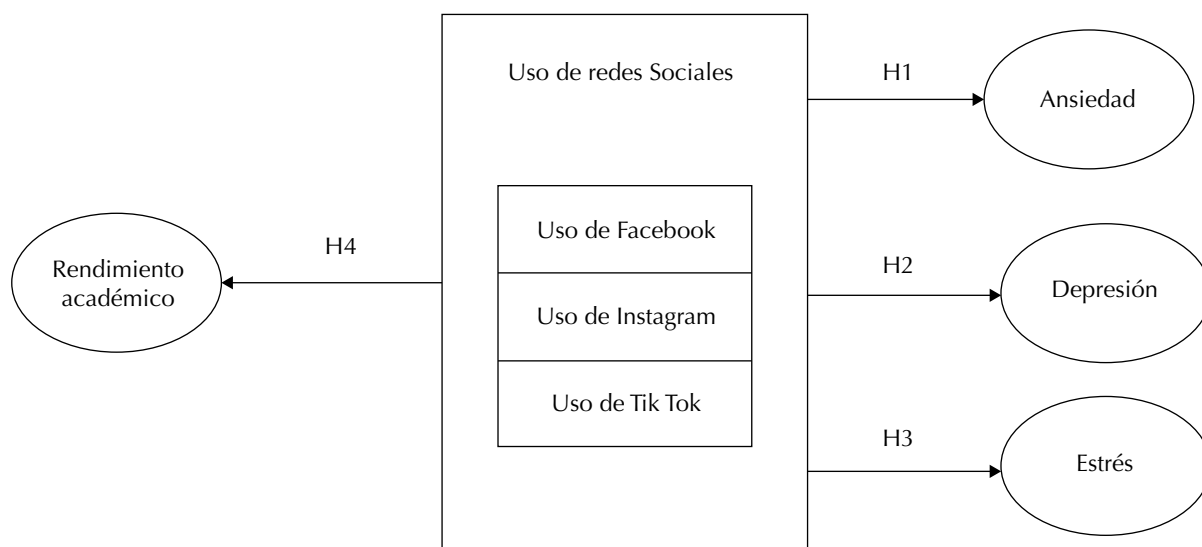
Por otro lado, dado que este análisis es multifactorial, no existe una relación clara entre la ansiedad, la depresión y el estrés con el rendimiento general de las personas (Palazzolo, 2020). Los estudios muestran hallazgos contradictorios, ya que, en ocasiones, los niveles elevados de ansiedad o estrés pueden disminuir el rendimiento, mientras que otros estudios argumentan que estas circunstancias pueden motivar a las personas a esforzarse y obtener mejores resultados. Además, existe una amplia gama de investigaciones que no revelan relaciones significativas. Esto podría deberse a que la relación entre la ansiedad, el estrés y el rendimiento no es lineal, ya que niveles moderados de ansiedad o estrés pueden mejorar el rendimiento, pero niveles excesivos pueden disminuirlo. En otras palabras, esta relación sigue una forma de *U* invertida (Yerkes y Dodson, 1908).

Conforme con lo anterior se propone la siguiente hipótesis de investigación:

H4. El aumento en el uso de redes sociales conduce a un menor rendimiento académico.

La figura 1 muestra las relaciones planteadas en este marco de referencia.

Figura 1. Modelo de investigación



Fuente: Elaboración propia.

Metodología

Para llevar a cabo la presente investigación, cuyo objetivo es analizar el efecto del uso de redes sociales en la depresión, la ansiedad, el estrés y el rendimiento académico en jóvenes universitarios, se ha empleado una técnica de muestreo no probabilístico, específicamente, por bola de nieve. El público objetivo estuvo compuesto por estudiantes universitarios de una institución académica ubicada en el suroccidente colombiano, además, la obtención de la muestra se realizó a través del envío de correos electrónicos a los estudiantes, invitándolos a participar en el estudio. Estos correos incluyeron un enlace a un cuestionario estructurado alojado en Google Forms.

La recolección de datos tuvo lugar entre el 01 de marzo de 2023 y el 30 de octubre de 2023, garantizando así un amplio margen temporal que permitiera obtener un número significativo de respuestas y asegurar la representatividad de la muestra. De esta manera, se buscó obtener un panorama claro y fidedigno sobre el impacto del uso de redes sociales en las variables de interés.

Escalas de medición

El estudio se basó en la utilización de escalas de medición específicas diseñadas para evaluar las variables de interés. Estas variables incluyen: uso de redes sociales, depresión, ansiedad, estrés y el promedio académico acumulado del estudiante. Para medir la ansiedad, el estrés y la depresión, se recurrió al cuestionario DASS-21 (*depression, anxiety and stress scale*) propuesto por S. Lovibond y Lovibond (1995). Esta herramienta consta de tres subescalas que evalúan estados emocionales de depresión, ansiedad y estrés, cada una con siete ítems medidos por una escala de Likert. Las características y dimensiones del DASS-21 permiten un análisis dimensional en lugar de categorial, es decir, evalúa los trastornos psicológicos como diferencias de grado y no como categorías distintas. La escala fue adaptada al español para garantizar la comprensión por parte de los encuestados. Esta adaptación se realizó manteniendo la integridad y confiabilidad de la escala original.

En cuanto al uso de redes sociales, se optó por una metodología directa, preguntando a los estudiantes cuántas horas al día dedican a plataformas como Facebook, TikTok e Instagram. Para determinar el rendimiento académico, se obtuvo el promedio acumulado del estudiante, información que fue suministrada por la universidad previa autorización del participante.

Resultados

Validación del modelo empírico

La validación del modelo de medición es un paso crucial en la modelización de ecuaciones estructurales utilizando el método de mínimos cuadrados parciales. Esta fase implica la evaluación de la fiabilidad y validez de los constructos operacionalizados a través de múltiples ítems. En la tabla 1, se muestran las propiedades psicométricas de los constructos evaluados en este estudio, los cuales están diseñados para medir la ansiedad, la depresión, el estrés y el rendimiento académico, junto con el uso de diferentes redes sociales entre estudiantes universitarios.

Los constructos de ansiedad, depresión y estrés se midieron como escalas reflectivas con varios ítems cada uno. Los ítems para estos constructos muestran cargas factoriales que varían entre 0.546 y 0.839 para el constructo de ansiedad, entre 0.717 y 0.856 para depresión, y entre 0.667 y 0.775 para estrés. Según los estándares establecidos en la literatura, todas las cargas factoriales superan el umbral de 0.5, lo cual es considerado aceptable para la validación convergente en estudios exploratorios (Hair *et al.*, 2014). Además, el alfa de Cronbach para los constructos supera el valor de referencia de 0.7, lo que denota una alta fiabilidad interna. Específicamente, los valores obtenidos para ansiedad, depresión y estrés son 0.846, 0.916 y 0.839, respectivamente, indicando una congruencia notable entre los ítems de cada constructo.

La validez de constructo también se confirma a través del análisis de la varianza media extraída (AVE, del inglés *average variance extracted*), donde los valores reportados exceden el umbral de 0.5, sugiriendo que más de la mitad de la varianza observada es debido a la varianza del constructo. La fiabilidad compuesta (CR, del inglés *composite reliability*) es otra medida importante para la fiabilidad de los constructos, y en este estudio, todos los valores de CR están por encima del nivel recomendado de 0.7, lo cual confirma la fiabilidad de las escalas de medición. Para las variables medidas por un solo indicador, como el uso de Facebook, Instagram, TikTok y el rendimiento académico, no se presentan estadísticos concernientes a las cargas factoriales. Esto se debe a que dichas variables están medidas por un único ítem, y, por ende, se asume que son perfectamente confiables en sí mismas, llevando a un alfa de Cronbach de uno (1), un AVE de uno (1), y una CR de uno (1).

Tabla 1. *Propiedades psicométricas de los constructos*

Constructo	Ítems	M	Dev	Cargas factoriales	Alfa	AVE	CR
<i>Ansiedad</i>	1	1.96	1.03	0.546	0.846	0.522	0.882
	2	1.60	0.88	0.744			
	3	1.76	1.02	0.592			
	4	2.30	1.19	0.633			
	5	1.58	0.85	0.819			
	6	1.66	0.89	0.822			
	7	1.80	1.00	0.839			
<i>Depresión</i>	1	1.80	0.99	0.817	0.916	0.665	0.933
	2	2.28	1.08	0.717			
	3	1.91	1.12	0.831			
	4	2.38	1.14	0.852			
	5	1.67	0.95	0.856			
	6	1.60	0.91	0.832			
	7	1.74	1.09	0.796			
<i>Estrés</i>	1	2.13	0.95	0.726	0.839	0.506	0.877
	2	1.84	0.95	0.737			
	3	2.14	1.03	0.707			
	4	1.59	0.88	0.672			
	5	1.99	0.97	0.775			
	6	1.99	1.00	0.688			
	7	1.85	1.01	0.667			
<i>Uso Facebook</i>		2.52	1.11	1	1	1	1
<i>Uso Instagram</i>		2.82	1.12	1	1	1	1
<i>Uso TikTok</i>		2.54	1.40	1	1	1	1
<i>Rendimiento</i>		3.60	1.03	1	1	1	1

Fuente: Elaboración propia.

Validez discriminante

La validez discriminante es una propiedad fundamental en el análisis de modelos de ecuaciones estructurales que evalúa si los constructos en el estudio son conceptualmente distintos. Es decir, si las medidas de un constructo no están indebidamente influenciadas por las medidas de otros constructos dentro del modelo (Hair *et al.*, 2014). Para evaluar la validez discriminante, se utilizan principalmente dos criterios: el criterio de Fornell y Larcker (1981) y la prueba de heterotrait-monotrait (HTMT).

De acuerdo con Fornell y Larcker (1981), para establecer la validez discriminante, la raíz cuadrada de la AVE de cada constructo debe ser mayor que las correlaciones de dicho constructo con cualquier

otro constructo del modelo. En la tabla 2, las cifras diagonales representan la raíz cuadrada de la AVE para cada constructo, mientras que las cifras fuera de la diagonal representan las correlaciones entre constructos, junto con los valores de significancia obtenidos mediante un análisis *bootstrap*. Analizando la tabla, se observa que cada valor en la diagonal es mayor que los valores en su fila y columna correspondiente, lo que indica que cada constructo comparte más varianza con sus propios ítems que con otros constructos, cumpliendo con el criterio de Fornell y Larcker.

Además, se observa que algunas correlaciones entre constructos son estadísticamente significativas (marcadas con asteriscos según su nivel de significancia: * = $p < .01$, ** = $p < .005$, *** = $p < .001$).

Por ejemplo, la correlación entre “Ansiedad” y “Estrés” es alta (0.806) y significativa ($p < .001$). Sin embargo, esta correlación no viola la validez discriminante porque la raíz cuadrada de la AVE para ambos constructos (0.823 y 0.806, respectivamente) sigue siendo mayor que las correlaciones

con otros constructos. Por otro lado, correlaciones no significativas, como la observada entre “Ansiedad” y “Rendimiento” (-0.034, no significativa), refuerzan la idea de que estos constructos no están estrechamente relacionados, apoyando la validez discriminante del modelo.

Tabla 2. Raíz cuadrada de la AVE

	Ansiedad	Depresión	Estrés	Facebook	Insta	TikTok	Rendimiento
Ansiedad	0.823						
Depresión	0.653	0.753					
Estrés	0.806	0.604	0.806				
Facebook	0.124**	0.069	0.142***	1.000			
Insta	0.137***	0.087	0.150***	0.176	1.000		
TikTok	0.103**	0.063	0.149	0.006	0.149	1.000	
Rendimiento	-0.034	-0.060	-0.011	0.071	0.011	-0.070	1.000

* = $p < .01$, ** = $p < .005$, *** = $p < .001$

Fuente: Elaboración propia.

Vale la pena destacar que adicionalmente al criterio de Fornell y Larcker, se aplicó el criterio de cargas cruzadas, encontrando que los valores entre ítems que no pertenecen al mismo constructo no superan el umbral recomendable de 0.80 (Chantaly, 2015). Del mismo modo, se obtuvo el índice HTMT que es una aproximación más reciente para evaluar la validez discriminante y es particularmente útil cuando los constructos son correlacionados. Según el umbral recomendado, los valores HTMT no deben exceder de 0.85 (Chantaly, 2015), caso que tampoco se dio con estos datos. En resumen, la evaluación de la validez discriminante utilizando los criterios de Fornell y Larcker, el análisis de cargas cruzadas y el

índice HTMT demuestra que los constructos en este estudio son distintos y medidos adecuadamente.

Resultados del modelo estructural

El análisis del modelo estructural en PLS (del inglés *partial least squares*) se enfoca en la estimación y evaluación de las relaciones hipotetizadas entre los constructos. Se evaluó tanto la capacidad explicativa del modelo a través del coeficiente de determinación (R^2), la significancia de las relaciones mediante *bootstrapping*, y el tamaño del efecto (f^2). A continuación, se presenta la tabla 3 con los resultados de las relaciones exploradas y sus correspondientes coeficientes de senda y valores de significancia.

Tabla 3. Resultados

	Ansiedad R2 = 0.16	Depresión R2 = 0.13	Estrés R2 = 0.10	Rendimiento R2 = 0.19
Uso Facebook	0.105** F2 = 0.21	0.057 F2 = 0.03	0.121*** F2 = 0.25	0.070 F2 = 0.005
Uso Instagram	0.106*** F2 = 0.21	0.069 F2 = 0.05	0.120*** F2 = 0.20	0.011 F2 = 0.000
Uso TikTok	0.087** F2 = 0.18	0.052 F2 = 0.03	0.055 F2 = 0.003	-0.068 F2 = 0.005

* = $p < .01$, ** = $p < .005$, *** = $p < .001$.

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados muestran que el modelo explica el 16 % de la varianza en ansiedad ($R^2 = 0.16$), el 13 % en “Depresión” ($R^2 = 0.13$), el 10 % en “Estrés” ($R^2 = 0.10$) y el 19 % en rendimiento ($R^2 = 0.19$). Estos valores de R^2 sugieren un poder explicativo moderado-bajo del modelo.

Respecto al uso de Facebook, muestra una relación positiva y significativa con la ansiedad ($\beta = 0.105$, $p < 0.005$) con un tamaño de efecto bajo ($f^2 = 0.021$), y presenta una relación significativa con el estrés ($\beta = 0.121$, $p < 0.001$) con un tamaño de efecto bajo ($f^2 = 0.025$). Sin embargo, no muestra relaciones significativas con depresión ni rendimiento, presentando tamaños de efecto pequeños ($f^2 = 0.003$ y 0.005 respectivamente).

De manera similar, el uso de Instagram presenta relaciones positivas y significativas con la ansiedad ($\beta = 0.106$, $p < 0.001$) con un tamaño de efecto bajo ($f^2 = 0.021$), y muestra una relación significativa con el estrés ($\beta = 0.120$, $p < 0.001$) con un tamaño de efecto bajo ($f^2 = 0.020$). No obstante, no presenta relaciones significativas con depresión ni rendimiento, con tamaños de efecto pequeños ($f^2 = 0.005$) y nulo ($f^2 = 0.000$) respectivamente.

Por su parte, el uso de TikTok está significativamente relacionado con la ansiedad ($\beta = 0.087$, $p < 0.005$) con un tamaño de efecto muy bajo ($f^2 = 0.018$), pero no muestra relaciones significativas con depresión, estrés ni rendimiento, presentando tamaños de efecto pequeños ($f^2 = 0.003$, 0.003 , y 0.005 , respectivamente).

Estos resultados permiten soportar parcialmente H1 y H2, mientras que se rechazan las hipótesis H3 y H4. Es importante destacar que las redes sociales muestran efectos significativos, pero bajos sobre la ansiedad, con tamaños de efecto que oscilan entre muy bajo y bajo (f^2 entre 0.018 y 0.021). Además, Facebook e Instagram tienen efectos significativos, pero bajos sobre el estrés ($f^2 = 0.025$ y 0.020 , respectivamente). Resulta notable que ninguna de las redes sociales muestra efectos significativos sobre la depresión o el rendimiento académico, presentando tamaños de efecto muy pequeños o nulos ($f^2 \leq 0.005$). Los valores de R^2 moderadamente bajos (entre 10 % y 19 %) sugieren la existencia de otras variables importantes no incluidas en el modelo que podrían explicar mejor estos fenómenos.

Ajuste global del modelo

La evaluación del ajuste del modelo es un aspecto fundamental en el análisis de ecuaciones estructurales. En PLS-SEM (del inglés *partial least squares-structural equation modeling*), el enfoque se centra en la maxi-

mización de la varianza explicada de los constructos del modelo. Aunque PLS no se basa en un enfoque de bondad de ajuste global como los modelos basados en covarianza, existen ciertas métricas que se pueden utilizar para evaluar la adecuación del modelo. El SRMR (del inglés *standardized root mean square residual*) es un índice que evalúa la discrepancia entre las correlaciones observadas y las predichas por el modelo. Valores de SRMR inferiores a 0.08 generalmente indican un buen ajuste del modelo a los datos. En el caso presente, y como se observa en la tabla 4, el SRMR tiene un valor de 0.0624, lo que señala que el modelo tiene un buen ajuste y que la discrepancia entre las correlaciones observadas y las modeladas es pequeña. El RMS Theta (RMS, del inglés *root mean square*) es otro indicador que proporciona información sobre la calidad del ajuste del modelo. Este indicador es relevante cuando se utilizan múltiples ítems para medir los constructos latentes, y evalúa la media de las cargas cruzadas residuales entre los ítems. Aunque no hay un umbral establecido universalmente para el RMS Theta, algunos investigadores sugieren que valores más bajos indican un mejor ajuste del modelo. En este caso, el valor de 0.1117 sugiere que hay un nivel moderado de residuos en las relaciones entre ítems, pero sigue siendo razonablemente bajo, lo que apoya la adecuación del modelo.

Tabla 4. *Ajuste del modelo*

Bondad de ajuste del modelo	
SRMR	0.0624
RMS Theta	0.1117

Fuente: Elaboración propia.

Conclusiones

Discusión

Los resultados de este estudio ofrecen evidencia sobre la influencia modesta, pero significativa del uso de redes sociales en la salud mental y el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Específicamente, se encontró que un mayor uso de Facebook e Instagram se relaciona con mayores niveles de ansiedad y estrés entre los estudiantes, aunque con tamaños de efectos bajos. Estos hallazgos, si bien coinciden con investigaciones previas que han documentado efectos negativos del uso prolongado de redes sociales en el bienestar psicológico de jóvenes y adolescentes (Aalbers *et al.*, 2019; Janarthanan *et al.*, 2020), sugieren un impacto más limitado de lo previamente reportado.

Una posible explicación para la asociación modesta entre el uso de redes y la ansiedad es el fenómeno de comparación social negativa que promueven estos medios (Reer *et al.*, 2019). En plataformas como Instagram o Facebook, los usuarios tienden a compartir y destacar sus logros personales y momentos positivos, mostrando una versión idealizada de sus vidas. El verse expuesto constantemente a estas imágenes y estados perfectos, puede generar una distorsión cognitiva y sentimientos de inferioridad en otros usuarios al compararse, lo que a su vez se relaciona con ansiedad y baja autoestima (Gallinari, 2018).

Otro factor que podría mediar la relación entre redes sociales y ansiedad es el miedo a perderse experiencias o información relevante, también conocido como FOMO (Harzman, 2022). El flujo interminable de publicaciones y la presión de estar siempre conectado podrían suscitar este tipo de ansiedad en los usuarios más jóvenes. A futuro, sería interesante evaluar en qué medida variables como la comparación social y el FOMO median el vínculo entre redes sociales y salud mental. Sin embargo, el bajo tamaño del efecto sugiere que esta comparación social podría tener un impacto menor del esperado, o que existen factores protectores no medidos que podrían estar moderando esta relación.

En cuanto al estrés, el hallazgo de una asociación positiva, pero de bajo impacto con el uso de redes matiza los hallazgos de estudios previos que señalan estas plataformas como una fuente significativa de estrés crónico (Chen *et al.*, 2014). Si bien la sobrecarga de estímulos e información que generan las redes podría abrumar la capacidad cognitiva de los estudiantes (Apuke *et al.*, 2022), los bajos tamaños de efecto sugieren que este impacto podría ser menos prominente de lo anticipado.

En contraste con la ansiedad y el estrés, no se hallaron asociaciones significativas entre el uso de redes sociales y los niveles de depresión. Este resultado es inconsistente con algunos estudios previos que sí han encontrado una relación positiva (Aalbers *et al.*, 2019; Moerdler *et al.*, 2022). Quizás aquí estén influyendo variables moderadoras no evaluadas, como el apoyo social percibido o la predisposición genética a la depresión. Además, la muestra fue de estudiantes universitarios sin diagnóstico clínico de depresión, lo que pudo haber reducido la variabilidad en esta variable. Futuros estudios con muestras clínicas y medidas más comprehensivas de depresión ayudarían a clarificar esta relación.

Respecto al rendimiento académico, aunque se observó una tendencia negativa con el uso de redes sociales, las asociaciones no alcanzaron significación

estadística. El impacto académico podría manifestarse a más largo plazo, por lo que se requieren diseños longitudinales para detectar este efecto. Además, se debe considerar que el rendimiento académico es un resultado multifactorial, por lo que el efecto específico de las redes sociales podría estar enmascarado por otros predictores no medidos en este estudio. Por otro lado, hay estudios que muestran la no existencia de una relación clara entre estas variables como Palazzolo (2020).

Como se pudo apreciar en los resultados, el uso de TikTok, a diferencia de Facebook e Instagram, no demostró efectos significativos en el estrés. Una posible explicación es que estas últimas plataformas son más propicias para la comparación social, ya que su diseño y funciones enfatizan la visibilidad, los “me gusta” (*likes*) y la popularidad (Bishqemi y Crowley, 2022). Al fomentar esta competencia por la atención, aumentan la probabilidad de que los usuarios se comparen con sus pares y experimenten ansiedad o estrés. Por el contrario, en TikTok la presión por aparentar una vida perfecta podría ser menor, y su formato orientado a videos cortos podría ayudar a una experiencia más ligera y centrada en el entretenimiento. Otra razón podría ser que, en Facebook e Instagram, los usuarios suelen interactuar con personas conocidas de su círculo social, como familiares, amigos o compañeros. Esto intensifica los efectos de comparación social, pues se comparan con personas similares de su entorno (Ms y Ms, 2019). En cambio, en TikTok es más común seguir a *influencers* o cuentas anónimas, lo que reduce la presión social dentro de los propios grupos de referencia.

Implicaciones prácticas y futuras líneas de investigación

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la influencia del uso de redes sociales en variables como la depresión, la ansiedad, el estrés y el rendimiento académico de estudiantes universitarios y a través de los resultados encontrados se pueden extraer algunas conclusiones relevantes:

A diferencia de estudios previos que han encontrado una fuerte asociación entre el uso de redes sociales y la salud mental, en esta investigación se encontraron relaciones de baja magnitud. Si bien se halló una asociación positiva y estadísticamente significativa entre el tiempo dedicado a redes sociales como Facebook e Instagram y los niveles de ansiedad y estrés informados por los estudiantes, estas correlaciones fueron moderadas. Esto sugiere que, aunque existe una relación, el impacto del uso de estas plataformas en el bienestar psicológico de los

jóvenes podría ser menos pronunciado de lo anticipado. Es posible que esto se deba a la forma en que se operacionalizó y midió el “uso excesivo” de redes sociales en este estudio. En contraste, la relación entre redes sociales y depresión no fue estadísticamente significativa. De manera similar, el uso de redes sociales no mostró una asociación significativa con el rendimiento académico de los estudiantes. Es posible que los efectos negativos en esta variable se manifiesten a más largo plazo o estén enmascarados por otros predictores.

En primer lugar, se halló una asociación positiva y estadísticamente significativa entre el tiempo dedicado a redes sociales como Facebook e Instagram y los niveles de ansiedad y estrés informados por los estudiantes. Esto sugiere que el uso excesivo de estas plataformas podría tener un impacto moderado perjudicial en el bienestar psicológico de los jóvenes. En contraste, la relación entre redes sociales y depresión no fue estadísticamente significativa. De manera similar, el uso de redes sociales no mostró una asociación significativa con el rendimiento académico de los estudiantes. Es posible que los efectos negativos en esta variable se manifiesten a más largo plazo o estén enmascarados por otros predictores.

Otro aspecto a tener en cuenta es que plataformas de redes sociales como Instagram y Facebook parecen tener un impacto más fuerte en la ansiedad y el estrés que alternativas como TikTok. Esto podría deberse a que promueven en mayor medida la comparación social y la necesidad de proyectar una imagen idealizada.

En conjunto, los hallazgos resaltan la necesidad de promover un uso responsable y balanceado de la tecnología entre los jóvenes, para mitigar posibles efectos adversos sobre su bienestar y desempeño académico. Las implicaciones de este estudio apuntan a la importancia de diseñar intervenciones educativas y políticas institucionales que fomenten hábitos digitales saludables entre los estudiantes universitarios. Asimismo, es clave sensibilizar a los jóvenes sobre los riesgos del uso excesivo de redes sociales y entrenar habilidades que reduzcan la comparación social y la presión por estar permanentemente conectados.

Respecto a las limitaciones de la investigación, si bien esta aporta evidencia sobre las asociaciones entre redes sociales y bienestar psicológico en jóvenes, tiene algunas limitaciones que deberán abordarse en futuras investigaciones. En primer lugar, la naturaleza transversal del diseño impide establecer relaciones causales entre las variables examinadas. Se requieren estudios longitudinales y experimentales para determinar la direccionalidad de los efectos.

En segundo lugar, la muestra estuvo restringida a estudiantes universitarios sin diagnóstico clínico. Futuros estudios deberían replicar estos hallazgos incluyendo estudiantes diagnosticados. Una limitación metodológica importante fue la medición del uso de redes sociales a través de autoinforme, lo cual pudo haber afectado la magnitud de las correlaciones encontradas. Sería recomendable que futuros estudios incluyan medidas más objetivas a través del rastreo del uso real de aplicaciones en teléfonos inteligentes. Por último, es relevante que las investigaciones futuras consideren examinar variables mediadoras y moderadoras que podrían matizar estas asociaciones, como la motivación subyacente al uso de redes y el apoyo social percibido.

Referencias

- Aalbers, G., McNally, R., Heeren, A., De Wit, S. y Fried, E. (2019). Social media and depression symptoms: A network perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(8), 1454-1462. <https://doi.org/10.1037/xge0000528>
- Adwas, A., Jbireal, J. y Azab, A. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580-591.
- Apuke, O., Omar, B., Tunca, E. y Gever, C. (2022). Information overload and misinformation sharing behaviour of social media users: Testing the moderating role of cognitive ability. *Journal of Information Science*. <https://doi.org/10.1177/01655515221121942>
- Bishqemi, K. y Crowley, M. (2022). TikTok vs. Instagram: Algorithm Comparison. *Journal of Student Research*. <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v11i1.2428>
- Bragina, E. (2020). Political Socialization of Youth in Modern Conditions of Society Transformation: Agents and Factors. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/343086505_Political_socialization_of_youth_in_modern_conditions_of_society_transformation_agents_and_factors
- Cao, X., Masood, A., Luqman, A. y Ali, A. (2018). Excessive use of mobile social networking sites and poor academic performance: Antecedents and consequences from stressor-strain-outcome perspective. *Computers in Human Behavior*, 85, 163-174. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.023>
- Cavanagh, L. y Obasi, E. (2021). The moderating role of coping style on chronic stress exposure and cardiovascular reactivity among African American emerging adults. *Prevention Science*, 22, 357-366. <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01141-3>

- Chen, L., Nath, R. e Insley, R. (2014). Determinants of digital distraction: A cross-cultural investigation of users in Africa, China and the us. *Journal of International Technology and Information Management*, 23(3), 8. <https://doi.org/10.58729/1941-6679.1080>
- Conti, J., Mas, A. y Sampol, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos: Revista de Educación*, (22), 181-195.
- Fekih-Romdhane, F., Haddad, P., Roukoz, R., Barakat, M., Gerages, S., Malaeb, D., Obeid, S. y Hallit, S. (2024). Does loneliness mediate the association between social media use disorder and sexual function in Lebanese university students? *International Journal of Environmental Health Research*, 34(3), 1835-1846. <https://doi.org/10.1080/09603123.2023.2248005>
- Fornell, C. y Larcker, D. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. <https://doi.org/10.1177/00222437810180010>
- Freitas, P., Meireles, A., Ribeiro, I., Abreu, M., Paula, W. y Cardoso, C. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, e3884. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3884>
- Galiano-Coronil, A., Jiménez-Marín, G., Elías, R. y Tobar-Pesántez, L. (2021). Communication, social networks and Sustainable Development Goals: A reflection from the perspective of social marketing and happiness management in the general elections in Spain. *Frontiers in Psychology*, 12(art. 743361). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.743361>
- Gallinari, E. (2018). Facebook: Friend or Foe? Exploring the Relationship Between Social Media Use, Social Comparison, Self-Esteem and Affect. *BSU Honors Program Theses and Projects*, 287. https://vc.bridgew.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1275&context=honors_proj
- Gosak, M., Duh, M., Markovič, R. y Perc, M. (2021). Community lockdowns in social networks hardly mitigate epidemic spreading. *New Journal of Physics*, 23. DOI: 10.1088/1367-2630/abf459
- Harzman, L. (2022). The Impact of Social Media and FOMO on Mental Health. *SACAD: John Heinrichs Scholarly and Creative Activity Days*, 41. DOI: 10.58809/wsb18741
- Helm, P., Jimenez, T., Galgali, M., Edwards, M., Vail, K., 3rd y Arndt, J. (2022). Divergent effects of social media use on meaning in life via loneliness and existential isolation during the coronavirus pandemic. *Journal of social and personal relationships*, 39(6), 1768-1793. <https://doi.org/10.1177/02654075211066922>
- Janarthanan, D., Kashaboyina, S., Kumbam, P. y Gode, B. (2020). *Stress detection on the basis of social network interactions*. Institute of Scholars (InSc).
- Kelleher, E., Giampietro, P. y Moreno, M. (2020). Social media use among young adults with connective tissue disorders: cross-sectional pilot study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 3(2), e16367. DOI:10.2196/16367
- Leichsenring, F. y Leweke, F. (2017). Social Anxiety Disorder. *The New England journal of Medicine*, 376(23), 2255-2264. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp1614701>
- Li, J., Zhou, Y., Lv, X., Leng, X., Jiang, X. y Gao, X. (2024). A network analysis approach to core symptoms and symptom relationships of problematic social media use among young adults. *Information, Communication & Society*, 27(6), 1229-1246. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2023.2245870>
- Litwin, H. y Levinsky, M. (2022). Social networks and mental health change in older adults after the Covid-19 outbreak. *Aging & Mental Health*, 26(5), 925-931. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1902468>
- Lovibond, S. y Lovibond, P. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Psychology Foundation of Australia.
- Mayuri, A. y Bendezú, L. (2021). Use's perception of the social networks in young people at the Ica city, 2020 [Percepción sobre el uso de las redes sociales en jóvenes de la ciudad de Ica, 2020]. *Journal of Global Management Sciences*. <https://doi.org/10.32829/gmsj.v4i1.128>
- Moerdler, S., Barry, M., Henry, E., Lucas, T., Marshall, A. y Dizon, D. (2022). Impact of social media on the emotional health and burnout of pediatric and adult oncology professionals: A SWOG and COG survey. *Journal of Clinical Oncology*. https://doi.org/10.1200/jco.2022.40.16_suppl.1101
- Mohammadbeigi, A., Absari, R., Valizadeh, F., Saadati, M., Sharifimoghadam, S., Ahmadi, A., Mokhtari, M. y Ansari, H. (2016). Sleep Quality in Medical Students; the Impact of Over-Use of Mobile Cell-Phone and Social Networks. *Journal of Research in Health Sciences*, 16(1), 46-50.
- Mohanty, P., Hassan, A. y Ekis, E. (2020). Augmented reality for relaunching tourism post-COVID-19: socially distant, virtually connected. *Worldwide Hospitality and Tourism Themes*, 12(6), 753-760. <https://doi.org/10.1108/whatt-07-2020-0073>
- Mojumder, P. (2018). Understanding the Impact of Online Platforms on Human Society and Relationships: A

Macro and Micro Perspective (Doctoral dissertation, University of Minnesota).

- Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H., Spada, M., Throuvala, M. y van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*, 153(art. 107980). <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
- Ms, S. K. y Ms, G. S. (2019). Discovering Negative and Competitive Social Interactions Based on Social Networks. *International Journal of Communication and Networking System*.
- Notebaert, L., Masschelein, S., Wright, B. y MacLeod, C. (2016). To risk or not to risk: Anxiety and the calibration between risk perception and danger mitigation. *Journal of Experimental Psychology. Learning, Memory and Cognition*, 42(6), 985-995. <https://doi.org/10.1037/xlm0000210>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023, marzo 31). Depressive disorder (depression). WHO fact sheet on depressive disorder (depression) providing key facts and information on types and symptoms, contributing factors, diagnosis and treatment, WHO response.
- Palazzolo, J. (2020). Anxiety and performance. *L'Encéphale*, 46(2), 158-161. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2019.07.008>
- Reer, F., Tang, W. y Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21, 1486-1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Rosenthal, S. y Walker, Z. (2020). Experiencing live composite video lectures: Comparisons with traditional lectures and common video lecture methods. *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 14(1), art. 8. <https://doi.org/10.20429/ijsotl.2020.140108>
- Roy-Byrne, P. (2015). Treatment-refractory anxiety; definition, risk factors, and treatment challenges. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(2), 191-206. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.2/proybyrne>
- Safeekh, A. (2017). Understanding depression: An overview. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 5, 107-111.
- Saxena, S., Bhushan, B. y Yadav, D. (2020). Blockchain-powered Social Media Analytics in Supply Chain Management. *Materials Engineering eJournal*. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3598906>
- Sharov, S., Vorovka, M., Sharova, T. y Zemlianska, A. (2021). The impact of social networks on the development of students' social competence. *International Journal of Engineering Pedagogy (ijEP)*, 11(3), pp. 84-98. <https://doi.org/10.3991/ijep.v11i3.20491>
- Tahmasebzadeh, D. y Sadeghpour, M. (2019). The effect of social networks on academic procrastination and Mediating Role of Self-Regulatory Learning Strategies of Students. *Technology of Education Journal (TEJ)*, 14(1), 221-230. <https://doi.org/10.22061/tej.2019.970>
- Teves-Pinili, R. y Ridad, C. (2018). Social Networking and Academic Performance among Filipino Students. *Prism*, 23(1).
- Uglova, A., Bogdanovskaya, I. y Nizomutdinov, B. (2022). The relationship of socio-cultural values and psychological problems in high school students (based on the material of social networks). *Perspectives of Science and Education*, 59(5), 415-429. https://www.researchgate.net/publication/365740880_The_relationship_of_socio-cultural_values_and_psychological_problems_in_high_school_students_based_on_the_material_of_social_networks
- Wakil, K., Nasraddin, R. y Abdulrahan, R. (2018). The Role of Social Media on Students GPA. *Indonesian Journal of Curriculum and Educational Technology Studies*, 6(1), 1-5. <https://doi.org/10.15294/ijcets.v6i1.22634>
- Weinstein, A. (2023). Problematic Social Networking Site use-effects on mental health and the brain. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1106004. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1106004>
- Yerby, J., Koohang, A. y Paliszkiwicz, J. (2019). Social media privacy concerns and risk beliefs. *Online Journal of Applied Knowledge Management*, 7(1). https://www.iiakm.org/ojakm/articles/2019/volume7_1/OJAKM_Volume7_1pp1-13.pdf
- Yerkes, R. y Dodson, J. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology & Psychology*, 18, 459-482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>