

**Uso excesivo de redes sociales en estudiantes universitarios: impactos en la salud mental  
y estrategias de regulación**

Daniel Valencia Bueno

Asesor

Jose Fernando Collazos Zuñiga

Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades (ECSAH)

Psicología

2025

## Resumen

El uso excesivo de redes sociales se ha convertido en una problemática creciente entre los estudiantes universitarios, afectando ampliamente la salud mental, de acuerdo con este entorno, la constante interacción con estas plataformas genera un incremento en los niveles de ansiedad y estrés, dificultando la regulación emocional y el bienestar psicológico. En el caso de los estudiantes, resulta fundamental analizar cómo el consumo desmedido de redes sociales las cuales pueden afectar la salud mental, con el propósito de comprender los factores que influyen en esta conducta.

Esta monografía explora los efectos de la conectividad en la salud mental estudiantil, analizando cómo la sobreexposición a contenido digital y la comparación social pueden generar dependencia emocional y afectar la autoestima, además para obtener mayor conocimiento se incluirá una revisión documental basada en fuentes académicas de bases de datos como: Scielo, Google académico y Redalyc, con el fin de obtener una perspectiva amplia y actualizada del fenómeno.

A través de una revisión teórica documental que se encontró de las alternativas para fomentar un uso equilibrado de estas plataformas, promoviendo hábitos digitales saludables y reduciendo el impacto del consumo excesivo de redes sociales en la salud mental de los universitarios.

**Palabras claves:** Uso excesivo de redes sociales, Salud mental, Autorregulación emocional, Educación superior.

## Abstract

Excessive social media use has become a growing issue among university students, significantly affecting their mental health. In this context, constant interaction with these platforms generates increased levels of anxiety and stress, hindering emotional regulation and psychological well-being. Therefore, it is crucial to analyze how excessive social media consumption impacts students' mental health in order to understand the factors influencing this behavior.

This monograph explores the effects of connectivity on student mental health, analyzing how overexposure to digital content and social comparison can generate emotional dependence and affect self-esteem. Furthermore, to gain deeper insight, a documentary review based on academic sources from databases such as Scielo, Google Scholar, and Redalyc will be included to provide a broad and updated perspective on the phenomenon.

Through a theoretical documentary review, alternatives to foster a balanced use of these platforms are identified, promoting healthy digital habits and reducing the impact of excessive social media consumption on the mental health of university students.

**Keywords:** Excessive social media use, Mental health, Emotional self-regulation, Higher education.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	7
Planteamiento del Problema .....	10
Objetivos.....	13
Justificación .....	14
Marco Teórico.....	17
La Salud Mental: Conceptualización .....	17
Psicología en las Redes Sociales .....	17
Diferencias entre uso excesivo y adicción .....	20
Modelos Teóricos Relacionados con el Uso Excesivo de Redes Sociales.....	21
Modelo de Dependencia de Internet .....	22
Teoría del Comportamiento Social .....	22
Teoría del Refuerzo Operante.....	22
Teoría del Ciclo de la Afección .....	23
Influencia del Consumo Pasivo de Contenido y la Comparación Social.....	23
Autoestima y Bienestar Emocional: Influencia de la Validación Externa y la Retroalimentación Digital .....	25
Regulación Emocional y Control Cognitivo: Relación entre el Uso Excesivo de Redes Sociales y Dificultades en la Autorregulación Emocional.....	26
Estrategias de Afrontamiento Emocional en Estudiantes Universitarios.....	27
Metodología.....	30
Resultados.....	33

Discusión .....	36
Conclusión .....	37
Referencias Bibliográficas.....	39
Apéndice.....	44

## Listas de Tablas

**Tabla 1** *Flujo de Selección de la Muestra Documental*..... 32

**Tabla 2** *Síntesis de Tendencias y Aspectos Críticos Identificados*.....33

## Introducción

El uso excesivo de redes sociales se ha convertido en un fenómeno general que impacta en múltiples aspectos de la vida cotidiana, especialmente en el ámbito de la salud mental de jóvenes universitarios, estas plataformas digitales se han transformado de manera increíble en mecanismos a través de los cuales podemos comunicarnos,, interactuar y construir nuevas facetas de nosotros mismo, ofreciendo ventajas indiscutibles en términos de acceso a la información y conectividad, sin embargo, el uso desmedido de estas herramientas también ha generado inquietudes significativas en relación con su influencia sobre el bienestar emocional y cognitivo de los jóvenes, según lo comenta este autor:

Las redes sociales se han convertido en elementos fundamentales en el día a día de adolescentes y jóvenes a través del uso de plataformas virtuales que proporcionan a estos usuarios una amplia gama de utilidades, tales como la interacción, la comunicación, el intercambio y la publicación de contenidos. (Hütt, 2019, pág. 10).

Esta afirmación destaca en principio la introducción de las tecnologías en las primeras etapas del desarrollo, donde la exposición a lo digital puede influir en la formación de la identidad y en la capacidad de establecer relaciones interpersonales. De igual modo, la facilidad de acceso y la adaptación de la experiencia digital han permitido que las redes sociales se integren de manera inseparable en la rutina diaria, convirtiéndose en un componente esencial de la vida contemporánea.

En un contexto global, el acceso a internet ha experimentado un crecimiento exponencial. De acuerdo con Del Prete & Redon (2020), “en la actualidad, más de la mitad de la población mundial tiene acceso a internet, con el cual una gran proporción de estos usuarios también se mantienen activos en diversas plataformas de redes sociales” (pág. 10). Esta situación no solo evidencia la magnitud del fenómeno, sino que también subraya la

necesidad de comprender cómo el uso intensivo de estos medios puede afectar la salud mental, sobre todo en aquellos grupos que son más vulnerables a la influencia digital.

Diversos estudios de Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria, revistas estudio psicológicos, etc. Han señalado que, si bien las redes sociales facilitan la comunicación y pueden ofrecer un apoyo social considerable, el consumo excesivo de estas plataformas está vinculado a diversos efectos negativos en la salud mental. Entre los riesgos identificados se encuentran el aumento de la ansiedad, el estrés, la disminución de la concentración y una alteración en la autorregulación emocional.

Los estudiantes universitarios, en particular, enfrentan el desafío de equilibrar las exigencias académicas con la constante presencia de estímulos digitales, lo que puede interferir en su rendimiento académico y en su bienestar emocional. La dependencia de la validación externa, manifestada a través de interacciones digitales, puede llevar a una percepción errónea de uno mismo y a una búsqueda constante de aprobación, generando un deterioro en los componentes psicológicos de la salud mental, específicamente erosionando la autoestima y la calidad de las relaciones interpersonales.

Asimismo, la naturaleza adictiva de las redes sociales se relaciona con la capacidad de estas plataformas para ofrecer recompensas inmediatas, generando ciclos de refuerzo que imitan mecanismos adictivos observados en otros comportamientos. Este aspecto ha sido analizado desde diversas perspectivas teóricas, permitiendo identificar diferencias fundamentales entre el uso excesivo y la adicción propiamente dicha.

La presente monografía se orienta a realizar una revisión documental crítica sobre el impacto del uso intensivo de redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios. Con ello, se pretende identificar los factores que potencian el riesgo de desarrollar patrones adictivos y, a partir de ello, proponer estrategias de intervención que

fomenten un uso más equilibrado y consciente de estas tecnologías. La investigación se fundamenta en un enfoque multidisciplinario que combina estudios teóricos, con el objetivo de ofrecer una visión integral de la problemática y contribuir al diseño de políticas y programas que promuevan el bienestar digital.

En resumen, si bien las redes sociales constituyen una herramienta poderosa para la comunicación y el acceso a la información, su uso excesivo puede desencadenar efectos adversos que afectan el desarrollo integral de los jóvenes. Comprender estos efectos es crucial para mitigar sus consecuencias negativas y fomentar un entorno digital que apoye la salud mental y el desarrollo personal de la población universitaria.

## Planteamiento del Problema

El uso excesivo de redes sociales se ha convertido en una problemática creciente y de gran relevancia en la vida de los estudiantes universitarios, debido a los múltiples efectos adversos que puede generar en su salud mental y en su bienestar general.

En la actualidad, plataformas como Instagram, TikTok y Facebook se encuentran profundamente integradas en la cotidianidad de los jóvenes, al ofrecer un acceso inmediato a la información, la posibilidad de socializar en tiempo real y la construcción de espacios de identidad compartida. No obstante, diversos estudios han señalado que cuando estas plataformas son utilizadas de manera desmedida, sus beneficios iniciales se ven opacados por consecuencias psicológicas que incluyen el incremento de la ansiedad, la presencia de estrés y una mayor dificultad para regular las emociones.

La sobreexposición a contenidos digitales, la comparación social constante y la hiperconectividad han sido identificadas como factores que comprometen la estabilidad emocional de los estudiantes y que interfieren en el desarrollo de sus actividades académicas y sociales. De acuerdo con Deza (2022), citando a Alarcón y Allain (2022), Mendoza (2018) y Amador (2021):

se estima que el uso excesivo de las redes sociales tiene que ver con el tiempo o frecuencia de utilización y esta se encuentra motivado por las actividades de estudio, ya que comúnmente los jóvenes estudiantes realizan sus actividades de estudio manteniendo abiertas las ventanas de Facebook, WhatsApp, Instagram y otros. (p. 8).

Este fenómeno, lejos de constituirse únicamente como un hábito inofensivo, repercute directamente en la capacidad de concentración de los estudiantes, fragmentando su atención entre múltiples estímulos digitales y generando una disminución en el rendimiento académico.

La constante alternancia entre tareas académicas y revisiones en redes sociales afecta los procesos de memoria de trabajo y reduce la eficiencia cognitiva, lo que explica por qué el uso intensivo de estas plataformas suele estar asociado con problemas de desempeño educativo.

El impacto no se limita al ámbito académico. El uso prolongado de redes sociales también está vinculado con trastornos en los patrones de sueño, mayor prevalencia de síntomas ansiosos y una reducción de la calidad del descanso. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), el consumo excesivo de tecnología puede alterar de manera significativa la salud mental y afectar la calidad de vida de los individuos. Este riesgo resulta especialmente preocupante en los estudiantes universitarios, quienes, al encontrarse en una etapa de desarrollo académico y personal, pueden quedar atrapados en un ciclo de hiperconectividad que interfiere con la regulación emocional, incrementa la vulnerabilidad frente a la comparación social y disminuye la capacidad de manejar adecuadamente el estrés.

Si bien se reconocen los aspectos positivos del uso de redes sociales, como la construcción de redes de apoyo, la comunicación ágil y el acceso a información académica, la evidencia documentada señala que el desbalance en su uso puede desencadenar consecuencias psicológicas graves.

De ahí que resulte fundamental analizar este fenómeno desde la perspectiva de las intersubjetividades y el contexto, es decir, comprendiendo cómo las interacciones mediadas por lo digital influyen en los procesos de desarrollo personal y social de los estudiantes. Este enfoque permite no solo identificar los riesgos, sino también explorar las posibilidades de regulación emocional y de intervención educativa que la literatura propone para mitigar los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales y, al mismo tiempo, aprovechar su potencial en la formación universitaria.

Pregunta de investigación: ¿Cómo incide el uso intensivo de redes sociales en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar la influencia del uso intensivo de redes sociales en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios y sintetizar las estrategias de regulación emocional identificadas en la evidencia científica para mitigar efectos adversos sin desconocer los beneficios.

### **Objetivos Específicos**

Determinar posibles patrones de uso excesivo de redes sociales en los estudiantes universitarios.

Examinar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la presencia de los síntomas que estas generan.

Evaluar las estrategias de regulación emocional y propuestas de intervención presentadas en las investigaciones previas, considerando su eficacia y su capacidad para preservar los aportes positivos de las redes.

## Justificación

A finales del siglo XX, las sociedades contemporáneas comenzaron a enfrentar un cambio radical con la llegada de la revolución tecnológica, un fenómeno que transformó las formas de comunicación, interacción y conocimiento, el impacto de la tecnología, especialmente a través de las redes sociales, ha sido tal que ha reconfigurado los escenarios sociales, culturales y académicos, llevando a las nuevas generaciones a adaptarse a un entorno completamente digitalizado. Este cambio, por un lado, facilita la comunicación y el acceso a la información de una manera nunca antes vista, pero, por otro lado, también ha generado nuevos desafíos psicosociales, entre los cuales destacan las adicciones tecnológicas y los trastornos derivados del uso excesivo de redes sociales, como menciona Martín Rosell (2016) citando a Echeburúa y De Corral (2010), “también afirman que entre los factores negativos que pueden originar las redes sociales encontraríamos la dependencia a las mismas, dejando a un lado el resto de actividades normales de la vida”. Pág. (14)

Las redes sociales han surgido como una herramienta fundamental para la vida cotidiana de millones de individuos en todo el mundo. Sin embargo, en este escenario de hiperconectividad, la línea entre el uso saludable de la tecnología y la dependencia comienza a desdibujarse. Esta transformación en las formas de relacionarse, especialmente en la población universitaria, ha generado nuevos patrones de comportamiento, los cuales, en algunos casos, evolucionan hacia un uso excesivo que afecta la salud mental de los individuos.

Las llamadas adicciones sin sustancia, que incluyen la dependencia a internet, a las redes sociales y a los dispositivos móviles, son cada vez más comunes. Más allá de representar un simple exceso de conectividad, ya que según Payares Medina, M. M., & Chamorro Posso, M. J. (2023) citando a Hormes et al. (2014) “añaden una capa adicional a

esta problemática al proponer que el uso desenfrenado de las redes sociales podría considerarse un signo de gestión emocional ineficaz”. Pág. (9).

Lo que explicaría por qué algunas personas recurren a ellas de manera compulsiva. Estos trastornos, aunque aún no reconocidos formalmente en todos los sistemas de diagnóstico, han demostrado tener consecuencias graves tanto a nivel cognitivo como emocional, contribuyendo al aislamiento social, la ansiedad y el deterioro de las relaciones interpersonales

El uso excesivo de plataformas digitales, como las redes sociales, tiene efectos directos en la salud mental de los individuos, a medida que las personas invierten más tiempo en plataformas como Facebook, Instagram o Twitter, su comportamiento comienza a verse influenciado por la necesidad constante de validación social y la gratificación instantánea.

Esta dependencia de la retroalimentación virtual genera patrones de comportamiento compulsivos que, con el tiempo, pueden desencadenar en ansiedad y una distorsión en la percepción de la realidad. Además, los individuos que presentan este tipo de dependencia a menudo experimentan síntomas de abstinencia cuando se encuentran desconectados de sus redes, lo que refuerza aún más la necesidad de una conexión constante, según Del Castillo, J. A. G. (2013) menciona que los síntomas de abstinencia son “Sentimientos de incomodidad o estado físico, psicológico, social desagradable cuando una actividad se reduce de forma súbita”. Pág. (6)

En este contexto, la investigación sobre las *tecno adicciones* y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios se vuelve de vital importancia, ya que al conocer cómo las redes sociales afectan a esta población puede ser clave para implementar estrategias de intervención que busquen mitigar los efectos negativos de la hiperconectividad. Es necesario explorar cómo el uso excesivo de las redes sociales está afectando las emociones, la

ansiedad y el comportamiento general de los jóvenes universitarios, para crear un entorno más saludable.

El estudio de esta problemática no solo tiene relevancia académica, sino que también ofrece implicaciones prácticas para el diseño de programas educativos y de apoyo psicológico en las instituciones universitarias. Estos programas deben centrarse en fomentar el uso responsable de la tecnología y en proporcionar herramientas para que los estudiantes puedan gestionar su relación con las redes sociales de manera saludable. Además, es fundamental que se sensibilice a los estudiantes sobre los riesgos de la adicción tecnológica y se les brinden estrategias para prevenirla y tratarla de manera efectiva.

En este sentido, la presente investigación busca analizar los efectos del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los estudiantes, con el fin de identificar sus principales consecuencias psicológicas y proponer estrategias que fomenten un uso equilibrado de estas plataformas. Al comprender los factores que impulsan esta problemática, será posible diseñar intervenciones dirigidas a mejorar la autorregulación emocional, disminuir la dependencia digital y fortalecer el bienestar mental de los estudiantes universitarios.

## **Marco Teórico**

### **La Salud Mental: Conceptualización**

Para comprender el impacto de las redes sociales, primero es imperativo definir qué se entiende por salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la salud mental no es solo la ausencia de trastornos mentales, sino que se define como: "un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad". Pág. (16).

En el caso específico de los estudiantes universitarios, la salud mental implica un equilibrio dinámico entre las exigencias académicas y la capacidad de gestión emocional. Sin embargo, este equilibrio es frágil. Al respecto, Payares Medina y Chamorro Posso (2023) señalan que esta etapa del ciclo vital se caracteriza por una alta permeabilidad a los factores psicosociales del entorno, lo que convierte a las redes sociales en un agente capaz de modificar dinámicas de comportamiento y generar riesgos de dependencia si no existe una adecuada supervisión o autogestión

Por tanto, cuando hablamos de "afectación a la salud mental" por redes sociales en este trabajo, no nos referimos únicamente a patologías graves diagnosticadas, sino al deterioro de ese "estado de bienestar" mencionado por la OMS, manifestado a través de sintomatología ansiosa, depresiva, dismorfia corporal y desregulación emocional que impide el funcionamiento óptimo del estudiante

### **Psicología en las Redes Sociales**

Las redes sociales han transformado la manera en que las personas interactúan, construyen su identidad y gestionan su bienestar emocional. Desde la psicología, el estudio del impacto de estas plataformas ha cobrado relevancia debido a su influencia en la

cognición, la emoción y la conducta. La psicología desempeña un papel fundamental en el análisis de las redes sociales, ya que estas plataformas influyen significativamente en la construcción de la identidad digital, la regulación emocional, la comparación social y la salud mental de los usuarios. Según el artículo *Vista de Aproximación a la investigación psicológica en Internet y redes sociales* publicado en *Summa Psicológica*, las áreas de investigación más frecuentes incluyen la construcción de la identidad online, las relaciones personales en internet, el apoyo social online y el bienestar psicológico. Las personas utilizan las redes sociales como una forma de autopresentación y autopromoción, destacando rasgos narcisistas al desear ser percibidos de manera positiva por los demás. Además, se han convertido en espacios de interrelación donde se sostienen vínculos de amistad, familiares y de pareja. Las investigaciones sostienen que las redes sociales aumentan la percepción de capital y apoyo social y contribuyen de manera positiva al bienestar psicológico.

El auge de estas plataformas ha generado debates sobre sus efectos en la salud psicológica, especialmente en jóvenes y universitarios, quienes conforman uno de los grupos más vulnerables a sus consecuencias. (Mata, C. C. 2018).

A nivel cognitivo, el uso de redes sociales puede afectar la atención y la memoria de trabajo, dificultando la concentración y el procesamiento de la información. Además, según el modelo de aceptación tecnológica, el uso constante de redes sociales puede afectar la capacidad de concentración y procesamiento de la información, ya que la inmediata y la multitarea digital reducen la atención sostenida (Romero et al., 2011)

Además, desde la perspectiva emocional, la validación externa a través de 'likes' y comentarios influye en la autoestima y el bienestar subjetivo. Ya que, según García Romero, V. C. (2024) "La dependencia de la validación externa a través de likes y comentarios puede

afectar la autoestima y la autoimagen de las personas, creando una búsqueda constante de aprobación y aceptación en el mundo digital" (González, 2018, Pág. 7).

Desde diferentes enfoques y teorías, diversas corrientes psicológicas han analizado el uso de las redes sociales y sus efectos en los usuarios, un ejemplo de esto es la psicología conductual que se centra en el refuerzo positivo que estas plataformas generan a través de notificaciones y recompensas intermitentes, lo que fomenta la permanencia y repetición del comportamiento. Por otro lado, está la psicología social que destaca el papel de la interacción en línea en la construcción de la autoimagen y el impacto de la comparación con otros en la percepción personal. Además, cabe resaltar que hay una teoría que trata muy bien el tema de la comparación social la cual es la Teoría de la Comparación Social que sostiene que las personas tienden a evaluarse a sí mismas en función de los demás, lo que influye en su bienestar emocional. Como mencionan López García y Carlos González (2022), "Desde la Teoría de la Comparación Social, las personas tienen una intrínseca necesidad de compararse con los demás con la finalidad de autoevaluarse". Pág. (7).

Desde la neurociencia, se ha identificado que el uso frecuente de redes sociales puede activar circuitos cerebrales similares a los involucrados en conductas adictivas, reforzando la necesidad de interacción constante en línea. En algunos casos, este patrón de uso puede derivar en una dependencia psicológica y generar efectos negativos en la vida cotidiana. De esta forma según:

La dependencia a Internet o a las redes sociales está ya instalada cuando hay un uso excesivo asociado a una pérdida de control; aparecen síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la red, se establece la tolerancia (es decir, la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a internet para sentirse satisfecho) y se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana. (Mata, 2018, Pág. 2).

El avance de la tecnología ha transformado por completo la forma en que las personas se comunican, y las redes sociales han sido uno de los principales motores de este cambio, lo que comenzó como simples plataformas para compartir mensajes y fotos ha evolucionado en espacios dinámicos donde el entretenimiento, la información y las relaciones sociales convergen en tiempo real. Cada nueva innovación tecnológica impulsa el crecimiento de estas plataformas, haciendo que sean cada vez más interactivas, personalizadas y accesibles desde cualquier dispositivo.

El impacto de las redes sociales en la vida cotidiana es innegable, no solo facilitan la conexión entre personas sin importar la distancia, sino que también influyen en la manera en que se construye la identidad, se consume contenido y se percibe la realidad. Sin embargo, su uso constante también puede generar efectos negativos, como la dependencia digital y la sobreexposición a información que afecta el bienestar emocional. Por ello, resulta fundamental encontrar un equilibrio en su utilización, aprovechando sus beneficios sin descuidar otros aspectos de la vida fuera del entorno digital.

### **Diferencias entre Uso Excesivo y Adicción**

El uso excesivo de redes sociales no necesariamente implica una adicción, aunque ambas condiciones pueden compartir algunos patrones de comportamiento. El uso excesivo se define como una interacción frecuente con las plataformas digitales que puede interferir en otras áreas de la vida, sin necesariamente cumplir con los criterios clínicos de una adicción. Según Rojas & Yepes (2022) "En las últimas décadas, el uso de las tecnologías de la información y la comunicación ha generado cambios sociales que muestran un crecimiento tecnológico con mucha riqueza" (Pág. 3).

En contraste, la adicción a las redes sociales se caracteriza por una dependencia psicológica, pérdida de control y la presencia de síntomas de abstinencia cuando se restringe

el acceso a estas plataformas. De esta forma lo menciona López García, P., & Carlos González, N. (2022):

La adicción a las redes sociales se caracteriza por la alteración de los estados emocionales, lo que se refleja en manifestaciones de ansiedad y enojo debido a los pensamientos persistentes acerca de su uso y al tiempo en que se permanece en ella. Pág. (8).

Las diferencias clave entre ambos fenómenos radican en la capacidad de autorregulación y en la interferencia significativa con el funcionamiento diario.

### **Modelos Teóricos Relacionados con el Uso Excesivo de Redes Sociales**

El uso excesivo de redes sociales ha sido objeto de estudio desde diversas perspectivas teóricas, que intentan explicar los factores que motivan este comportamiento y sus consecuencias en los usuarios. A continuación, se presentan algunos de los modelos teóricos más relevantes que abordan este fenómeno:

#### ***Modelo de Uso y Gratificación (U&G)***

El modelo de Uso y Gratificación postula que los individuos utilizan los medios de comunicación para satisfacer necesidades específicas. Estas necesidades pueden ser sociales, emocionales, cognitivas o informativas, lo que lleva a la persona a seleccionar activamente las plataformas que mejor cubren sus expectativas (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1974). En el contexto de las redes sociales, los usuarios buscan gratificaciones como la conexión social, la validación, la diversión o la información. La recompensa constante que obtienen, como los "me gusta" o los comentarios, refuerza su comportamiento, llevando potencialmente a un uso excesivo.

### ***Modelo de Dependencia de Internet***

El modelo de Dependencia de Internet, basado en las teorías de adicción, sugiere que el uso de Internet, y por extensión de las redes sociales, puede convertirse en un comportamiento compulsivo. Similar a la adicción a sustancias, los usuarios desarrollan una necesidad psicológica de estar conectados, lo que resulta en un uso excesivo que afecta otras áreas de su vida (Young, 1998). Este modelo resalta la falta de control sobre el tiempo de uso y los efectos negativos en la vida cotidiana del usuario.

### ***Teoría del Comportamiento Social***

La Teoría del Comportamiento Social de Bandura (1986) plantea que el aprendizaje no ocurre únicamente por la experiencia directa, sino también a través de la observación de modelos, lo que permite a los individuos adquirir nuevas conductas sin necesidad de ensayos directos, en el caso de las redes sociales, los individuos se ven influenciados por los comportamientos de otros usuarios, especialmente aquellos que reciben atención y validación. Esta imitación puede aumentar el tiempo de exposición a las plataformas, ya que los usuarios buscan replicar comportamientos exitosos observados en su red social.

### ***Teoría del Refuerzo Operante***

usuarios por seguir refuerzo Operante, los comportamientos son mantenidos y reforzados a través de recompensas positivas, en el caso de las redes sociales, los refuerzos pueden ser inmediatos, como la retroalimentación positiva en forma de "me gusta" o interacciones con amigos y seguidores, esta gratificación inmediata puede generar un ciclo de repetición del comportamiento, incrementando el tiempo de uso, ya que el refuerzo constante lleva a los usuarios a seguir utilizando las plataformas en busca de más recompensas emocionales (Skinner, 1953).

### ***Teoría del Ciclo de la Afección***

La Teoría del Ciclo de la Afección se refiere a cómo las emociones de los individuos pueden influir en el uso de las redes sociales. Las plataformas ofrecen contenido que puede evocar una amplia gama de emociones, desde la alegría hasta la tristeza o la frustración. Los usuarios, al experimentar emociones negativas, recurren a las redes sociales para obtener consuelo o distracción, lo que aumenta el tiempo de uso. A su vez, la exposición constante a contenido emocional puede llevar a la persona a seguir navegando en busca de una emoción específica, creando un ciclo de dependencia emocional.

### **Influencia del Consumo Pasivo de Contenido y la Comparación Social**

El consumo pasivo de contenido en redes sociales hace referencia a la observación de publicaciones, imágenes, videos y otras formas de información sin participación activa, es decir, sin interactuar directamente con los contenidos a través de "me gusta", comentarios o compartidos. Este tipo de comportamiento ha sido asociado con un aumento en los niveles de ansiedad y estrés, debido a los efectos psicológicos que genera la exposición constante a contenidos cuidadosamente seleccionados, donde las personas presentan solo lo mejor de sus vidas. Esta representación idealizada de la vida ajena puede llevar a los usuarios a sentirse insatisfechos con su propia vida, lo que agrava los sentimientos de baja autoestima y desconexión emocional.

Una de las teorías más influyentes para comprender este fenómeno es la teoría de la comparación social de Festinger (1954), que establece que las personas tienen una tendencia natural a evaluarse a sí mismas en comparación con los demás.

En el contexto de las redes sociales, donde la información y las imágenes son frecuentemente seleccionadas y curadas, las personas están expuestas a versiones idealizadas de las vidas de otros. Esto crea un "efecto espejo distorsionado" en el que los usuarios

comparan sus logros, apariencias y experiencias con los de aquellos que siguen, lo cual, en muchos casos, no es una representación real de la vida cotidiana.

El impacto de la comparación social es más evidente cuando los usuarios se enfrentan a estándares poco realistas, como el éxito profesional inalcanzable, cuerpos perfectos, relaciones idílicas y viajes extravagantes, lo que puede generar sentimientos de inseguridad, ansiedad y depresión.

La constante exposición a estos estándares puede llevar a la rumiación o reflexión constante sobre las propias deficiencias, un proceso que aumenta el estrés y la insatisfacción personal. Esta comparación constante también reduce la capacidad de disfrutar del presente, ya que los usuarios tienden a medir su felicidad y logros en función de los demás.

Además, el consumo pasivo de contenido genera un fenómeno del 'Fear of Missing Out' (FOMO) se refiere a la ansiedad generada por la percepción de estar perdiendo experiencias relevantes que otros están viviendo, lo que puede llevar a un uso compulsivo de redes sociales en un intento de mantenerse constantemente conectado (Przybylski et al., 2013). Este sentimiento de exclusión y la ansiedad que genera puede ser debilitante y contribuir a un ciclo de consumo excesivo, en el que los usuarios buscan desesperadamente mejorar su percepción social, alimentando aún más su insatisfacción.

Finalmente, el aislamiento social también juega un papel relevante en el impacto del consumo pasivo de contenido. A pesar de la aparente conexión que las redes sociales promueven, los usuarios pueden experimentar un vacío emocional al compararse con los demás, lo que puede llevar a un sentido de desconexión de las relaciones interpersonales reales. Esta desconexión puede reforzar sentimientos de soledad y ansiedad, ya que las interacciones en línea no pueden sustituir el contacto humano directo y las conexiones profundas en la vida real

### ***Autoestima y Bienestar Emocional: Influencia de la Validación Externa y la Retroalimentación Digital***

El bienestar emocional se concibe como un estado psicológico integral que combina estabilidad afectiva, autopercepción positiva y capacidad de regulación ante las demandas cotidianas. Según (Saldaña, 2024) “el bienestar emocional se refiere a un estado de equilibrio mental y emocional caracterizado por sentimientos de satisfacción, seguridad y resiliencia frente al estrés y los desafíos” (p. 2). Este equilibrio, sin embargo, puede verse influido por factores propios de la vida digital contemporánea, como la exposición continua a mecanismos de aprobación, los comentarios o las visualizaciones pueden generar una dependencia emocional hacia la valoración ajena, alterando la autopercepción y reduciendo la autonomía emocional del individuo.

En estudiantes universitarios, esta dinámica tiende a moldear la autoestima y el sentido de bienestar en función de la aceptación digital, lo que puede aumentar la vulnerabilidad a la ansiedad o la frustración cuando no se obtiene la respuesta esperada.

De esta manera, el bienestar emocional deja de ser un proceso interno de equilibrio y autorreflexión, para convertirse en un estado condicionado por la retroalimentación social que circula en entornos digitales. No obstante, cuando la interacción virtual se gestiona con conciencia crítica y regulación emocional, la validación digital también puede cumplir unas funciones positivas las cuales son: fortalecer el sentido de pertenencia, facilitar la expresión emocional y promover la conexión social, aspectos que contribuyen a un bienestar más equilibrado y sostenible.

La autoestima de los usuarios puede verse profundamente influenciada por las interacciones que reciben en sus redes sociales. El refuerzo positivo a través de "likes", comentarios y otras formas de retroalimentación digital juega un papel crucial en la

percepción de uno mismo. Según el modelo de validación social propuesto por Chen & Lee (2020), los individuos buscan constantemente la aprobación de los demás para sentirse validados y aceptados. Esta validación externa, aunque proporciona gratificación a corto plazo, puede generar dependencia emocional hacia las interacciones digitales.

El problema surge cuando los usuarios dependen de esta retroalimentación para regular su bienestar emocional. La falta de interacciones positivas o la baja cantidad de "likes" puede afectar negativamente la autoestima, desencadenando emociones de ansiedad y depresión. Este fenómeno ha sido descrito como el "efecto de la validación social" (Valkenburg, Peter, & Schouten, 2006), donde las personas se sienten más felices y seguros cuando reciben aprobación digital, pero la ausencia de esta puede ocasionar sentimientos de insuficiencia.

Además, los estudios han mostrado que las redes sociales pueden ofrecer una gratificación inmediata pero superficial, lo que genera un ciclo continuo en el que los usuarios se vuelven cada vez más dependientes de la validación externa para mantener su bienestar emocional. Esto puede resultar en un aumento de la ansiedad, ya que las personas comienzan a anticipar la respuesta de los demás a sus publicaciones y actividades en línea.

### **Regulación Emocional y Control Cognitivo: Relación entre el Uso Excesivo de Redes Sociales y Dificultades en la Autorregulación Emocional**

La regulación emocional se refiere a la capacidad de identificar, comprender y manejar las emociones de manera adecuada frente a diferentes situaciones. Es un proceso fundamental para mantener el bienestar emocional, ya que permite a las personas enfrentar desafíos de manera adaptativa, sin que sus emociones interfieran de manera desproporcionada en sus pensamientos y conductas. El control cognitivo, por su parte, está relacionado con la capacidad de tomar decisiones reflexivas y de regular las respuestas emocionales,

permitiendo un ajuste en las metas y comportamientos, incluso frente a situaciones emocionalmente intensas.

El uso excesivo de redes sociales puede tener un impacto negativo en la autorregulación emocional de los estudiantes universitarios. La constante exposición a contenido, la comparación social, y la búsqueda de validación externa pueden generar una sobrecarga emocional que dificulta la capacidad de manejar adecuadamente los estados emocionales. Los estudiantes que pasan mucho tiempo en plataformas sociales pueden experimentar altos niveles de ansiedad, estrés y depresión, ya que la interacción con contenido socialmente idealizado puede generar expectativas poco realistas y una constante sensación de insuficiencia, esto interfiere en su capacidad de regular emociones como la frustración, el miedo y la inseguridad.

En particular, los estudiantes universitarios que emplean las redes sociales como una forma de escape o de desconexión de las demandas académicas pueden tener dificultades para establecer límites en cuanto al uso de estas plataformas. El uso excesivo puede generar una dependencia emocional de la retroalimentación digital (como "likes" y comentarios), lo que refuerza la necesidad de aprobación externa, reduciendo la capacidad de manejar las emociones de manera independiente y saludable.

### **Estrategias de Afrontamiento Emocional en Estudiantes Universitarios**

Las estrategias de afrontamiento emocional son métodos que los individuos utilizan para manejar el estrés y las emociones negativas generadas por situaciones adversas. En el contexto de los estudiantes universitarios, el afrontamiento emocional es clave para regular las emociones que surgen por las demandas académicas, sociales y personales. Existen diversas estrategias que pueden ser utilizadas para reducir el impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental.

### ***Afrontamiento Centrado en la Emoción***

Esta estrategia involucra la modificación de las emociones que surgen frente a una situación estresante, sin necesariamente cambiar la situación misma. En el contexto de las redes sociales, algunos estudiantes pueden emplear técnicas como la meditación, la escritura reflexiva o la búsqueda de apoyo social fuera de las plataformas digitales. Este tipo de afrontamiento les permite reducir el impacto emocional de la comparación social y la validación externa, mejorando así su bienestar emocional.

### ***Afrontamiento Centrado en el Problema***

Implica abordar directamente la causa del estrés o de las emociones negativas, como lo menciona Rodríguez, T. M., Galán, A. S., Pons, E. S., & Igual, C. B. (2015) “El afrontamiento centrado en el problema, está compuesto por las dimensiones focalizado en la solución de problemas, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social”. Pag (3).

En cuanto al uso de redes sociales, esto puede implicar establecer límites de tiempo para el uso de plataformas digitales, realizar cambios en las preferencias de contenido, o incluso realizar una desconexión temporal de las redes sociales, los estudiantes que adoptan este tipo de estrategias pueden mejorar su capacidad de autorregularse al disminuir la sobreexposición a contenido emocionalmente negativo o que genere comparaciones sociales constantes.

### ***Afrontamiento Activo***

Este tipo de afrontamiento está relacionado con la toma de acción frente a las emociones, buscando maneras de controlar o modificar las respuestas emocionales generadas por el uso de redes sociales. Como menciona Di-Colloredo, C., Cruz, D. P. A., & Moreno, J. (2007) “El Afrontamiento Activo se refiere a todos los pasos activos para tratar de cambiar las situaciones o aminorar sus efectos. Incluye iniciar acción directa incrementando los

esfuerzos personales” Pag (10). Los estudiantes que emplean un afrontamiento activo podrían recurrir a técnicas de relajación, como la respiración profunda, o actividades físicas que les ayuden a liberar el estrés, reduciendo así la dependencia emocional de la retroalimentación digital.

### ***Afrontamiento Social***

El apoyo social es crucial en la regulación emocional. Los estudiantes universitarios pueden acudir a amigos, familiares o incluso profesionales de la salud mental para hablar sobre sus emociones relacionadas con el uso de redes sociales. El apoyo social se ha mostrado eficaz para reducir la ansiedad y el estrés generados por la interacción en plataformas digitales, ya que les permite poner en perspectiva sus emociones y recibir consejos para gestionar mejor sus experiencias en línea.

### ***Afrontamiento Basado en la Evasión***

Algunas veces, los estudiantes recurren a estrategias de evasión, como la disminución de la participación en las redes sociales, para evitar la exposición constante a contenido emocionalmente abrumador. Como lo menciona en Psicólogos, A. (2021):

El afrontamiento evitativo consiste en evitar algo, en llevar a cabo una serie de estrategias para no tener que afrontar una situación que nos agobia o un determinado problema. Por ello, actuamos de una manera en concreto para protegernos de un posible daño psicológico. Párrafo (9).

Aunque esta estrategia puede ser útil a corto plazo, es importante que se combine con estrategias más activas y saludables para evitar la desconexión excesiva de las interacciones sociales necesarias para el bienestar general.

## Metodología

Este trabajo se enmarca en la modalidad de monografía de carácter documental, sistemática y analítica, cuyo propósito es revisar, organizar y examinar críticamente la producción académica sobre el impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios.

A diferencia de los estudios empíricos que se apoyan en la recolección de datos directos, la monografía se sustenta en la consulta de fuentes secundarias y en el análisis comparativo de sus aportes, lo cual permite construir una visión integral a partir de la literatura existente.

La revisión se efectuó mediante una búsqueda sistemática en bases de datos académicas de amplia cobertura, entre ellas Scielo, Redalyc y Google Scholar, además para garantizar la pertinencia y actualidad del material, se definieron criterios de inclusión:

Publicaciones comprendidas entre los años 2010 y 2024.

Artículos científicos, libros, capítulos de libro y documentos institucionales con respaldo académico.

Estudios enfocados en población universitaria o juvenil, vinculando el uso de redes sociales con indicadores de salud mental (ansiedad, estrés, autoestima, patrones de sueño, regulación emocional).

Asimismo, se aplicaron criterios de exclusión para evitar sesgos:

Fuentes repetidas en diferentes bases de datos.

Documentos divulgativos sin validez académica.

Estudios centrados en otras poblaciones niños pequeños que no guardaran relación con el contexto universitario.

El proceso de revisión se estructuró en tres fases:

## **Identificación y Selección de Fuentes**

Se emplearon palabras clave como “uso excesivo de redes sociales”, “salud mental universitaria”, “ansiedad y redes sociales”, “autorregulación digital” e “intersubjetividades”. A partir de estas búsquedas, se seleccionaron los textos que cumplieran los criterios definidos.

## **Clasificación y Organización Temática**

Una vez identificadas las fuentes, se agruparon en tres grandes ejes analíticos: patrones de uso de redes sociales en estudiantes universitarios, efectos en la salud mental (ansiedad, estrés, autoestima, sueño), y estrategias de regulación emocional y propuestas de intervención. Esta organización permitió ordenar la información y facilitar la comparación de hallazgos.

## **Análisis Crítico y Síntesis**

Se realizó una lectura detallada y comparativa de los documentos, identificando coincidencias, diferencias y vacíos en la literatura. Este análisis se desarrolló bajo un enfoque crítico, interpretando los resultados a la luz del marco teórico de las intersubjetividades y el desarrollo contextual, con el fin de comprender cómo los entornos digitales influyen en las dinámicas emocionales y sociales de los estudiantes universitarios.

Como resultado del proceso de selección, se incluyeron un total de 12 documentos que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos. Estos textos conforman el corpus principal del análisis y se encuentran detallados en la matriz de revisión (**Apéndice A**). La inclusión de este número de fuentes garantiza la diversidad y validez de la información recopilada, cumpliendo con los estándares mínimos exigidos para una revisión documental sistemática.

La metodología adoptada, al centrarse en la revisión documental, posibilita integrar múltiples perspectivas y construir un panorama sólido sobre la relación entre redes sociales y salud mental, sin limitarse a un único contexto empírico. De esta manera, los hallazgos obtenidos no solo permiten identificar riesgos y consecuencias del uso intensivo de plataformas digitales, sino también reconocer las oportunidades que ofrecen en el ámbito académico y en la construcción de vínculos interpersonales.

**Tabla 1**

*Flujo de Selección de la Muestra Documental*

Etapa	Descripción	N.Registros
	Total de registros localizados en las bases de datos consultadas	100
Identificación		
Eliminación de duplicados	Registros eliminados por duplicados	35
Filtrado por título/resumen	Registros descartados por no cumplir criterios en título/resumen	40
Lectura a texto completo	Registros evaluados a texto completo	20
Exclusión final tras lectura completa	Registros descartados tras lectura completa (no cumplen criterios)	8
Incluidos en la revisión	Documentos finales incluidos en la revisión	12

Nota. La tabla resume el proceso progresivo de búsqueda y selección de la información, detallando la cantidad de registros identificados inicialmente, los criterios de exclusión aplicados y elegibilidad, y la conformación de la muestra final de 12 documentos para la revisión.

## Resultados

**Tabla 2**

*Síntesis de Tendencias y Aspectos Críticos Identificados*

Categoría	Tendencias encontradas	Aspectos críticos
Patrones de uso de redes sociales	La mayoría de los estudios coinciden en que los universitarios pasan entre 3 y 6 horas diarias en redes, combinando actividades recreativas y académicas, además la multitarea digital es recurrente y suele afectar la concentración.	No existe consenso sobre si el tiempo de uso por sí solo determina un impacto negativo; algunos autores señalan que la calidad y motivación del uso son más relevantes que la cantidad de horas.
Efectos en la salud mental	La evidencia reporta asociación con síntomas de ansiedad, estrés y alteraciones del sueño, el impacto en la autoestima depende en gran medida de la exposición a comparaciones sociales constantes.	Algunos estudios resaltan beneficios emocionales (conexión social, pertenencia, apoyo), lo cual muestra que los efectos no son unívocos sino mediados por factores individuales y contextuales

Estrategias de regulación emocional	Se documentan prácticas como el establecimiento de límites de tiempo, la conciencia plena (mindfulness) y la alfabetización digital, que ayudan a equilibrar riesgos y beneficios.	Aún hay escasez de estudios longitudinales que midan la efectividad sostenida de estas estrategias, la mayoría son propuestas piloto o recomendaciones teóricas.
-------------------------------------	--	--

*Nota.* La tabla sistematiza los resultados de la revisión documental agrupados en tres ejes temáticos.

Se exponen las tendencias predominantes respecto a los patrones de consumo y sus efectos psicológicos, contrastándolas con los aspectos críticos, matices y limitaciones

La revisión realizada permitió identificar que el fenómeno del uso de redes sociales en estudiantes universitarios no puede abordarse de manera simplista, ya que en la literatura se presentan hallazgos diversos e incluso contradictorios, los estudios consultados muestran que el tiempo de conexión es un factor relevante, pero no el único ni necesariamente el más determinante.

En varias investigaciones se señala que los efectos del uso intensivo no dependen únicamente de la cantidad de horas invertidas, sino de las motivaciones que llevan a los jóvenes a permanecer en línea y de la calidad de las interacciones que establecen en los entornos digitales. Así, un mismo número de horas puede representar un riesgo cuando responde a la búsqueda de validación externa, pero también puede tener un componente positivo cuando se destina al fortalecimiento de vínculos sociales o al acceso a recursos académicos.

En lo referente a la salud mental, los trabajos revisados coinciden en asociar el uso excesivo de redes sociales con manifestaciones como ansiedad, dificultades en el descanso y alteraciones emocionales vinculadas a la comparación social. Sin embargo, este efecto no se observa de manera homogénea: algunos estudios describen a las redes como espacios de pertenencia y apoyo emocional, donde los estudiantes encuentran un sentido de comunidad y oportunidades para compartir experiencias. Esta dualidad evidencia que las plataformas digitales funcionan como un escenario ambivalente, capaz de generar tanto riesgos como recursos, dependiendo de la manera en que se gestionen.

La literatura también plantea que las estrategias de regulación emocional y de autocontrol digital ocupan un lugar cada vez más importante en la discusión académica, las propuestas varían desde prácticas individuales como el mindfulness o la autorregulación del tiempo de conexión, hasta iniciativas institucionales que incluyen programas de alfabetización digital y la promoción de un uso crítico de las tecnologías.

No obstante, un aspecto llamativo es que gran parte de estas recomendaciones proviene de estudios exploratorios o de experiencias piloto, lo cual señala la necesidad de avanzar hacia investigaciones longitudinales que permitan medir la sostenibilidad de dichas estrategias en contextos universitarios.

En conjunto, los resultados sugieren que el impacto de las redes sociales en el bienestar de los estudiantes universitarios no responde a un patrón único, sino que se configura a partir de un entramado de factores personales, sociales y contextuales. Esta diversidad de hallazgos muestra la importancia de considerar la intersubjetividad y los entornos de desarrollo al analizar la relación entre tecnologías digitales y salud mental.

## Discusión

Este proceso de los hallazgos muestra que el impacto del uso intensivo de redes sociales en la población universitaria no es un fenómeno lineal, sino que depende de factores individuales y del contexto en que los jóvenes interactúan.

Por un lado, se reconoce que una conexión prolongada puede asociarse con mayor ansiedad, dificultades en la regulación emocional y disminución en la calidad del descanso, por otro, también se observan experiencias en las que las plataformas digitales funcionan como espacios de apoyo, intercambio académico y fortalecimiento de la identidad personal.

Este carácter ambivalente obliga a ir más allá de clasificaciones rígidas, la cuestión no radica únicamente en el número de horas frente a la pantalla, sino en los motivos que sostienen el uso y en la manera en que se gestionan las interacciones virtuales. Un mismo tiempo de exposición puede generar consecuencias negativas cuando responde a la búsqueda de validación externa, pero también puede resultar constructivo si se utiliza para mantener vínculos significativos o acceder a recursos educativos.

A partir de estas consideraciones, resulta evidente que el reto no es prohibir o condenar el uso de redes, sino promover prácticas que fomenten un manejo consciente y equilibrado.

Estrategias como el establecimiento de límites de conexión, la educación digital crítica y el acompañamiento institucional se perfilan como caminos viables para minimizar riesgos y, al mismo tiempo, potenciar los aspectos positivos que estas plataformas ofrecen en la vida universitaria.

## Conclusión

El análisis documental mostró que el uso de redes sociales en el ámbito universitario es un fenómeno complejo que no puede evaluarse desde una sola perspectiva.

Los estudios revisados coinciden en señalar que la exposición prolongada a estas plataformas puede generar consecuencias emocionales como ansiedad, dificultades para conciliar el sueño y percepciones negativas sobre la propia imagen, especialmente cuando predomina la comparación constante con los demás. Sin embargo, también se evidencian aportes valiosos vinculados con la comunicación, la circulación de información académica y la consolidación de comunidades de apoyo.

Estos hallazgos permiten comprender que los efectos no dependen únicamente de la cantidad de horas frente a la pantalla, sino también de las motivaciones, el tipo de interacción y el contexto en el que los estudiantes se relacionan con lo digital, en este sentido, el problema radica menos en la herramienta en sí y más en la manera en que se integra en la vida cotidiana y en los significados que cada joven atribuye a su participación en línea.

La investigación también sugiere diversas alternativas para mitigar los riesgos asociados al uso intensivo, entre ellas se destacan prácticas individuales como la autorregulación del tiempo de conexión, la conciencia plena y la gestión crítica de los contenidos, junto con propuestas institucionales como programas de alfabetización digital y la creación de espacios de acompañamiento colectivo. Aun así, se reconoce la necesidad de fortalecer la investigación longitudinal que evalúe de manera sostenida la eficacia de estas estrategias en contextos educativos.

En conjunto, puede concluirse que el uso intensivo de redes sociales representa una realidad ambivalente: puede convertirse en un factor de vulnerabilidad para la salud

emocional cuando se emplea sin control, pero también en una herramienta significativa para la construcción de vínculos y el desarrollo académico si se utiliza con criterio y equilibrio.

Por ello, resulta indispensable promover un abordaje integral que fomente la reflexión crítica, el autocuidado y la apropiación positiva de las tecnologías en la formación universitaria

### Referencias Bibliográficas

- Agudelo, R., & Guerrero, J. (1973). El sistema psicológico de BF Skinner. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 5(2), 191-216.  
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80550206.pdf>
- Alguacil, L., & Valdivia Vizarreta, P. (2025). Redes sociales y vínculos: Revisión sistemática (PRISMA) sobre el impacto del capital social en comunidades de jóvenes. *Pedagogía Social: Revista Interuniversitaria*, 46, 209–227.  
[https://doi.org/10.7179/PSRI\\_2025.46.12](https://doi.org/10.7179/PSRI_2025.46.12)
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e Internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7–13.  
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Atlas Psicólogos. (2021, 29 de noviembre). *Qué es el afrontamiento evitativo*. Atlas Psicólogos Tres Cantos. <https://atlaspsicologostrescantos.com/afrontamiento-evitativo/>
- Costa-Sánchez, C., Otero-Enríquez, R., & Calvo-Rodríguez, Á. (2024). Propuesta y validación de una nueva escala de alfabetización en e-salud y redes sociales: la E-health literacy scale in social networks (snHEALS). *Profesional de la información (EPI)*, 33(4).  
[https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/40503/Costa\\_Sanchez\\_Carmen\\_2024\\_Propuesta\\_validacion\\_nueva\\_%20escala\\_alfabetizacion\\_e-salud\\_redes\\_sociales.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/40503/Costa_Sanchez_Carmen_2024_Propuesta_validacion_nueva_%20escala_alfabetizacion_e-salud_redes_sociales.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- De Universidades Anáhuac, R. (2025, 24 de febrero). ¿Qué causa la adicción a las redes sociales? Secreto revelado. *Universidad Anáhuac*.  
<https://www.anahuac.mx/blog/adiccion-a-las-redes-sociales>

- Del Castillo, J. A. G. (2013). Adicciones tecnológicas: El auge de las redes sociales. *Salud y Drogas*, 13(1), 5-13. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83928046001.pdf>
- Di-Colloredo, C., Cruz, D. P. A., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
- Estallo, J. A. (2001). Usos y abusos de Internet. *Anuario de psicología*, 32(2), 95-108. <https://core.ac.uk/download/pdf/39050333.pdf>
- García Romero, V. C. (2024). *Incidencia de las redes sociales en la imagen corporal y la autoestima de mujeres adolescentes* (Tesis de maestría, Universidad de las Américas). <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/16010/1/UDLA-EC-TMPC-2024-19.pdf>
- Generator, M. (n.d.). *Visualização do o risco do uso excessivo das redes sociais por estudantes latino - americanos*. *Scielo Preprints*. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5241/10172>
- Gutiérrez-Aragón, Ó., Gassiot-Melian, A., Berbel-Giménez, G., & Rapisura Chipongian, L. J. (2024). Influencia de las redes sociales en las decisiones de viaje de la población millennial y centennial taiwanesa. El caso de los jóvenes de Taichung. <https://helvia.uco.es/bitstream/handle/10396/32334/XRedes%2bsociales%2by%2bturismo%2bj%2c3%b3venes%2bTaiw%2c3%a1n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hermida Bravo, K. R., Luna Luna, M. A., & Vizcaíno Zúñiga, P. I. (2025). Impacto de la tecnología en el desarrollo y bienestar emocional. *Revista InveCom*, 5(3). Recuperado de: <https://ve.scielo.org/pdf/ric/v5n3/2739-0063-ric-5-03-e050331.pdf>
- Jasso Medrano, J. L., López Rosales, F., & Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(3), 2832-2838. <https://www.redalyc.org/pdf/3589/358954155010.pdf>

López García, P., & Carlos González, N. (2022). *Influencia de las redes sociales en la autoestima de dos generaciones diferentes (Generación Z y Millennials)*.

<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/28381/Influencia%20de%20las%20Redes%20Sociales%20en%20la%20autoestima%20de%20dos%20generaciones%20diferentes%20%28Generacion%20Z%20y%20Millennials%29.pdf?sequence=1>

Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2023). Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico. El rol de la comparación social. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 40(2), 543–558. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.31>

Mata, C. C. (2018). *Impacto de las redes sociales y el marketing en la alimentación y la actividad física de los jóvenes en el estado de Guanajuato*.

<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58246637/293-955-1-PB-libre.pdf>

ONSM Colombia. (2017). Subdirección de Enfermedades no Transmisibles Grupo Funcional: Gestión Integrada para la Salud Mental. En *Minisalud* (N/A). Recuperado 5 de diciembre de 2025, de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/ride/vs/ed/gcfi/guia-ross-salud-mental.pdf>

Payares Medina, M. M., & Chamorro Posso, M. J. (2023). *Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*.

<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/62710/mmpayaresm.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodríguez, T. M., Galán, A. S., Pons, E. S., & Igual, C. B. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de Psicología*, 8(3), 26-32.

[https://web.archive.org/web/20171202093829id\\_/http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol8num3/vol8num3\\_4.pdf](https://web.archive.org/web/20171202093829id_/http://www.escritosdepsicologia.es/descargas/revistas/vol8num3/vol8num3_4.pdf)

- Rodríguez Puentes, Adriana Paola, & Fernández Parra, Antonio. (2014). *Relaciones entre el tiempo del uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos*. *Acta Colombiana de Psicología*, 17 (1), 131-140.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-91552014000100013&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552014000100013&lng=en&tlng=es)
- Romero, C. L., Del Carmen Alarcón De Amo, M., & Borja, M. Á. G. (2011). Adopción de redes sociales virtuales: Ampliación del modelo de aceptación tecnológica integrando confianza y riesgo percibido. *Cuadernos de Economía y Dirección de la Empresa*, 14(3), 194–205. <https://doi.org/10.1016/j.cede.2010.12.003>
- Summa Psicológica. (s.f.). *Aproximación a la investigación psicológica en Internet y redes sociales*. <https://summapsicologica.cl/index.php/summa/article/view/387/363>
- Valkenburg, PM, Peter, J. y Schouten, AP (2006). Redes sociales y su relación con el bienestar y la autoestima social de los adolescentes. *CyberPsychology & Behavior*, 9 (5), 584-590.  
<https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2006.9.584>
- Vidal Fernández, J. (2024, 9 de febrero). Redes sociales y salud mental: Guía psicológica. *Área Humana: Psicólogos Madrid*. <https://www.areahumana.es/redes-sociales-salud-mental-y-bienestar/>
- Yong, M. y Wijaya, E. (2023). Hubungan autoestima y miedo a perderse algo (FOMO) pada pengguna instagram. *Multilingüe: Revista de Estudios Universales* , 3 (1), 101-103.  
<https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/multilingual/article/view/118/93>
- Young, K. S., & de Abreu, C. N. (2018). *Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento*. Artmed Editora.  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Fx9xDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&>

[dq=modelo+de+dependencia+de+internet+young++&ots=EqzAC5U02U&sig=ad4T5CdLiA\\_dBkt0cQHZ2-HVRcY#v=onepage&q&f=false](#)

## Apéndice

### Apéndice A

#### *Matriz de Análisis Documental y Proceso de Selección de la Muestra*

N	Referencia APA	Base de datos	Objetivo	Metodología	Resultados Principales	Estrategias de Regulación	Enlace
1	Alguacil, L., & Valdivia Vizarreta, P. (2025). Redes sociales y vínculos : Revisión sistemática (PRISMA) sobre el impacto del capital social en comunidades de jóvenes. Pedagogía Social: Revista Interuni	Dialnet	Analiza el impacto del uso de redes sociales en la creación y mantenimiento de vínculos y capital social en jóvenes.	Revisión sistemática de la literatura.	Las redes pueden fortalecer vínculos existentes y crear nuevos, pero también generar ansiedad si no hay reciprocidad. El impacto depende del tipo de uso.	Las estrategias son el fomenta r el uso activo para la construcción de comunidad, educación social para gestionar la calidad de los vínculos online y la alfabetización digital crítica.	<a href="https://doi.org/10.7179/PSRI_2025.46.12">https://doi.org/10.7179/PSRI_2025.46.12</a>



<p>de alfabetización en e-salud y redes sociales : la E-health literacy scale in social networks (snHEALS). Profesional de la información, 33(4).</p>	<p>la salud propia.</p>	<p>m y desarrollar pensamiento crítico ante "influencers" de salud.</p>				
<p>Di-Collore do, C., Cruz, D. P. A., &amp; Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación</p>	<p>Redalyc</p>	<p>Explorar la relación entre el consumo de medios y redes, la percepción de bienestar o satisfacción con la vida.</p>	<p>Estudio descriptivo o correlacional.</p>	<p>El bienestar disminuye cuando el uso de redes reemplaza la interacción cara a cara o cuando se usa para compararse socialmente de forma ascendente.</p>	<p>Promoción de la comunicación asertiva fuera de línea, equilibrio entre la vida digital y presencial, uso de redes como complemento, no sustituto, de la interacción</p>	<p><a href="https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf</a></p>

	n de desplazamiento				ón social.	
	Psychologia. Avances de la disciplina, 1(2)					
	Hermida Bravo, K. R., Luna Luna, M. A., & Vizcaíno Zúñiga, P. I. (2025). Impacto de la tecnología en el desarrollo y bienestar emocional. Revista InveCom, 5(3), e05033	Google Académico	Analizar cómo el uso intensivo de tecnología afecta el desarrollo emocional y el bienestar subjetivo.	Investigación documental y bibliográfica.	El uso excesivo se asocia con aislamiento y sedentarismo. Sin embargo, el uso moderado facilita el aprendizaje y la conexión. El problema radica en la falta de límites.	Desconexión digital: Establecer horarios libres de pantallas, fomentar actividades físicas y recreativas sin tecnología, higiene del sueño.
5	1.					<a href="https://doi.org/10.5281/zenodo.14218923">https://doi.org/10.5281/zenodo.14218923</a>
6	Jasso Medrano, J. L., López Rosales,	Redalyc	Determinar los niveles de dependencia al	Estudio empírico cuantitativo con	Existe una correlación positiva entre baja autoestima/	Fortalecimiento de habilidades
						<a href="https://www.redalyc.org/pdf/3589/358954155010.pdf">https://www.redalyc.org/pdf/3589/358954155010.pdf</a>

<p>F., &amp; Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. Acta de Investigación Psicológica, 7(3), 2832–2838.</p>	<p>teléfono móvil y su relación con variables como la impulsividad o habilidades sociales.</p>	<p>encuestas a estudiantes.</p>	<p>habilidades sociales pobres y alta dependencia del móvil (uso problemático).</p>	<p>sociales en vivo, técnicas de autocontrol, búsqueda de reforzadores alternativos fuera del entorno digital.</p>	
<p>García Romero, V. C. (2024). Incidencia de las redes sociales en la imagen corporal y la autoestima de mujeres</p>	<p>Google Académico</p>	<p>Determinar cómo Instagram y TikTok influyen en la insatisfacción corporal y autoestima en mujeres adolescentes.</p>	<p>Estudio correlacional, encuestas de imagen corporal y uso de redes.</p>	<p>Mayor exposición a imágenes idealizadas correlaciona con mayor insatisfacción corporal y baja autoestima. La internalización del ideal de delgadez es el</p>	<p>Intervención Psicoeducativa, deconstrucción de los cánones de belleza, seguir cuentas "Body Positive", limitar</p>

adolescentes			mediador clave.	el tiempo en aplicaciones visuales, terapia cognitivo-conductual para la autoestima.	
Vidal Fernández, J. (2024, 9 de febrero). Redes sociales y salud mental: Guía psicológica. Área Humana: Psicólogos Madrid.	Google/Brave Search:	Divulgar los efectos psicológicos (FOMO, ansiedad, autoestima) del uso de redes y ofrecer guías prácticas.	Artículo divulgativo basado en psicología clínica y evidencia científica.	Identifica el "bucle de la dopamina", la comparación social y el ciberacoso como riesgos principales. Destaca también beneficios si se usa con propósito.	Dieta Digital, desactivar notificaciones, "Limpieza" de contactos de seguir cuentas que hacen sentir mal, establecer zonas libres de móvil, practicar Mindfulness.
8					<a href="https://www.arcahumana.es/redes-sociales-salud-mental-y-bienestar/">https://www.arcahumana.es/redes-sociales-salud-mental-y-bienestar/</a>

9	Payares Medina, M. M., & Chamorro Posso, M. J. (2023). Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes.	Repositorio UNA D	Analizar los factores psicosociales asociados al uso de redes en contextos específicos.	Estudio de caso o monografía (Investigación cualitativa/mixta).	Las redes modifican las dinámicas familiares y la comunicación interpersonal. Riesgos de ciberdependencia en ausencia de supervisión.	Acompañamiento parental, establecimiento de pactos de uso en el hogar, educación en valores digitales y netiqueta.	<a href="https://repositorio.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/62710/mm_payaresm.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">https://repositorio.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/62710/mm_payaresm.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>
10	Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Redes sociales y su relación con el bienestar y la autoestima	Google Académico	Investigar las consecuencias del uso de sitios de redes sociales en la autoestima social y el bienestar de los adolescentes.	Encuesta longitudinal y modelo de ecuaciones estructurales.	El uso de redes estimula el feedback. El feedback positivo mejora la autoestima, el feedback negativo la daña. El efecto es indirecto.	Fomentar la resiliencia digital, enseñar a los adolescentes a no basar su autovalía en "likes" o comentarios, monitor	<a href="https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2006.9.584">https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2006.9.584</a>

<p>social de los adolescentes. CyberPsychology &amp; Behavior, 9(5), 584–590.</p>	<p>parental del tono de las interacciones online.</p>	<p>Romero, C. L., Del Carmen Alarcón De Amo, M., &amp; Borja, M. Á. G. (2011). Adopción de redes sociales virtuales: Ampliación del modelo de aceptación tecnológica integrando confianza y riesgo</p>	<p>ScienceDirect</p>	<p>Entender qué factores llevan a los usuarios a adoptar y usar redes sociales, integrando la confianza y el riesgo percibido.</p>	<p>Modelo de Aceptación Tecnológica (TAM) ampliado, análisis estadístico.</p>	<p>La "utilidad percibida" y la "facilidad de uso" son claves, pero la confianza, privacidad, seguridad y el riesgo percibido moderan la intención de uso.</p>	<p>Implementación de configuraciones de privacidad robustas, educación sobre la gestión de datos personales, estrategias de autoprotección para reducir la percepción de riesgo.</p>	<p><a href="https://doi.org/10.1016/j.cede.2010.12.003">https://doi.org/10.1016/j.cede.2010.12.003</a></p>
---	---	--	----------------------	--	---	--	--	--

---

<p>percibido. Cuadernos de Economía y Dirección de la Empresa, 14(3), 194–205.</p>	<p>Yong, M., &amp; Wijaya, E. (2023). Hubungan autoestima y miedo a perderse algo (FOMO) pada pengguna Instagram. Multilingüe: Revista de Estudios Universales, 3(1), 101–103</p>	<p>Google Académico</p>	<p>Analizar la relación entre la autoestima y el miedo a perderse algo (FOMO) en usuarios de Instagram.</p>	<p>Estudio cuantitativo correlacional.</p>	<p>Existe una relación negativa significativa : a menor autoestima, mayor nivel de FOMO. Los usuarios inseguros revisan Instagram compulsivamente para validar su pertenencia social.</p>	<p>Trabajar el autoconcepto fuera de línea, técnicas para "estar presente" (JOMO - Joy of Missing Out), reducir la vigilancia social.</p>	<p><a href="https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/multilingual/article/view/118/93">https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/multilingual/article/view/118/93</a></p>
--	---	-------------------------	---	--	---	---	--

---

*Nota.* La matriz sistematiza la información de los 12 documentos que conforman la muestra final de la revisión, detallando para cada uno su referencia bibliográfica, la fuente de obtención, el objetivo de investigación y la metodología empleada. Asimismo, se sintetizan los hallazgos principales respecto al impacto en la salud mental y las estrategias de regulación emocional