



INCIDENCIA DEL CONSUMO DE REDES SOCIALES

en la salud mental de los estudiantes
universitarios de la Universidad Pedagógica
de El Salvador Dr. Luis Alonso Aparicio
y Universidad del Valle de Nicaragua,
durante 2023-2024

AUTORAS

**Mirella Hernández
y Pilar Benítez**

**Incidencia del consumo de redes sociales
en la salud mental de los estudiantes universitarios
de la Universidad Pedagógica de El Salvador
Dr. Luis Alonso Aparicio y Universidad del Valle
de Nicaragua, durante 2023-2024**

Mirella Hernández
Pilar Benítez

2025

Colaboración Académica
Gerardo Alas y
Lorena Beatriz Urbina

Incidencia del consumo de redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios de la Universidad Pedagógica de El Salvador Dr. Luis Alonso Aparicio y Universidad del Valle de Nicaragua, durante 2023-2024

Primera Edición
Universidad Pedagógica de El Salvador
"Dr. Luis Alonso Aparicio"

Ing. Luis Mario Aparicio, Rector
Arq. Cecilia María Aparicio, Vicerrectora Ejecutiva
Ing. Manuel Aparicio, Vicerrector de Investigación e Internacionalización
Licdo. Luis Eduardo Rivera Cuellar, Vicerrector Académico
Lcda. Ligia Corpeño, Vicerrectora Administrativa
Dr. Heriberto Erquicia, Director Centro de Investigación

302.231
H557i
slv
Hernández, Mirella, 1980 --
Incidencia del consumo de redes en salud mental de los estudiantes universitarios de la Universidad Pedagógica de El Salvador Dr. Luis Alonso Aparicio y Universidad del Valle de Nicaragua, durante 2023-2024 (recurso electrónico) / Mirella Hernández, Pilar Banítez; corrección de estilo Nohemy Navas. --1ª. ed.-- San Salvador, El Salv.: Universidad Pedagógica de El Salvador Dr. Luis Alonso Aparicio; Managua, Nicaragua: Universidad del Valle de Nicaragua, 2025.
1 recurso electrónico, (113 p.: il. col.; 25 cm)

Datos electrónicos: (1 archivo, formato pdf, 11.7 mb). --
<http://www.sistema.pedagogica.edu.sv/repositorio/principal/>.

ISBN: 978-99983-65-62-9 (E-book, pdf)

BINA/jmh

1. Interacción social. 2. Sistemas móviles de comunicación.
3. Salud mental. I. Benítez, Pilar, 1984-, coaut. II. Título.

Corrección de estilo: Nohemy Navas
Diagramación: Galerna Estudio

El contenido de esta obra, y los conceptos vertidos en cada capítulo y su originalidad, son responsabilidad del autor que los presenta, por lo que no representa un posicionamiento institucional determinado para la Facultad o la Universidad.



Universidad Pedagógica de El Salvador "Dr. Luis Alonso Aparicio"
25 avenida Norte y Diagonal Dr. Arturo Romero
(503) 2205-8100
www.pedagogica.edu.sv
info@pedagogica.edu.sv
Hecho el depósito que exige la ley

Sumario

Introducción	11
Estado del arte	13
Marco teórico	25
Salud mental	25
Una mirada ecológica a las redes sociales, la subjetividad y la salud mental	20
Redes sociales digitales como entorno ecológico	31
La lógica del rendimiento en la sociedad contemporánea	32
Emociones y poder en el entorno digital	33
Adicción o dependencia a las redes sociales: enfoques teóricos	35
Enfoque neurobiológico	35
Enfoque conductual	36
Enfoque psicosocial	39
Perspectiva de género y salud digital	40
Metodología	43
Técnicas	43
Población y muestra	44
Tratamiento estadístico y categorización de variables	45
Tratamiento de variables	46
Definición operativa de variables	48
Comportamiento digital	48
Características sociodemográficas	48
Salud mental	49
Procesamiento datos cualitativos	49
Consideraciones éticas	50
Resultados	52
Análisis cuantitativo	52
Composición de la muestra estudiada	52
Comportamiento digital	55
Necesidad de atender redes sociales	56
Género	58
Patrones de comportamiento en redes sociales	59
Síntomas psicosomáticos	61
País	65
Edad	66
Nivel de estudio	71

Permanencia en las redes sociales	73
Descuido académico y percepción de uso excesivo	74
Percepción de uso excesivo y variables sociodemográficas	76
Síntomas psicosociales	78
Rendimiento académico	79
Rendimiento académico UPED	80
Frecuencia de conexión y rendimiento académico	86
Comparaciones generales según uso de redes sociales	86
Diferencias por género	87
Análisis por ciclo académico	88
Correlaciones entre calificación de redes y rendimiento académico	89
Rendimiento académico UNIVALLE	93
Diferencias por género	94
Análisis por ciclo académico	95
Correlación entre calificaciones	102
Análisis estratificado por género y ciclo	103
Análisis de datos cualitativos	105
Comportamiento Digital	105
Tiempo de conexión	105
Motivo de uso de redes sociales	106
Transformación de las redes sociales	108
Control de uso	109
Uso nocturno	112
Incidencia en el rendimiento académico	113
Salud mental	115
Afectaciones emocionales	115
Comparación social	116
Necesidad de estar conectado	117
Afectación en los procesos de atención	119
Afectación en la socialización	120

Discusión de los resultados	122
------------------------------------	------------

Referencias	130
--------------------	------------

Índice de tablas

Tabla 1	
Resultados de salud mental en estudiantes universitarios	20
Tabla 2	
Concepciones críticas de la salud mental	27
Tabla 3	
Taxonomía funcional de la conducta propuesta por Ribes	38
Tabla 4	
Fiabilidad interna de las escalas aplicadas según el coeficiente alfa de Cronbach	46
Tabla 5	
Variables originales y codificación utilizada en el procesamiento de datos	47
Tabla 6	
Distribución por universidad y género	53
Tabla 7	
Análisis de diferencias en la necesidad de más tiempo en redes sociales según variables sociodemográficas	57
Tabla 8	
Resumen de patrones por ciclo y variable	72
Tabla 9	
Prueba de Kruskal-Wallis sobre el CUM según uso de redes sociales (muestra total)	87
Tabla 10	
Prueba de Kruskal-Wallis sobre el CUM según uso de redes sociales, desagregado por género	87
Tabla 11	
Coeficiente de correlación de Kendall entre el uso de redes sociales y el promedio académico (CUM), según ciclo académico	89

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Mapa conceptual elaborado a partir de diversos estudios que abordan el impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental, los factores de riesgo, la sintomatología y las propuestas de intervención	24
Figura 2 Modelo ecológico del desarrollo humano aplicado al impacto de las redes sociales en la salud mental	32
Figura 3 Distribución de estudiante por facultad UPED	53
Figura 4 Distribución de estudiantes por carrera UNIVALLE	54
Figura 5 Porcentaje de uso de redes sociales según género	55
Figura 6 Porcentaje de uso de redes sociales según grupo etario	56
Figura 7 Distribución de respuestas sobre la necesidad de más tiempo en redes sociales, según género	58
Figura 8 Relación entre la necesidad de más tiempo en redes sociales y patrones de comportamiento digital	60
Figura 9a Gráficos de interacción entre síntomas psicosomáticos y la necesidad de más tiempo en redes sociales, según género	62
Figura 9b Gráficos de interacción entre síntomas psicosomáticos y la necesidad de más tiempo en redes sociales, según género	63

Figura 9c	
Gráficos de interacción entre síntomas psicosomáticos y la necesidad de más tiempo en redes sociales, según género	64
Figura 10	
Comparación de medianas de percepción de necesidad de más tiempo en redes sociales según país y variable conductual	66
Figura 11 a	
Gráficos de interacción entre variables conductuales y percepción de necesidad de tiempo en redes sociales, según grupo de edad	68
Figura 11 b	
Gráficos de interacción entre variables conductuales y percepción de necesidad de tiempo en redes sociales, según grupo de edad	69
Figura 11 c	
Gráficos de interacción entre variables conductuales y percepción de necesidad de tiempo en redes sociales, según grupo de edad	70
Figura 12	
Tendencia de la percepción de uso excesivo de redes sociales según niveles de autopercepción de alerta y alivio	73
Figura13	
Probabilidades estimadas de percepción de uso excesivo de redes sociales según niveles de alivio, pensamiento constante y pensamiento intrusivo sobre redes	75
Figura 14	
Gráficos de interacción entre variables conductuales y percepción de uso excesivo de redes sociales, diferenciados por género	77
Figura 15	
Relación entre patrones de uso de redes sociales y nota de CUM: Alivio emocional y descuido académico	81
Figura 16	
Interacción entre género, patrones de uso de redes sociales y nota de CUM	83

Figura 17 Correlación entre patrones emocionales de uso de redes y nota de CUM en mujeres	84
Figura 18 Correlación entre la percepción de pérdida de control sobre el uso de redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes de ciclo III	85
Figura 19 Correlación entre la percepción de pérdida de control sobre el uso de redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes de ciclo III	94
Figura 20 Promedio académico según niveles del patrón “Recibe llamados de atención por uso excesivo de redes sociales” (LlamAtec_RS), ciclo IV	97
Figura 21 Media del promedio académico según ciclo formativo de los estudiantes de UNIVALLE	98
Figura 22a Correlaciones significativas entre patrones de uso de redes sociales y promedio académico, por ciclo	99
Figura 22b Correlaciones significativas entre patrones de uso de redes sociales y promedio académico, por ciclo	100
Figura 22c Correlaciones significativas entre patrones de uso de redes sociales y promedio académico, por ciclo	101
Figura 23 Promedio académico según niveles de preferencia por Instagram y SnapChat	103
Figura 24 Promedio académico por nivel de calificación de redes sociales, según género	104

Introducción

Las redes sociales se han integrado de forma profunda en la vida cotidiana de los jóvenes universitarios. Lo que en sus inicios fue concebido como un espacio de entretenimiento o de conexión social, hoy es también un escenario de expresión identitaria, de búsqueda de pertenencia, de acceso a información y, en muchos casos, de presión constante por estar disponibles, visibles y actualizados. Esta investigación surge de la necesidad de comprender cómo este uso, aparentemente naturalizado, está incidiendo en el bienestar psicosocial de estudiantes universitarios en dos contextos centroamericanos: El Salvador y Nicaragua.

A través de un enfoque mixto, que combinó datos cuantitativos y cualitativos, el estudio buscó explorar las múltiples dimensiones que atraviesan la experiencia de estar conectados. Más allá de medir el tiempo de uso o los efectos negativos más evidentes, la intención fue acercarse a las formas en que las redes sociales están moldeando las emociones, los vínculos, la concentración, el rendimiento académico y la forma en que los jóvenes se relacionan consigo mismos y con los demás.

El documento se estructura en cuatro capítulos. El primero presenta los antecedentes y fundamentos teóricos que dan sentido al problema de investigación. Se abordan enfoques críticos de la salud mental, perspectivas de género, teorías del comportamiento digital y marcos psicosociales que permiten analizar el fenómeno más allá de explicaciones individuales o patologizantes.

El segundo capítulo detalla la metodología empleada. Se describe el diseño mixto, los instrumentos utilizados para la recolección de datos, entre ellos cuestionarios y grupos focales, y el proceso de análisis que permitió integrar las distintas voces y perspectivas. Este capítulo también da cuenta de los criterios éticos considerados para garantizar el respeto, la confidencialidad y el consentimiento informado de las personas participantes.

En el tercer capítulo se presentan los resultados, organizados en dos grandes apartados: cuantitativo y cualitativo. El análisis estadístico muestra tendencias generales sobre patrones de uso, síntomas emocionales y su relación con variables sociodemográficas. Por su parte, el análisis cualitativo profundiza en los relatos de estudiantes, evidenciando sentidos, contradicciones y afectaciones vinculadas al uso de redes. Temas como el control del tiempo, la distracción académica, el agotamiento emocional, la necesidad de conexión constante y la comparación social emergen con fuerza en sus testimonios.

Finalmente, el cuarto capítulo corresponde a la discusión e interpretación de los hallazgos. Aquí se articulan los resultados con los marcos teóricos propuestos,

generando una mirada crítica y situada sobre los impactos psicosociales de las redes sociales. El informe cierra con una serie de reflexiones y recomendaciones orientadas a la comunidad académica, instituciones educativas y profesionales de la salud mental, con el objetivo de contribuir a un acompañamiento más consciente y empático de los desafíos que enfrentan las juventudes universitarias.

Esta investigación no busca emitir juicios simplistas ni alarmistas. Por el contrario, pretende abrir un espacio de comprensión sobre cómo las redes sociales están configurando nuevas formas de habitar el mundo y de relacionarse consigo mismos y con los demás. Escuchar a los estudiantes desde sus propias vivencias es, sin duda, un punto de partida fundamental para construir respuestas más humanas, contextualizadas y respetuosas de sus procesos.

Estado del arte. Impacto de las redes sociales en la salud mental

El uso de plataformas digitales se ha naturalizado en los entornos académicos y sociales, convirtiéndose en una parte integral del estilo de vida estudiantil. Estas herramientas están instaladas en la cotidianidad, permiten una comunicación instantánea y facilitan el acceso a datos e información. En este contexto, los dispositivos informáticos se han transformado en elementos indispensables del día a día. Sin embargo, surge una pregunta fundamental: ¿cómo impacta su uso constante en la salud mental de las personas?

En este escenario, la educación adquiere un papel clave, no solo como generadora de conocimientos, sino como mediadora en la relación entre juventudes y tecnologías. Las instituciones educativas no pueden mantenerse al margen de esta transformación digital, ya que son, precisamente, los espacios donde se configura gran parte de la vida estudiantil. La incorporación de herramientas tecnológicas en los procesos formativos plantea interrogantes sobre sus alcances y límites, especialmente cuando su uso trasciende lo pedagógico para convertirse en una forma de socialización, de producción de identidad y, en muchos casos, de exposición constante. Por ello, es necesario reflexionar sobre cómo las prácticas educativas se relacionan con el mundo digital que atraviesa la vida cotidiana del estudiantado.

Si se comprende la educación como un proceso de formación integral, que no se limita a la transmisión de contenidos, sino que busca desarrollar pensamiento crítico y una conducta ética, entonces es necesario preguntarse si el uso intensivo de dispositivos móviles contribuye o interfiere con ese propósito. Como lo plantea Nussbaum (2010):

La educación debe cultivar la capacidad de pensar críticamente, la habilidad de imaginar la situación del otro, y un compromiso con los valores democráticos y la justicia. No debe estar orientada únicamente al crecimiento económico, sino a formar seres humanos capaces de vivir una vida plena y de contribuir a una sociedad justa. (p. 6)

De este modo, las universidades enfrentan crecientes desafíos vinculados al bienestar de su población estudiantil. Integrar la salud mental como un eje transversal dentro de los procesos educativos no es solo una necesidad institucional, sino una acción ética y estratégica ante los riesgos que plantea la cultura digital contemporánea.

Para comprender de manera integral el impacto de las redes sociales en la salud mental de la población universitaria, es necesario considerar no solo los efectos individuales, sino también las condiciones estructurales, sociales y culturales que median dicha relación. Siguiendo esta línea, resulta pertinente analizar una serie de

estudios desarrollados en diferentes contextos latinoamericanos y europeos, los cuales abordan desde distintos enfoques metodológicos las implicaciones del uso intensivo, problemático o adictivo de estas plataformas en variables emocionales, conductuales y académicas. Estos estudios permiten identificar patrones comunes y particularidades contextuales que enriquecen la comprensión del fenómeno y orientan el diseño de estrategias preventivas y de intervención.

Antes de comenzar a analizar el impacto que tienen las redes sociales en la vida de las personas, es necesario conocer el acceso a conectividad que tienen los países de América Latina y el Caribe. De acuerdo al Banco Mundial y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2022) en términos generales, el 74 % de la población de América Latina y el Caribe tenía acceso a internet en 2021.

En los hogares de bajos ingresos, el 40 % carece de conectividad en el hogar, mientras que en los hogares de ingresos altos esta proporción desciende al 6%. La brecha rural-urbana también es significativa: solo el 37 % de la población rural tiene conexión estable, frente al 71 % de la población urbana. En Centroamérica, países como Guatemala, Honduras y Nicaragua presentan menos del 50 % de población con acceso regular a internet, evidenciando un rezago considerable respecto al promedio. En el Caribe, si bien algunos territorios han mejorado su infraestructura, los costos elevados y las barreras tecnológicas continúan limitando el acceso digital, especialmente en islas de bajo desarrollo económico. Otro dato preocupante es la conectividad con fines educativos, ya que en zonas rurales solo el 30 % de los estudiantes puede acceder a plataformas virtuales de aprendizaje. Estas cifras no solo reflejan un problema de infraestructura, sino también un desafío estructural que condiciona el ejercicio del derecho a la información, la educación y la salud mental digital de los jóvenes. (pp. 5-9)

Los datos del Banco Mundial (Banco Mundial y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2022) proporcionan un marco contextual clave para comprender el acceso y uso de Internet en América Latina y el Caribe. Si bien el documento no se centra específicamente en los impactos del entorno digital sobre la salud mental, sus hallazgos permiten comprender las condiciones de conectividad en las que se desarrollan los fenómenos asociados al uso de redes sociales por parte de estudiantes universitarios.

Entre los principales aportes del informe, se destaca que la brecha digital constituye un “factor de profundización de la inequidad social, ya que restringe el acceso a servicios esenciales, oportunidades educativas, empleo y participación ciudadana” (Banco Mundial y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2022, p. 4). Este problema se agrava en zonas rurales y territorios con menor inversión en infraestructura tecnológica, donde las conexiones son más costosas, inestables y

lentas, limitando no solo el uso académico de internet, sino también la interacción social digital en condiciones de equidad.

El documento también revela que el nivel educativo de los hogares está directamente correlacionado con el tipo y calidad de conectividad. En otras palabras, “quienes tienen acceso a educación terciaria o universitaria disponen, en promedio, de mejores servicios digitales que aquellos en condiciones de mayor vulnerabilidad” (Banco Mundial y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2022, p. 7). Este dato es relevante porque explica parcialmente por qué ciertas poblaciones juveniles están más expuestas o más protegidas ante los efectos psicosociales del uso intensivo de redes.

Al ubicar la discusión sobre redes sociales y salud mental en este contexto, resulta evidente que las condiciones estructurales de acceso digital moldean no solo el tiempo de exposición, sino también los usos y significados que adquieren las plataformas tecnológicas en la vida de los jóvenes.

En el contexto salvadoreño, de acuerdo a los datos de la Encuesta Nacional de Salud Mental de 2022, las juventudes entre 18 a 24 años, presentan una alta prevalencia de sintomatología asociada a trastornos de ansiedad, depresión y consumo problemático de sustancias psicoactivas (Consejo Nacional de Salud Mental, Universidad Tecnológica de El Salvador, Dirección Nacional de Estadística, 2023, p. 96). Aunque la encuesta no aborda de forma específica el impacto del uso de redes sociales, sí identifica varios factores de riesgo psicosocial que pueden estar vinculados al entorno digital, tales como el aislamiento social, el estrés por sobrecarga informativa, la fatiga emocional y la dificultad para establecer vínculos significativos.

El consumo que realizan las juventudes salvadoreñas de los medios de comunicación fue investigado por Calles y Monterroza (2020) mediante una metodología mixta, que incluyó encuestas aplicadas a 1,167 jóvenes de entre 15 y 29 años, y dos grupos focales; las autoras exploraron los hábitos, preferencias y efectos del uso de los medios, con especial énfasis en el uso de redes sociales.

Los resultados evidencian que internet es el medio de comunicación más utilizado por la juventud salvadoreña. “Las redes sociales se posicionan como el espacio preferido de interacción cotidiana para los jóvenes, convirtiéndose en un entorno donde también se construyen sentidos, identidades y posturas” (Calles y Monterroza, 2020, p. 31).

Esta inclinación está acompañada por un cambio significativo en las formas de acceder a la información y de participar en el ámbito público, ya que el contenido consumido influye directamente en decisiones personales, conductas cotidianas e incluso posicionamientos políticos. “Quienes hacen uso de los medios de comunicación y no reciben la información sin tener una reacción, cada dato que consumen les produce un comportamiento, una acción; los lleva a tomar decisiones” (Calles y Monterroza, 2020, p. 15).

Se trata de una juventud que no solo recibe información, sino que actúa en función de ella, lo que convierte al entorno digital en un espacio de socialización y construcción de sentido. El estudio también señala que, si bien el entretenimiento es la motivación principal del consumo mediático, existe un bajo hábito lector y una tendencia al consumo pasivo de contenido, lo cual puede limitar el desarrollo de habilidades críticas frente a los mensajes recibidos. Esta situación plantea desafíos importantes para el sistema educativo y para las políticas públicas orientadas a fortalecer la participación juvenil y el ejercicio ciudadano informado.

En este panorama, las autoras proponen promover procesos de alfabetización mediática para que la juventud pueda analizar, interpretar y cuestionar los contenidos que circulan en las redes. “El sistema educativo enfrenta el reto de formar ciudadanos capaces de participar en la vida pública con pensamiento crítico, en una sociedad donde los medios digitales son parte central del proceso de socialización” (Calles y Monterroza, 2020, p. 39).

En el contexto nicaragüense, la investigación desarrollada por Méndez, Pérez y Castillo (2016) constituye un importante precedente en el análisis del impacto psicosocial del uso adictivo de las redes sociales en la población universitaria. El estudio se aplicó a estudiantes de tercer año de la carrera de Trabajo Social de la Facultad Regional Multidisciplinaria de Estelí (FAREM-Estelí), UNAN-Managua, durante el segundo semestre de 2015. A través de una metodología cualitativa y participativa, que incluyó entrevistas, encuestas y listados libres, se identificaron síntomas preocupantes como aislamiento social, dependencia psicológica y alteraciones en la conducta asociadas al uso excesivo de redes sociales. Entre los hallazgos más relevantes, se encontró que “el uso adictivo de redes sociales ha generado consecuencias negativas en el comportamiento de los estudiantes, reflejadas en un bajo rendimiento académico, la pérdida de relaciones interpersonales, frustración, ansiedad, e incluso dependencia hacia el uso de redes sociales” (Méndez, Pérez y Castillo, 2016, p. 41).

En otros contextos, como el europeo, también se han desarrollado investigaciones que profundizan en la experiencia subjetiva de los estudiantes respecto al uso de redes sociales. Tal es el caso del estudio de Marín, Sampedro y Muñoz (2015), quienes realizan una aproximación cuantitativa al fenómeno de la adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de Ciencias Sociales y Jurídicas en España. Aplicaron la adaptación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), basado en la escala de Kimberly Young sobre adicción a Internet, a una muestra de 373 estudiantes procedentes de Granada, Sevilla, Málaga y Córdoba. Los autores exploraron la percepción subjetiva del uso de redes sociales y su posible vinculación con conductas adictivas.

Uno de los resultados más llamativos del estudio es que la mayoría del estudiantado no se considera adicto a las redes sociales, a pesar de reconocer un uso frecuente y prolongado de las mismas. “A pesar de los resultados obtenidos que evidencian comportamientos compatibles con una adicción, la mayoría de los encuestados no se

reconocen como adictos, lo cual puede deberse a la normalización de estas prácticas en su contexto universitario” (Marín, Sampedro y Muñoz, 2015, p. 11).

Este hallazgo llevó a los autores a plantear la hipótesis de una posible fase de negación, en la que el estudiante no reconoce aún la problemática asociada a su comportamiento digital. Es decir, el uso de redes sociales no se reporta como problemático en términos conscientes por los propios estudiantes, pero sí se evidencian conductas de riesgo, como la pérdida de control, la necesidad de conectarse constantemente y la interferencia con otras actividades cotidianas.

Estos resultados abren una línea de reflexión sobre la disonancia entre la percepción subjetiva del uso de redes sociales y los indicadores objetivos de comportamiento adictivo, lo cual plantea retos metodológicos y éticos para futuras investigaciones. El estudio sugiere la necesidad de diseñar estrategias de sensibilización y educación digital que permitan al estudiantado reconocer los signos tempranos de uso problemático, especialmente en contextos académicos donde las redes sociales están naturalizadas como parte del entorno universitario.

El estudio de Valecillos y López (2025) presenta una revisión documental sobre el uso problemático de las redes sociales en el estudiantado universitario, con el objetivo de visibilizar nuevas líneas de análisis y necesidades emergentes de investigación en este campo. Los autores recogen y sistematizan hallazgos que demuestran una asociación consistente entre el uso intensivo de redes sociales y problemáticas de salud mental, como la depresión, la ansiedad y comportamientos adictivos. El trabajo de Valecillos y López (2025) destaca que el uso problemático de redes está relacionado con síntomas como FOMO:

Las redes sociales también están asociadas a problemas como el FOMO (*fear of missing out*), trastornos del sueño, bajo rendimiento académico y procesos continuos de comparación social, lo que repercute directamente en la salud mental y el bienestar general del estudiantado universitario. (p. 4)

De esta forma, recalca la importancia de delimitar conceptualmente la frontera entre un uso frecuente, uno problemático y uno adictivo, ya que esta distinción es clave para intervenir adecuadamente desde la educación superior y la atención psicosocial.

Presenta un dato importante de valorar: “uno de cada dos universitarios ha sentido la necesidad de buscar apoyo psicológico y ha consultado a un profesional de salud mental como resultado de su relación con las redes sociales” (Valecillos y López, 2025, p. 5). Este hallazgo no solo evidencia el alcance del problema, sino que exige una respuesta institucional que priorice el acompañamiento psicológico y emocional de la población estudiantil.

Dentro del estudio se hace hincapié en la identificación de factores diferenciales por género, ya que se observó que las mujeres universitarias son más vulnerables al impacto emocional de las redes sociales. Como lo explican en el siguiente fragmento (Valecillos y López, 2025):

Aunque no todos los estudios incorporan el enfoque de género, en los que sí lo hacen se observa una mayor prevalencia de síntomas de afectación emocional entre las mujeres universitarias, lo que refuerza la necesidad de considerar este enfoque en la investigación sobre salud mental digital. (p. 2)

Este dato refuerza la necesidad de incorporar la perspectiva de género en los estudios sobre salud mental digital, dado que los efectos del entorno virtual no son homogéneos ni neutros.

Estas diferencias se pueden encontrar en la investigación de Martín, et al (2015) donde revela que las mujeres manifestaron una menor cercanía emocional y práctica a las redes sociales en comparación con los hombres. La cercanía emocional se refiere al grado en que una persona siente que las redes sociales son importantes o significativas para su vida afectiva, como sentir dependencia emocional de ellas, experimentar bienestar o malestar, vinculando con su estado de ánimo personal.

Este resultado sugiere que los hombres en la muestra establecían un vínculo más fuerte (tanto emocional como en el uso práctico) con las redes sociales que las mujeres. Mostrando la forma como se vinculan mujeres y hombres con la tecnología, puede estar influida por construcciones sociales de género; es posible que los hombres tengan un estilo de uso más intenso o centrado en lo instrumental, lo que incrementa tanto la frecuencia como el apego emocional. Mientras que las mujeres, aunque acceden a las redes, tienden a hacerlo con menos intensidad o frecuencia que los hombres, lo cual sugiere que no están tan inmersas ni condicionadas por la lógica de hiperconectividad.

Pero el enfoque de género dentro de la investigación no solo permite mostrar las diferencias que existen en torno a la afectación por el uso de las redes sociales, sino que también revela mecanismos de la reproducción de violencia. En el estudio desarrollado por Blanco (2014) se presenta una mirada crítica sobre las implicaciones del uso de redes sociales en la reproducción de la violencia de género entre adolescentes, aportando elementos que, aunque centrados en la población de 13 a 18 años, resultan relevantes para comprender fenómenos que también se proyectan en el entorno universitario.

A través de una metodología cualitativa se hizo el análisis de contenido de interacciones reales entre adolescentes en redes sociales. El objetivo era identificar la manifestación de violencia simbólica y sexista en entornos digitales. Desde un enfoque socioeducativo, la autora plantea que las redes sociales actúan como vehículos de reproducción simbólica del discurso del amor romántico, legitimando conductas

de control de pareja que son interpretadas tanto por quienes las ejercen como por quienes las sufren como expresiones de afecto o interés.

Uno de los hallazgos más significativos es la identificación de micromachismos digitalizados “los discursos presentes en las redes sociales reproducen estereotipos de género y micromachismos que se traducen en formas de violencia simbólica naturalizadas en la comunicación digital de adolescentes” (Blanco, 2014, p. 24). Estos comportamientos no siempre son reconocidos como violentos, ya que se encuentran normalizados por dinámicas de género que promueven la sumisión, la vigilancia constante y la dependencia emocional en las relaciones afectivas juveniles. Así, las redes sociales, lejos de ser solo espacios de comunicación y entretenimiento, también pueden convertirse en territorios donde se refuerzan desigualdades estructurales.

El estudio muestra cómo la conexión continua y la visibilidad permanente en plataformas digitales facilitan prácticas de control disfrazadas de interés amoroso, tales como la exigencia de respuestas inmediatas, el monitoreo de publicaciones o la imposición de límites al tipo de contenido compartido. “Estas dinámicas, que en ocasiones se banalizan, forman parte de un modelo de socialización afectiva que reproduce patrones de dominación masculina” (Blanco, 2014, p. 25).

Desde una perspectiva crítica, Blanco (2014) plantea la necesidad de incorporar la educación en igualdad y el análisis de género como componentes esenciales de la alfabetización digital en etapas tempranas. Aunque el estudio se centra en la adolescencia, sus hallazgos invitan a reflexionar sobre la persistencia de estas formas de violencia simbólica en la juventud universitaria, especialmente en contextos donde la cultura digital es central en la construcción de vínculos afectivos.

Es innegable la relación que existe entre redes sociales y componentes emocionales, en el estudio desarrollado en Perú por Alarcón-Allaín y Salas-Blas (2022); se explora la relación entre la adicción a redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes de educación superior técnica. A partir de una muestra de 279 estudiantes, se identificó que aquellos con baja inteligencia emocional presentaban mayores niveles de adicción, caracterizados por indicadores como la obsesión, la pérdida de control y el uso excesivo de estas plataformas.

Los autores encontraron una correlación negativa, aunque de baja magnitud, entre las habilidades emocionales y los niveles de adicción, lo cual sugiere que, un manejo inadecuado de las emociones podría constituir un factor de riesgo frente al uso problemático de redes sociales.

Un dato relevante fue la identificación de diferencias de género en la dimensión denominada valoración de las emociones ajenas, entendida como la capacidad para

reconocer, interpretar y dar valor a los sentimientos de otras personas. Esta habilidad es fundamental para el desarrollo de la empatía, la convivencia y la comunicación interpersonal. En este aspecto, las mujeres obtuvieron puntuaciones significativamente más altas, lo que indica una mayor sensibilidad para comprender las emociones del entorno. No obstante, no se hallaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en los niveles generales de adicción.

Pero el tiempo de conexión diaria se confirmó como un elemento determinante: los estudiantes que permanecían conectados por más tiempo presentaban también mayores síntomas adictivos.

De acuerdo a estos hallazgos, el tiempo de conexión se relaciona con el impacto emocional, pero estudios como el de Nieto, Marín y Martínez (2022) encontraron que, además del tiempo, es necesario comprender la vinculación afectiva. Aplicaron una encuesta a 1,895 estudiantes, de la Universidad Complutense de Madrid; indagaron sobre el impacto que tiene el uso de redes sociales en la salud mental de estudiantes. Identificaron que un número considerable de participantes presentaba síntomas moderados de ansiedad y depresión, así como niveles bajos o muy bajos de autoestima (ver Tabla 1). Estos indicadores emocionales se vinculan con el uso frecuente de redes sociales, particularmente WhatsApp, Instagram y YouTube, que los estudiantes utilizan mayoritariamente con fines de entretenimiento.

Tabla 1
Resultados de salud mental en estudiantes universitarios

Variable evaluada	Promedio (Media)	Nivel según escala	Punto de corte saludable (hombres)	Punto de corte saludable (mujeres)
Ansiedad	11.52	Moderado	-	-
Depresión	14.71	Moderado	-	-
Estrés	17.12	Medio	-	-
Autoestima	17.98	Bajo o muy bajo	32.53	31.14

Nota. Información elaborada con datos de Nieto et al. (2022).

Uno de los datos más relevantes que arroja el estudio es que el 39 % de los participantes manifestó sintomatología relacionada con la adicción a redes sociales, especialmente en los indicadores de saliencia y cambios en el estado de ánimo, aspectos clave para el diagnóstico de adicciones conductuales. Comprendiendo la saliencia como el grado en que el uso de las redes sociales domina los pensamientos, emociones y comportamientos de una persona; en otras palabras, cuando las redes sociales

se convierten en la actividad más importante en la vida diaria, desplazando otras responsabilidades o intereses.

Esta información sugiere que, más allá del tiempo de exposición, lo que debe preocupar es la función emocional que cumplen las redes sociales en la vida cotidiana del estudiantado.

A partir de estos hallazgos, se puede identificar como el vínculo entre salud mental y redes sociales es cada vez más fuerte, siendo las juventudes un grupo particularmente vulnerable frente a los efectos psicosociales del entorno digital.

En México, Mendoza, Baena & Baena (2015) analizaron la adicción a los dispositivos móviles y su impacto en el rendimiento académico en estudiantes universitarios de informática administrativa. La investigación se realizó a través de la adaptación del Test *Internet Addiction* (IAT); la muestra estuvo compuesta por 112 estudiantes distribuidos en todos los semestres académicos.

Los hallazgos revelan que el uso excesivo del teléfono móvil interfiere directamente en la concentración y las actividades académicas, consolidándose como una conducta adictiva con consecuencias significativas en el rendimiento escolar. Identificaron 4 factores explicativos del fenómeno observado: el primero, con un peso del 52.22 % de la varianza total, establece una asociación entre la adicción y el bajo rendimiento académico; el segundo componente se vincula con la ansiedad que experimentan los estudiantes al no poder utilizar el dispositivo; el tercero hace referencia a la frecuencia de uso diario del móvil; y el cuarto muestra la relación entre la edad del estudiante y el semestre que cursa.

Adicionalmente, el estudio (Mendoza et al., 2015) reporta síntomas emocionales asociados a la dependencia:

Los estudiantes presentan síntomas como focalización atencional, modificaciones en su estado de ánimo (principalmente cuando el móvil pierde carga, se agota el saldo, o se pierde conectividad WiFi). Los efectos de estos síntomas pueden ser tan fuertes que alteran su ámbito intrapersonal (con sensaciones de incomodidad o malestar), así como su ámbito interpersonal (actividades académicas, sus relaciones con otros compañeros o miembros de su familia). (p. 12)

Los hallazgos del estudio invitan a reflexionar sobre la carencia de límites que existen entre el uso funcional y el uso problemático de la tecnología, así como sobre el papel que pueden desempeñar los centros educativos en la formación de hábitos digitales saludables.

Precisamente, su uso desmedido ha llevado a estudiar cómo la sobreexposición a estas plataformas digitales, está relacionada con altos niveles de ansiedad, depresión, estrés y alteraciones del sueño en jóvenes universitarios. Así lo reporta Ramírez, Vargas y Ramírez (2024) en Perú; analizaron de forma exhaustiva 51 investigaciones publicadas entre 2018 y 2024 sobre la influencia del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de estudiantes universitarios. A partir de la revisión, los autores identifican que el apego parental funciona como un factor protector fundamental, capaz de reducir el impacto negativo de las redes sociales sobre la salud emocional de los estudiantes. Esta perspectiva enfatiza la importancia de las relaciones familiares como un anclaje afectivo que contribuye a regular las emociones y amortiguar los efectos del entorno digital.

Asimismo, el estudio (Ramírez, Vargas y Ramírez, 2024) señala la urgencia de incorporar programas de salud mental dentro del currículo universitario, con el objetivo de acompañar al estudiantado en el desarrollo de competencias emocionales y herramientas de autocuidado. Para los autores, no basta con abordar los síntomas; es necesario trabajar en la prevención desde la educación, lo cual incluye la promoción de la alfabetización digital crítica, entendida como la capacidad de comprender, cuestionar y manejar los contenidos digitales con responsabilidad y autonomía.

El trabajo desarrollado por Armaza (2023) muestra que el uso constante de las redes sociales puede llegar a erosionar las relaciones familiares; esto, a su vez, puede convertirse en un factor de riesgo para la adicción a las mismas. Por medio de una revisión sistemática de investigaciones desarrolladas en la última década sobre el uso excesivo de redes sociales y su impacto en estudiantes latinoamericanos, analizó 15 estudios seleccionados de bases de datos académicas como Scielo, Redalyc, ProQuest, EBSCO y Google Scholar, identificando una serie de consecuencias preocupantes asociadas al uso desmedido de estas plataformas, entre ellas: baja autoestima, ansiedad, insomnio, estrés, déficit de atención y bajo rendimiento académico. Estos síntomas se relacionan con el debilitamiento de sus redes de apoyo, “En muchos casos, las redes sociales han sustituido el acompañamiento familiar, generando disfuncionalidad, aislamiento y deterioro en la calidad de las relaciones interpersonales dentro del hogar” (Armaza, 2023, p. 4).

Uno de los aportes centrales de esta revisión es la identificación de las causas más frecuentes que explican la adicción a las redes sociales en contextos juveniles. Entre ellas se destacan la disfuncionalidad familiar, el fácil acceso a dispositivos móviles y la necesidad de interacción y pertenencia, factores que adquieren una relevancia particular durante la etapa de adolescencia y juventud, en la cual los sujetos se encuentran en pleno proceso de construcción de identidad y socialización. El autor plantea que este fenómeno ha alcanzado una “dimensión que supera lo individual y se configura como un problema de salud pública que requiere atención regional y multisectorial” (Armaza Deza, 2023, p. 6).

En el metaanálisis que realiza el autor identifica una alta prevalencia de uso problemático de las redes sociales, generando un impacto negativo en la salud mental, las relaciones sociales y familiares que establecen las juventudes; sumado a esto, el vacío que existe a nivel de políticas educativas y de salud pública. Dejando a los jóvenes en una situación de desprotección frente a los riesgos psicosociales del entorno digital.

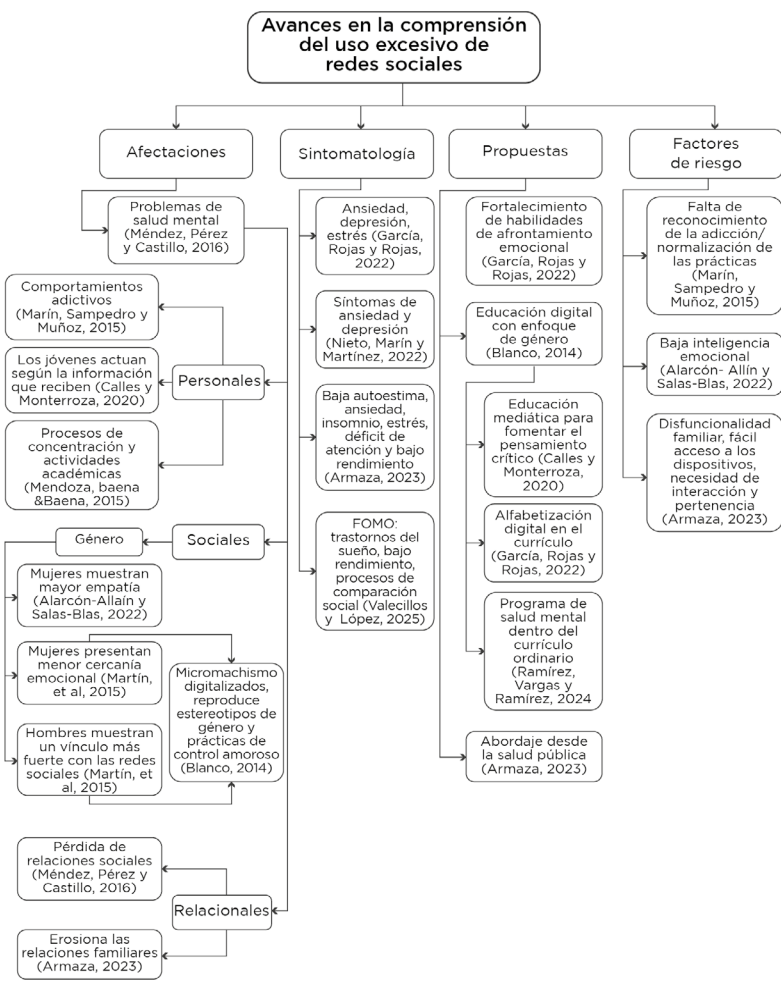
Desde esta perspectiva, la adicción a redes sociales no solo afecta el bienestar individual, sino que también compromete procesos educativos y sociales fundamentales en las juventudes de la región. Por lo tanto, el problema no se limita al acceso a la tecnología, sino que se vincula profundamente con condiciones estructurales, afectivas y culturales. El estudio realizado por García, Rojas y Rojas (2022) analiza el impacto de la adicción a las redes sociales en la salud mental de estudiantes de Medicina Humana durante la pandemia de covid-19. A través de una investigación cuantitativa con una muestra de 300 estudiantes, se identificó:

[...] que un uso excesivo de redes sociales se asocia significativamente con niveles elevados de ansiedad, depresión y estrés. El 65 % de los participantes reportó síntomas de ansiedad moderada a severa, mientras que el 58 % presentó signos de depresión. Además, se observó que el 70 % de los estudiantes utilizaba redes sociales más de cuatro horas diarias, lo que correlaciona con una mayor incidencia de trastornos del sueño y dificultades en la concentración académica. (p. 4)

Los autores destacan que la dependencia a las redes sociales durante el confinamiento, exacerbó problemas de salud mental preexistentes y generó nuevos desafíos psicológicos para los estudiantes. Se enfatiza la necesidad de implementar programas de intervención que promuevan el uso responsable de las redes sociales y fortalezcan las habilidades de afrontamiento emocional en contextos académicos. Asimismo, se sugiere la integración de estrategias de alfabetización digital en el currículo universitario para mitigar los efectos negativos del uso intensivo de estas plataformas.

Los hallazgos analizados en este apartado permiten establecer que el vínculo entre el uso de redes sociales y la salud mental en la población universitaria, es complejo y multifactorial (ver Figura 1). Las investigaciones revisadas coinciden en que existe una correlación significativa entre el uso intensivo de estas plataformas y la aparición de síntomas emocionales como ansiedad, depresión, insomnio o estrés, así como conductas adictivas que afectan el desempeño académico y el bienestar subjetivo. Factores como el género, la inteligencia emocional, el tiempo de conexión, el contexto socioeconómico y la estructura familiar inciden directamente en la forma en que el estudiantado experimenta y enfrenta los riesgos psicosociales del entorno digital. Por lo tanto, se reafirma la necesidad de implementar estrategias preventivas, programas de educación digital crítica y servicios de atención psicológica accesibles y con enfoque de derechos, que contribuyan a la formación integral de las juventudes en contextos altamente tecnologizados.

Figura 1
Mapa conceptual elaborado a partir de diversos estudios que abordan el impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental, los factores de riesgo, la sintomatología y las propuestas de intervención.



Nota. Información elaborada con base en Marín et al. (2015), Méndez et al. (2016), Armaza (2023).

Marco teórico

El presente capítulo tiene como finalidad establecer el andamiaje teórico que sustenta esta investigación, enmarcada en el análisis del impacto psicosocial del uso de redes sociales digitales en estudiantes universitarios. Para ello, se abordan diversas perspectivas que permiten comprender de manera situada, relacional y crítica los procesos vinculados a la salud mental, el comportamiento digital y las estructuras de poder que configuran la experiencia subjetiva de los jóvenes en entornos virtuales. Desde un enfoque ecológico y psicosocial, se examina cómo las redes sociales inciden en el bienestar, las dinámicas afectivas y las formas de relación social. Asimismo, se integran aportes desde la psicología de la liberación, la teoría de la adicción, las neurociencias y la perspectiva crítica de género, con el propósito de construir un marco comprensivo e interdisciplinario que permita analizar la complejidad del fenómeno estudiado.

Salud mental

Para comprender el concepto de salud mental, este no debe considerarse como una categoría neutra ni universal, sino como el producto de la construcción social e histórica del saber, determinada por relaciones de poder. Uno de los autores que han ayudado a esta comprensión es Foucault (2006), quien analizó cómo la noción de locura, y, por ende, las formas de definir y tratar la salud mental, han sido moldeadas por discursos médicos, jurídicos y morales que operan dentro de sistemas institucionales de control. Explica cómo, a partir del siglo XVII, se produce un proceso de separación entre la razón y la locura, en el que las personas consideradas locas son excluidas del espacio social y confinadas en instituciones que, en lugar de ofrecer cuidado, imponen normalización y vigilancia. Esta genealogía permite comprender que, lo que hoy se entiende por salud mental no es una realidad objetiva, sino el resultado de prácticas discursivas y dispositivos de poder (saberes, instituciones, normas, entre otras) que definen quién es normal y quién no, bajo qué criterios, y con qué implicaciones sociales.

Actualmente, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2005), define la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo desarrolla sus capacidades, afronta las tensiones normales de la vida, trabaja y contribuye a su comunidad. Esta definición amplía la comprensión de la salud más allá de la mera ausencia de enfermedad y permite entender que la salud no constituye una condición permanente, sino un estado dinámico que puede verse afectado tanto por factores sociales, culturales e históricos, como por factores internos. Con base en lo anterior, la salud mental debe concebirse como un continuo a lo largo del tiempo, que requiere medidas constantes de cuidado, prevención y fortalecimiento.

Cuando se analiza la salud mental de los jóvenes universitarios, es fundamental considerar la etapa del ciclo vital en la que se encuentran. Esta población enfrenta múltiples desafíos psicosociales, como las transiciones identitarias, las exigencias académicas, la inestabilidad económica y la adaptación a nuevas dinámicas relacionales. Todos estos factores pueden afectar negativamente su equilibrio emocional, haciéndolos particularmente vulnerables a alteraciones en su salud mental. Según Arnett (2000), el periodo comprendido entre los 18 y 25 años –al que denomina adultez emergente– se caracteriza por la exploración de la identidad, la inestabilidad emocional, la autodefinición y los cambios en los vínculos sociales. Esta etapa, que con frecuencia coincide con la experiencia universitaria, implica un alto grado de incertidumbre, presiones sociales y toma de decisiones cruciales, elementos que afectan directamente en el bienestar psicológico.

Diversos estudios señalan que estas transiciones adquieren particular complejidad en contextos de vulnerabilidad social. Tal es el caso de los jóvenes inmigrantes analizados por Marin-Bevilaqua, Feixa-Pámpols y Nin-Blanco (2013), quienes enfrentan múltiples obstáculos en sus trayectorias escolares y laborales debido a barreras institucionales, prejuicios raciales y condiciones económicas adversas. El estudio evidencia que la escuela, lejos de ser un espacio exclusivamente de integración, puede convertirse en un escenario de tensión y conflicto, afectando las redes de apoyo y el sentido de pertenencia de estos jóvenes. Esta situación resalta que la adultez emergente no puede comprenderse al margen de los contextos estructurales que configuran las oportunidades reales de agencia, bienestar y desarrollo psicosocial. En consecuencia, la salud mental de las juventudes, particularmente en contextos de desigualdad, deben analizarse desde una mirada que articule las dinámicas identitarias propias de la etapa con los condicionamientos sociales que las atraviesan.

Por lo tanto, el malestar psíquico en la juventud no debe entenderse únicamente como expresión de crisis personales, sino como síntoma de una tensión estructural entre las aspiraciones individuales y las restricciones impuestas por sistemas desiguales. Esta mirada se articula con una perspectiva psicosocial en la Tabla 2; se sintetizan las principales propuestas teóricas de Martín-Baró (1990), Sluzki (1996), Montero (2004) y Sarriera (2015), cuyas concepciones críticas coinciden en destacar que el bienestar psíquico no puede desligarse de las condiciones sociales, económicas y afectivas que lo hacen posible.

La Tabla 2 presenta una comparación de las concepciones de salud mental desde enfoques críticos que la entienden como una construcción contextual, relacional, liberadora y comunitaria, en estrecha relación con las condiciones sociales, políticas y afectivas que configuran el bienestar psicológico.

Tabla 2
Concepciones críticas de la salud mental

Ignacio Martín-Baró (1990)	Carlos Sluzki (1996)	Maritza Montero (2004)	Jorge Sarriera (2015)
La salud mental no debe entenderse solo como un asunto individual o clínico, sino como un fenómeno profundamente ligado a la opresión estructural, la violencia institucional y la falta de justicia social. Propone una psicología de la liberación que promueva el bienestar colectivo y la transformación de las condiciones sociales.	La salud mental se configura a través de las redes sociales de apoyo que rodean al individuo. El sufrimiento psicológico es reflejo de rupturas o disfunciones en dichas redes. La salud se sostiene en los vínculos afectivos, el reconocimiento social y la participación en sistemas relacionales significativos.	La salud mental es una construcción social vinculada al contexto histórico y político; no puede desligarse de las condiciones de vida de los individuos ni de las estructuras de poder que inciden sobre ellos. El malestar psíquico se entiende como producto de la exclusión, la injusticia y la desigualdad social.	La salud mental es el resultado de procesos colectivos de construcción del bienestar, donde la comunidad juega un rol protagónico. Se concibe como una práctica social que se sostiene en la participación, las redes de apoyo y el fortalecimiento del tejido comunitario. El malestar psíquico no se reduce al individuo, sino que emerge de contextos de exclusión, desigualdad y falta de agencia colectiva.

Nota. Información a partir de Montero (2004), Martín-Baró (1990), Sluzki (1996) y Sarriera (2015).

A partir de lo planteado en la Tabla 2, se observa que, cada autor, desde distintas experiencias y campos de acción, profundiza en dimensiones específicas que amplían el entendimiento de la salud mental como proceso socialmente condicionado.

Por ejemplo, Martín-Baró (1990) propone una comprensión histórica de la salud mental, en tanto su aporte surge durante la guerra civil salvadoreña, en un contexto marcado por la violencia política, la represión y la exclusión social. Como sacerdote jesuita, psicólogo social y académico, cuestiona la adopción acrítica de constructos científicos importados desde otras realidades socioculturales, que resultan insuficientes e incluso alienantes. A partir de esta crítica, plantea la necesidad de construir una psicología de la liberación, desde la cual conceptualiza la salud mental. En su propuesta, no es posible hablar de bienestar psicológico en sociedades profundamente atravesadas por la pobreza y la violencia estructural. Por tanto, la salud mental debe entenderse como un fenómeno inseparable de las condiciones sociopolíticas en las que viven las personas. El sufrimiento psíquico no es solamente expresión de conflictos internos, sino también el reflejo de una vivencia sistemática de la desigualdad, la violencia, la impunidad y la exclusión de los espacios de participación ciudadana.

Martín-Baró (1990) propone una concepción de la salud mental desde el cuestionamiento de las condiciones sociales que producen el malestar. Su propuesta llama a superar la psicología centrada en el individuo aislado, y, en su lugar, trabajar por una psicología comprometida con la dignidad humana, y la justicia social.

Por su parte Sluzki (1996) propone comprender la salud mental desde una mirada sistémica, no como una condición estática del individuo, sino como el resultado dinámico de las interacciones que tiene la persona con su entorno social y afectivo. Desde el enfoque de la terapia familiar y la teoría de las redes sociales humanas, plantea que el bienestar psicológico depende en gran medida de la calidad de los vínculos que una persona mantiene con su entorno significativo.

Desde esta perspectiva, la salud mental está vinculada a la calidad de los lazos sociales que una persona desarrolla, con sus familiares, amistades, vecinos, instituciones, y otros agentes significativos. Porque es a través de ellos que logra satisfacer su necesidad de reconocimiento y pertenencia. Cuando esta red se ve debilitada, fragmentada o saturada de relaciones conflictivas, emergen formas de sufrimiento que pueden expresarse como síntomas psicológicos, pero que, en realidad, reflejan rupturas en el tejido social del sujeto. Bajo esta perspectiva, los trastornos psíquicos no deben abordarse exclusivamente desde lo individual o lo intrapsíquico, sino como expresiones de desequilibrios relacionales que requieren intervenciones en los sistemas de los que la persona forma parte.

Para Sluzki (1996), la promoción de la salud mental implica fortalecer las redes sociales, restaurar el sentido de comunidad, y facilitar espacios de comunicación, reciprocidad y apoyo mutuo. Esta visión tiene especial relevancia en contextos universitarios, donde los estudiantes enfrentan procesos de cambio, desarraigo y adaptación, que pueden impactar sus vínculos y, por tanto, su bienestar emocional.

Mientras que para Montero (2004), la causa del malestar o la enfermedad se encuentra dentro del sistema social; son expresiones de desigualdades estructurales, exclusión social, relaciones de poder asimétricas y procesos históricos que condicionan la vida cotidiana de las personas. De esta forma, la salud mental no puede reducirse a una visión clínica centrada únicamente en la persona aislada de su contexto, sino que debe analizarse dentro del entramado de las relaciones familiares, comunitarias, económicas y políticas que configuran el sentido de la vida, tanto de forma individual como social. En línea con estas propuestas críticas, Sarriera (2015) plantea que la salud mental debe entenderse como una construcción colectiva y comunitaria, vinculada estrechamente a las condiciones sociales que permiten o limitan el bienestar. Desde su enfoque en la psicología comunitaria, sostiene que el malestar psíquico no se origina exclusivamente en la vida interna del sujeto, sino que es el reflejo de la desintegración del tejido social, la exclusión, la falta de participación y el debilitamiento de los vínculos solidarios. Para Sarriera (2015), la promoción de la salud mental “implica crear condiciones que fortalezcan las capacidades de las comunidades para ejercer autonomía, agencia y

corresponsabilidad en la producción del bienestar” (p. 85). Esta mirada destaca la centralidad de la participación, la equidad y el sentido colectivo como dimensiones fundamentales de una salud mental contextualizada, especialmente en escenarios como el universitario.

Desde una perspectiva crítica y contextual, los aportes de Martín-Baró (1990), Sluzki (1996), Montero (2004) y Sarriera (2015), permiten construir una noción crítica e integral de salud mental que trasciende la mirada clínica e individualista, aportando claves fundamentales para comprender las problemáticas que atraviesan a los jóvenes universitarios. Martín-Baró (1990) denuncia el uso acrítico de categorías psicológicas ajenas a las realidades latinoamericanas, y plantea que la salud mental se relaciona de forma directa con las condiciones sociopolíticas que configuran la vida de las personas. En el caso de los estudiantes universitarios, esta mirada permite reconocer que el malestar emocional no puede desligarse de contextos de pobreza, violencia, desigualdad educativa o precariedad laboral, que afectan sus proyectos de vida y expectativas de futuro. Así, la ansiedad, la frustración o la desesperanza no son solo síntomas individuales, sino manifestaciones de un entorno estructuralmente injusto.

En esa misma línea, Sluzki (1996) aporta una comprensión relacional de la salud mental, subrayando que el bienestar psicológico está estrechamente vinculado con la calidad de las redes sociales que rodean a la persona. Esta perspectiva es especialmente pertinente en la etapa universitaria, ya que se trata de un periodo de transición en el que muchos jóvenes enfrentan rupturas afectivas, mudanzas, presión académica, aislamiento o dificultades para construir nuevas redes de apoyo. Desde esta óptica, los síntomas de sufrimiento psíquico pueden comprenderse como expresiones de un tejido social fragmentado o de relaciones debilitadas, lo que indica la necesidad de fortalecer vínculos significativos, fomentar el sentido de comunidad y habilitar espacios de contención emocional dentro del entorno universitario.

Montero (2004) introduce la noción de salud mental desde el enfoque psicosocial, señalando que los malestares subjetivos son también el reflejo de condiciones estructurales desiguales, de relaciones de poder asimétricas y de formas de exclusión que configuran la vida cotidiana. Aplicado al contexto universitario, este enfoque permite visibilizar cómo factores como la violencia de género, la discriminación de clase o la violencia simbólica también inciden en la salud mental de los estudiantes. En consecuencia, la promoción del bienestar psicológico no puede limitarse a estrategias individuales de afrontamiento, sino que debe incorporar intervenciones institucionales, pedagógicas y comunitarias que reconozcan la diversidad de experiencias y promuevan entornos más justos, democráticos y humanizantes.

Las aportaciones de Sarriera (2015) enriquecen el enfoque psicosocial de la salud mental al subrayar que no basta con reconocer las estructuras que generan malestar, sino que es necesario potenciar las capacidades colectivas para transformar dichas condiciones. Desde su mirada, el bienestar psicológico no se construye de forma individual ni se

garantiza mediante intervenciones clínicas aisladas, sino que se forja en el entramado de vínculos, espacios de participación y procesos de empoderamiento comunitario. Esta perspectiva resulta especialmente pertinente en contextos como el universitario, donde las juventudes transitan por etapas de redefinición identitaria que requieren del acompañamiento de redes sociales sólidas y entornos institucionales que fomenten la inclusión, la equidad y la corresponsabilidad en el cuidado de la salud mental.

Para los objetivos de esta investigación, la salud mental se entenderá como un proceso situado, dinámico y relacional, construido desde las condiciones estructurales, la calidad de las redes sociales y las posibilidades de agencia, reconocimiento y participación que ofrece el entorno. Esta concepción reconoce que el bienestar psicológico no es un estado individual ni estable, sino una construcción social que se configura en la interacción con el contexto histórico, político y comunitario. En escenarios universitarios, donde predominan dinámicas de competencia, aislamiento y precarización, repensar la salud mental desde esta mirada, implica promover condiciones institucionales que favorezcan la vinculación, el sentido de pertenencia y la corresponsabilidad en la construcción del bienestar.

Una mirada ecológica a las redes sociales, la subjetividad y la salud mental

Para comprender los impactos psicosociales que las redes sociales digitales ejercen sobre la salud mental de las juventudes universitarias, resulta necesario adoptar un enfoque que articule tanto las estructuras sociales como las experiencias subjetivas. En concordancia con ello, el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1979) ofrece un marco clave al concebir el desarrollo humano como el resultado de una interacción dinámica y continua entre la persona y los distintos niveles del entorno en el que se encuentra posicionada.

Bajo esta perspectiva, las redes sociales digitales no pueden analizarse solo como un entorno tecnológico neutral, sino como parte de un sistema sociocultural complejo que influye –y a su vez es influido– por las relaciones, los discursos y las estructuras que configuran la vida cotidiana.

Bronfenbrenner (1987) define el desarrollo humano como “la progresiva acomodación mutua entre un ser humano activo, en desarrollo, y los entornos cambiantes en los que vive, proceso este que ocurre a lo largo del tiempo y que tiene lugar dentro de un sistema de contextos interrelacionados” (p. 13).

Este enfoque cuestiona explicaciones reduccionistas centradas exclusivamente en factores internos (como la personalidad, la herencia o la biología), y propone en cambio una visión multinivel, donde lo psicológico se construye en constante relación

con contextos sociales, culturales e históricos.

El modelo ecológico se organiza en cinco niveles interdependientes que permiten analizar cómo diversos factores influyen, directa e indirectamente, en el bienestar psicosocial

1. Microsistema: entornos inmediatos donde ocurren interacciones directas (familia, amistades, aula).
2. Mesosistema: interrelaciones entre microsistemas (por ejemplo, la relación entre la universidad y la familia).
3. Exosistema: contextos donde el individuo no participa directamente, pero que lo afectan (como las políticas educativas, medios de comunicación o decisiones institucionales).
4. Macrosistema: valores culturales, ideologías, sistemas económicos y políticos que estructuran todos los niveles anteriores.
5. Cronosistema: dimensión temporal que incluye eventos históricos o transiciones vitales que inciden en el desarrollo.

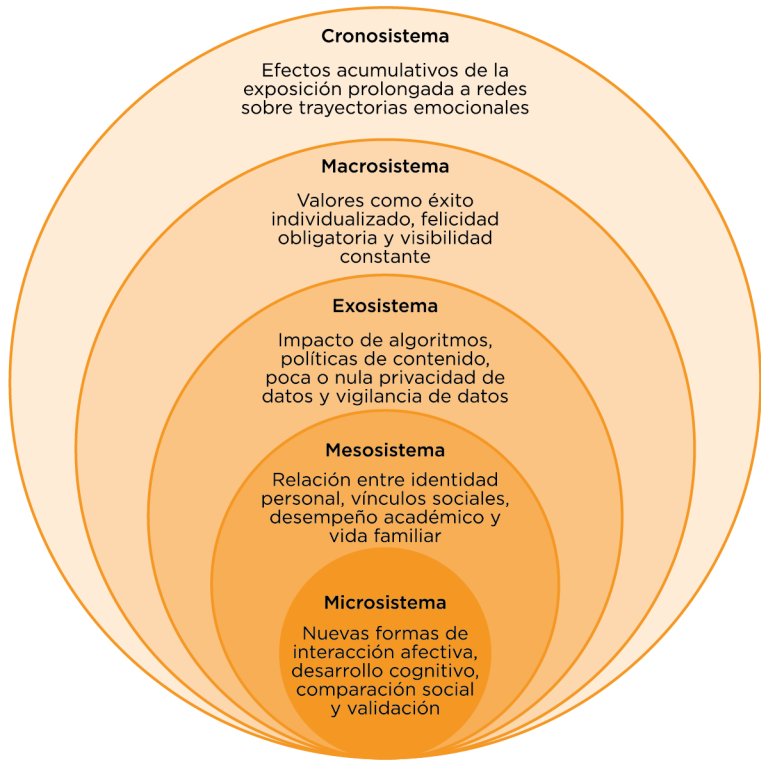
Desde esta perspectiva, las redes sociales digitales no pueden analizarse como simples herramientas tecnológicas aisladas, sino como espacios ecológicos que atraviesan múltiples niveles del sistema. Estas plataformas influyen en la forma como se establecen las relaciones cotidianas, las normas culturales de visibilidad, éxito y validación emocional, y en las trayectorias de vida, convirtiéndose en elementos clave para comprender los procesos de salud mental en las juventudes contemporáneas.

Desde un análisis ecológico, la salud mental no debería de entenderse como un atributo interno del sujeto, sino como un proceso influenciado por múltiples sistemas interdependientes. Factores como el apoyo familiar y las relaciones cercanas (microsistema), el equilibrio entre la vida académica y personal (mesosistema), el acceso a recursos institucionales o servicios de salud mental (exosistema), así como los valores sociales que imponen ideales de éxito, productividad y la felicidad (macrosistema), inciden en el bienestar psíquico de las personas. En consecuencia, cualquier análisis sobre integral sobre la salud mental debe considerar tanto los factores relacionales y estructurales que rodean a la persona.

Redes sociales digitales como entorno ecológico

Las redes sociales digitales pueden entenderse como un entorno transversal que atraviesa varios niveles del modelo ecológico, como se muestra en la Figura 2.

Figura 2
Modelo ecológico del desarrollo humano aplicado al impacto de las redes sociales en la salud mental



Nota. Información con base en Bronfenbrenner (1979, 1987).

La Figura 2 representa, desde el modelo ecológico del desarrollo humano, la vinculación entre la vida social y el entorno digital. Ilustra cómo los espacios digitales interactúan con los distintos niveles del contexto ecológico, desde las relaciones interpersonales hasta las estructuras culturales, incidiendo en la salud mental de estudiantes universitarios a través de dinámicas microsociales, institucionales, culturales y temporales.

La lógica del rendimiento en la sociedad contemporánea

Desde una lectura crítica de los entornos contemporáneos, Byung-Chul Han (2010) plantea que hemos transitado de la sociedad disciplinaria descrita por Foucault

(2006), que se caracteriza por la imposición de normas, el uso de dispositivos institucionales que permiten ejercer el control a través de la vigilancia y la prohibición, hacia una nueva forma de organización social: la sociedad del rendimiento (*Leistungsgesellschaft*). Dentro de la sociedad del rendimiento, las personas ya no son definidas como obedientes, si no como responsables de su propio éxito, quitando relevancia al reconocimiento de los factores socioculturales, económicos y políticos que inciden en el desarrollo del ser humano. Como afirma Byung-Chul Han (2010) “sus habitantes ya no se llaman sujetos de obediencia, sino sujetos de rendimiento. Son emprendedores de sí mismos” (p. 28).

En esta nueva sociedad las personas se someten a sí mismas mediante la autoexigencia, la hiperproductividad y la positividad constante. El poder no necesita imponer obediencia desde el exterior, porque opera desde el interior de la persona, quien internaliza el deber de rendir. Esa forma de autoexplotación, disfrazada de libertad, conduce al incremento de patologías como la ansiedad, la depresión, el *burnout* y la fatiga crónica.

En este régimen se inscribe dentro de una biopolítica renovada, en la que el ser humano es gestionado –no solo en su cuerpo–, como planteaba Foucault (2006), sino también en su esfera psíquica y afectiva. Las redes sociales digitales refuerzan esta lógica al promover un ideal de visibilidad constante, equilibrio emocional y éxito individual como formas de validez social. Así, estas plataformas incentivan la construcción de una imagen pública optimizada, donde la persona debe mostrarse activa, feliz, productiva y emocionalmente estable, no por coacción externa, sino como una estrategia que permite la trascendencia social.

Cada reacción, o “me gusta”, opera como una recompensa emocional, pero también como un marcador de rendimiento. Según Han (2010), este modelo de positividad erosiona los espacios de silencio, descanso y de la negatividad necesaria para el pensamiento y la crítica, reemplazándolos por una hiperactividad vacía. En nombre de la libertad, la persona termina subordinada a un sistema que lo desgasta y lo desconecta de sí misma y de los demás.

Emociones y poder en el entorno digital

Desde otra perspectiva crítica, Ahmed (2015) propone una comprensión política y cultural de las emociones, desafiando la idea de que estas son exclusivamente fenómenos internos o individuales. En su propuesta, las emociones no solo se sienten, sino que también se producen y circulan socialmente, organizando relaciones de poder y definiendo quién pertenece, quién es reconocido y quién queda fuera. Las emociones como la felicidad, el miedo, la vergüenza o el orgullo, no son neutras, sino que están codificadas culturalmente y funcionan como mecanismos que alinean a los cuerpos con ciertas normas sociales específicas.

Aplicado a las redes sociales digitales, este enfoque permite comprenderlas como tecnologías afectivas que gestionan el deseo, la pertenencia y la exclusión. La permanente necesidad de gustar, ser visto o proyectar una imagen emocionalmente equilibrada funciona como una forma de disciplina afectiva. Ahmed (2015) llama a este fenómeno *el mandato de felicidad*, una exigencia que obliga a las personas a mostrarse emocionalmente disponibles, agradecidas, productivas y positivas, incluso cuando las condiciones materiales o subjetivas no lo permiten.

Esta obligación emocional invisibiliza el sufrimiento y patologiza a quienes no se ajustan a la norma afectiva dominante. En el entorno digital quienes expresan dolor, cansancio o rabia pueden ser rápidamente etiquetados como problemáticos, disfuncionales o poco resilientes. Así, se refuerza un modelo de ciudadanía emocional que premia la adaptación y penaliza la disidencia, afectando directamente la salud mental. En consecuencia, la salud mental se ve afectada no solo por el contenido que circula, sino por las reglas implícitas que rigen lo que puede o no puede sentirse y decirse públicamente.

Esta nueva comprensión de las emociones invita a reconocerlas como parte de un entramado de poder que no solo regula su expresión, sino también su reconocimiento y experiencia subjetiva. Desde esta perspectiva, resulta fundamental analizar cómo el entorno digital configura no solo las formas de vida, sino también las maneras en que esa vida es sentida en contextos marcados por la precariedad, la desigualdad y la exposición constante.

Para comprender cómo los factores sociales y políticos inciden en la construcción de la experiencia subjetiva, Rose (2007, 2012) plantea que la subjetividad se configura como un terreno de gobierno en las sociedades contemporáneas. Desde su enfoque, lo que sentimos, pensamos y valoramos sobre nosotros mismos no es simplemente el resultado de una interioridad autónoma, sino el resultado de dispositivos sociales, culturales y tecnológicos que modelan nuestra forma de ser y de vivir.

Por tanto, la salud mental no puede entenderse al margen de los mecanismos de poder que gestionan la vida emocional y cognitiva de las personas, porque el sistema los induce a monitorearse, corregirse y optimizarse constantemente. Rose (2012) sostiene que, bajo el modelo neoliberal, se desplazan las responsabilidades colectivas por el bienestar hacia la gestión individual, “los ciudadanos son ahora exhortados a conducir sus vidas por medio de elecciones éticas, a practicar una forma reflexiva de libertad, a tomar decisiones responsables sobre ellos mismos, sus familias y su futuro, como si fueran empresas autónomas” (p. 26).

Desde esta lógica, cada persona asume la obligación de gestionar su bienestar emocional en función de ideales de eficiencia, control y estabilidad. En este contexto, las redes sociales digitales actúan como dispositivos que refuerzan dicha lógica, al fomentar dinámicas de constante evaluación personal, exposición emocional pública y

alineación con ciertos modelos de éxito y equilibrio afectivo. Así, la salud mental deja de ser una responsabilidad compartida y se transforma en una obligación individual, donde el sufrimiento se minimiza o se interpreta como un fallo personal, mientras que el bienestar se moraliza como un logro propio.

Adicción o dependencia a las redes sociales: enfoques teóricos

Comprender la adicción o dependencia a las redes sociales digitales exige un enfoque multidisciplinario que permita analizar sus múltiples determinantes, manifestaciones e implicaciones desde una perspectiva integral. Esta problemática no puede ser reducida únicamente a criterios clínicos o diagnósticos, sino que debe abordarse considerando los contextos sociales, culturales, psicológicos y tecnológicos que la configuran. A continuación, se presentan tres enfoques teóricos: neurobiológico, conductual y psicosocial, que permiten ampliar la comprensión de este fenómeno y aportar claves para su análisis.

Enfoque neurobiológico

Desde el campo de las neurociencias, investigadores como Volkow (2017), Nestler (2005) y Koob (1997) han aportado evidencia sobre cómo ciertos comportamientos, incluidos aquellos vinculados al uso de redes sociales, pueden activar los mismos circuitos cerebrales implicados en las adicciones a sustancias psicoactivas. Sus investigaciones han demostrado que interacciones digitales aparentemente inocuas, como recibir un “me gusta”, un mensaje o una notificación, estimulan el sistema dopaminérgico de recompensa (Volkow, Wise, & Baler, 2017, p. 741), una red de estructuras cerebrales interconectadas que regulan funciones como la motivación, el placer, el aprendizaje por refuerzo y la repetición de conductas gratificantes. El neurotransmisor central de este sistema es la dopamina, sustancia química que el cerebro libera ante estímulos que percibe como placenteros o satisfactorios, reforzando así la conducta que los ha provocado.

Esta liberación química hace que se activen estructuras clave del sistema de recompensa, como el núcleo accumbens, ubicado en la parte anterior del estriado ventral, y el área tegmental ventral (en inglés *ventral tegmental area*, VTA), situada en el mesencéfalo. La activación de estas regiones provoca la liberación de dopamina, un neurotransmisor asociado al placer, la motivación y el aprendizaje por refuerzo. Esta liberación genera sensaciones de bienestar inmediato, lo que favorece la repetición de la conducta, incluso cuando dicha experiencia ya no resulta placentera en sí misma.

Según este enfoque, el uso repetido y excesivo de redes sociales puede provocar cambios neuroadaptativos: se reconfiguran las rutas neuronales asociadas a la gratificación, se reduce la sensibilidad a los estímulos placenteros cotidianos (anhedonia), y se

incrementa la necesidad de estímulos cada vez más frecuentes o intensos para lograr el mismo efecto. Esta dinámica genera lo que se conoce como tolerancia conductual, un fenómeno similar al que ocurre con drogas como la nicotina o la cocaína. Como lo plantea Nestler (2005) *"All addictions, both drug-related and behavioral, result from a common mechanism in the brain"* [Todas las adicciones, tanto las relacionadas con las drogas como las conductuales, son resultado de un mecanismo común en el cerebro] (Nestler, p. 1445).

Además, se ha observado que la exposición crónica a recompensas digitales interfiere con procesos clave del funcionamiento cerebral, como la autorregulación emocional, la atención sostenida, la toma de decisiones conscientes y el control inhibitorio. Estos efectos son especialmente críticos en adolescentes y jóvenes adultos, cuya corteza prefrontal, región asociada a la planificación, el juicio crítico y el autocontrol, aún se encuentra en desarrollo. Así, la compulsión por interactuar en redes no solo obedece a patrones de búsqueda de recompensa, sino que puede consolidarse como un hábito neurobiológicamente automatizado, difícil de interrumpir incluso ante consecuencias negativas. Así lo expresa Koob & Le Moal, (1997) *"Addiction is presented as a cycle of spiralling dysregulation of brain reward systems that progressively increases, resulting in the compulsive use and loss of control over drug-taking"* [La adicción se presenta como un ciclo de desregulación en espiral de los sistemas de recompensa del cerebro que aumenta progresivamente, dando lugar al uso compulsivo y la pérdida de control sobre el consumo de drogas] (p. 52).

Este enfoque contribuye a entender que la adicción a redes sociales no es una simple falta de voluntad, sino un fenómeno que involucra procesos cerebrales profundos, donde el entorno digital actúa como desencadenante y mantenedor de respuestas automáticas reforzadas biológicamente.

Enfoque conductual

Desde el campo de la psicología conductual, Young (1998) fue una de las primeras investigadoras en conceptualizar el uso problemático de internet como una forma de adicción comportamental, es decir, una dependencia no mediada por sustancias, pero con efectos similares en la conducta y el bienestar psicológico. Inspirada en los criterios clínicos utilizados para diagnosticar el juego patológico, Young (1998) propuso que el uso excesivo de internet, y por extensión, de las redes sociales, podría constituir un trastorno conductual cuando cumple ciertas condiciones: a) una necesidad compulsiva de conectarse, b) dificultad para controlar el tiempo de uso, c) deterioro en las relaciones interpersonales, y d) malestar emocional significativo cuando se interrumpe la conexión. Como se presenta en el siguiente extracto de su propuesta *"Internet addiction is a behavioral problem that involves excessive or poorly controlled preoccupations, urges, or behaviors regarding computer use and internet access that lead to impairment or distress"* [La adicción a Internet es un problema de comportamiento que implica preocupaciones, impulsos o comportamientos excesivos

o mal controlados con respecto al uso de la computadora y el acceso a Internet que conducen a deterioro o angustia] (p. 5).

Estos indicadores, de acuerdo a la autora, son la expresión de un patrón de comportamiento que se refuerza por gratificaciones inmediatas, como el acceso a información novedosa, la interacción social digital o el reconocimiento simbólico en forma de “me gusta” o comentarios. Su propuesta se fundamenta en el principio del condicionamiento operante, central en la psicología conductual, que sostiene que las conductas que producen recompensas tienden a repetirse.

Así, el entorno digital se convierte en un sistema altamente reforzante, que puede llevar a la persona a repetir compulsivamente el comportamiento de conexión como forma de regulación emocional y de búsqueda de satisfacción inmediata. Young (1998) también desarrolló instrumentos específicos para evaluar este tipo de adicción, como el *Internet Addiction Test* [Prueba de adicción a Internet] (IAT), con el objetivo de visibilizar un fenómeno emergente en la cultura digital que, aunque no implicaba consumo de sustancias, generaba consecuencias psicosociales significativas. Esta perspectiva fue clave para abrir el debate sobre las adicciones tecnológicas y sentar las bases de su estudio clínico y terapéutico desde una visión conductual.

En sintonía con los aportes de Young, pero desde una perspectiva más amplia, Shaffer y LaPlante (2003) propusieron una revisión crítica de la noción de adicción, planteando que este fenómeno no debía limitarse al consumo de sustancias, sino entenderse como un proceso conductual caracterizado por patrones de repetición compulsiva que se mantienen a través de mecanismos de reforzamiento. Como puede leerse en el siguiente texto “*Addiction is best conceptualized as a syndrome that is expressed in multiple ways, resulting from a variety of antecedent factors, and that shares a common etiology*” [La adicción se conceptualiza mejor como un síndrome que se expresa de múltiples maneras, resultando de una variedad de factores antecedentes, y que comparte una etiología común] (p. 368).

Para estos autores, el núcleo común de cualquier adicción, química o comportamental, radica en el ciclo de reforzamiento que se activa por la búsqueda de gratificaciones inmediatas y la evitación de experiencias negativas. En el caso del uso problemático de redes sociales, este ciclo se expresa en conductas como la necesidad de revisar constantemente las notificaciones, obtener validación social o escapar del aburrimiento, la ansiedad o el malestar emocional.

Shaffer y LaPlante (2003) sostienen que tales comportamientos no surgen de forma espontánea ni se explican por una simple debilidad individual, sino que están moldeados por la interacción entre predisposiciones personales, factores ambientales y estímulos reforzantes del entorno. Su propuesta enfatiza que toda adicción implica un proceso de aprendizaje conductual, donde la conducta se consolida por sus consecuencias, muchas veces sin que el individuo sea plenamente consciente de ello. Esta visión

resulta especialmente útil para analizar el diseño de las plataformas digitales, las cuales utilizan estrategias específicas como la retroalimentación instantánea, la intermitencia de las recompensas o la personalización algorítmica, como mecanismo que permite capturar y mantener la atención del usuario, generando un entorno que favorece la repetición compulsiva de ciertas conductas.

De este modo, el enfoque de Shaffer y LaPlante (2003) permite comprender la adicción a redes sociales como una forma de regulación emocional y una respuesta aprendida frente a contextos de vulnerabilidad o necesidad de estimulación constante, abriendo la puerta a intervenciones que no solo busquen restringir el uso, sino también modificar las condiciones que lo refuerzan.

Desde una mirada funcional y contextual, la propuesta de Ribes, desarrollada y difundida por Bueno (2014), aporta una clave interpretativa relevante para comprender el uso problemático de las redes sociales más allá del diagnóstico clínico tradicional. Ribes plantea una taxonomía funcional de la conducta que clasifica los comportamientos humanos no en función de su sintomatología, sino según su organización, propósito y relación con el entorno.

Tabla 3
Taxonomía funcional de la conducta propuesta por Ribes

Clases de conducta	Descripción	Función
Conducta instintiva o refleja	Son comportamientos biológicamente determinados, automáticos o genéticamente programados (como el parpadeo o el reflejo de succión en un bebé).	Supervivencia (no requiere aprendizaje).
Conducta evocada	Se refiere a respuestas aprendidas por condicionamiento clásico (como salivar ante un sonido que se ha asociado con comida).	Adaptación anticipada a estímulos del entorno. Permite generar respuestas preparatorias.
Conducta regulada por reglas o normas	Comportamientos que se mantienen o modifican por sus consecuencias (refuerzo o castigo). Ej.: uso de redes reforzado por <i>likes</i> .	Modificación activa del entorno a través de la conducta. Permite adaptación flexible.
Conducta simbólica	Uso de lenguaje, normas, significados y símbolos para interactuar. Ej.: creación de identidad digital.	Interacción social compleja y representación simbólica de la experiencia.
Conducta regida por reglas	Conducta guiada por normas, mandatos o principios aprendidos socialmente. Ej.: dejar de usar redes por autodisciplina o ética.	Autorregulación conductual basada en principios, metas o normas internalizadas.

Nota. Adaptado de la propuesta de taxonomía funcional de la conducta de Ribes y López (1985), según la interpretación presentada por Bueno (2014, pp. 223-232).

Desde esta perspectiva, lo que comúnmente se etiqueta como adicción puede interpretarse como un patrón conductual estable, aprendido y mantenido por condiciones específicas del contexto y por los refuerzos que ofrece el medio digital. Así, el uso compulsivo de redes no sería necesariamente un desorden, sino una forma funcional de responder a determinadas contingencias sociales, emocionales o simbólicas.

Esto implica cambiar el foco de atención, dejar de comprenderlo como una supuesta disfunción interna de la persona, hacia la comprensión de las relaciones que mantiene con su entorno inmediato, sus recursos de afrontamiento, sus vínculos significativos y las lógicas culturales que dan sentido a su conducta. En el caso de los estudiantes universitarios, esta mirada permite analizar cómo el uso reiterado de redes puede funcionar como mecanismo de regulación emocional, como forma de pertenencia o incluso como medio de compensación frente a contextos de presión académica, pobreza, débil red de apoyo o aislamiento afectivo. De esta manera, la propuesta de Ribes no solo evita la patologización innecesaria, sino que también ofrece herramientas conceptuales para pensar la conducta digital dentro de un marco más amplio de interacción entre sujeto, cultura y tecnología.

Enfoque psicosocial

Desde una mirada crítica, Ignacio Martín-Baró (1990) advierte que el sufrimiento psíquico no puede desligarse de las condiciones históricas, culturales y económicas que lo producen. En lugar de patologizar a los sujetos, este enfoque propone examinar cómo los modelos de consumo y éxito promovidos por la cultura dominante moldean los deseos y necesidades de las personas. Las redes sociales digitales, bajo esta perspectiva, actúan como dispositivos de control cultural que naturalizan la necesidad de exposición, validación constante y consumo simbólico de afecto.

Desde esta perspectiva, la adicción a las redes no es solo una disfunción individual, sino una respuesta adaptativa a una estructura social que genera precariedad emocional, aislamiento y ansiedad relacional. El uso excesivo de estas plataformas puede leerse como un intento de pertenencia, visibilidad y conexión en contextos marcados por la desintegración comunitaria y la presión por autorregularse emocionalmente.

Desde una perspectiva crítica e integradora, Fandiño (2021) cuestiona la aplicación directa de los criterios psicopatológicos tradicionales como los presentes en el DSM (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales), y el CIE (Clasificación Internacional de Enfermedades), al uso intensivo de tecnologías digitales, argumentando que no toda conducta frecuente o intensa debe considerarse patológica. En muchos casos, el sufrimiento asociado al uso de redes sociales no responde a un trastorno mental, sino a factores contextuales como la soledad, la presión social o la precariedad afectiva. Por tanto, propone entender la adicción a internet como un fenómeno complejo que articula dimensiones individuales, sociales y tecnológicas.

En el plano individual, entran en juego aspectos como las necesidades emocionales, los estilos de afrontamiento y los estados de ánimo; en el plano social, influyen la cultura del rendimiento, la búsqueda de validación constante y las dinámicas de hiperconectividad; y en el plano tecnológico, se destaca el papel de las plataformas digitales, diseñadas para maximizar el tiempo de uso mediante algoritmos, recompensas intermitentes y mecanismos de refuerzo similares a los del juego compulsivo.

La revisión teórica de Fandiño (2021) visibiliza los límites de los modelos clínicos tradicionales, al mostrar que muchos diagnósticos omiten el análisis funcional y simbólico del comportamiento digital, lo cual puede llevar a etiquetar injustamente al usuario como adicto, sin considerar para qué y en qué condiciones utiliza las redes. Este enfoque invita a superar las visiones reduccionistas y propone analizar el uso problemático de las redes sociales desde una perspectiva situada, que considere las funciones emocionales que cumple dicho uso y los contextos estructurales que lo condicionan.

Perspectiva de género y salud digital

Desde una mirada crítica, autoras como Lagarde (2005), Segato (2016) e Izquierdo (2000, 2003) han denunciado cómo los sistemas de comunicación, incluidos los digitales, pueden convertirse en espacios donde se reproducen las desigualdades estructurales de género. En el contexto de las redes sociales, estas desigualdades se manifiestan no solo a través de la sobreexposición y el control del cuerpo femenino, sino también mediante prácticas cotidianas de violencia simbólica, afectividad digital desigual y micromachismos que afectan de forma particular a mujeres.

Históricamente, a las mujeres no solo se les han negado derechos fundamentales, sino que, en un nivel más profundo, se les ha negado incluso el reconocimiento pleno de su existencia como sujetas autónomas. Según Lagarde (2005), han sido construidas simbólicamente como “el otro”, lo que implica ubicarlas en un lugar ajeno y subordinado frente a lo masculino, convirtiéndolas en objetos de representación y control, tanto en los espacios públicos como privados. Esta lógica de sujeción se expresa en lo que la autora denomina cautiverios, entendidos como condiciones impuestas que limitan la libertad de las mujeres: “El cautiverio es un estado de privación de la libertad impuesto por la fuerza o la autoridad, es una condición de sujeción que define la vida de las mujeres en diversos contextos” (Lagarde, 2005, p. 31). En el entorno digital, estas formas de subordinación se actualizan mediante la vigilancia constante sobre sus cuerpos, opiniones y afectos, que son monitoreados, juzgados y sancionados, afectando su salud mental, autoestima y sentido de autonomía.

La perspectiva feminista busca desnaturalizar las relaciones de poder que durante años ha subordinado a las mujeres. Es una crítica estructural al sistema patriarcal y a las instituciones que reproducen la dependencia femenina en sus distintas dimensiones:

afectiva, económica y simbólica. Lagarde (2005) no solo visibiliza los cautiverios tradicionales como el matrimonio o la maternidad, sino que también advierte sobre las formas contemporáneas de control, muchas de las cuales han sido internalizadas por las propias mujeres como parte de su identidad o deber moral. En esta línea, el entorno digital no queda al margen de su análisis, ya que también en los espacios virtuales se reproducen dinámicas de subordinación, vigilancia y control que afectan profundamente la autonomía y la vida cotidiana de las mujeres.

Por su parte, Segato (2016) argumenta que vivimos en una sociedad donde se ejerce una guerra simbólica contra las mujeres, en la que el control del cuerpo y la subjetividad femenina es clave para sostener el orden patriarcal. Las plataformas digitales, lejos de ser espacios neutrales, amplifican esta dinámica mediante mecanismos de exposición, violencia de género digital, vigilancia afectiva y discursos sexistas normalizados. Este escenario no solo genera malestar psíquico, sino que limita el ejercicio pleno de la ciudadanía digital. Como lo explica la autora (Segato, 2016) “La pedagogía de la crueldad es el aprendizaje social de la desensibilización frente al dolor ajeno, que permite que la violencia extrema se vuelva tolerable y hasta justificable” (p. 25).

Izquierdo (2000) aporta al análisis desde el eje del cuidado como dimensión política y estructural. Según la autora, las mujeres han sido históricamente responsables del cuidado de los otros, y esta asignación ha sido mercantilizada o invisibilizada por el orden patriarcal (Izquierdo, 2003). En el espacio digital, esta carga simbólica se traduce en la gestión emocional y afectiva de las relaciones, donde se espera que las mujeres regulen los vínculos, respondan a mensajes, sostengan redes afectivas y resuelvan conflictos, muchas veces en condiciones de sobrecarga o desigualdad. Esta afectividad digital no es neutra, sino que reproduce la desigual distribución de los cuidados también en los entornos virtuales.

Finalmente, como advierte Villarreal (2001), la estructura patriarcal se sostiene a través de relaciones de poder que se expresan de manera sutil y cotidiana. Estas relaciones de dominación/subordinación se manifiestan en todos los niveles de la sociedad, tanto en la vida pública como en la privada, y se concretan en procesos que intervienen en la vida de las personas desde posiciones de superioridad. En palabras de Villarreal (2001):

Los poderes de dominio son sociales, grupales y personales, permiten explotar y oprimir a personas y grupos y todo tipo de colectividades. Se concretan en procesos concatenados de formas de intervenir en la vida de otras/os desde un rango y una posición de superioridad (valor, jerarquía, poderío). (p. 4)

En las redes sociales, estas relaciones se materializan en micromachismos digitales, como la interrupción de la voz femenina, la invalidación de opiniones, el acoso normalizado o la imposición de roles afectivos. Estas prácticas, aunque no siempre son reconocidas como formas de violencia, impactan profundamente en la salud digital y

emocional de las mujeres y disidencias, ya que limitan sus posibilidades de expresión libre, participación equitativa y bienestar subjetivo en los entornos virtuales.

En síntesis, el marco teórico desarrollado permite una lectura desde la complejidad del fenómeno de estudio y articulada con el uso de redes sociales entre jóvenes universitarios, alejándose de interpretaciones reduccionistas que individualizan o patologizan el fenómeno. La integración de enfoques psicosociales, neurobiológicos, conductuales y de género posibilita una comprensión más profunda de las condiciones estructurales, simbólicas y afectivas que median el vínculo con lo digital. Esta mirada crítica resulta indispensable para orientar futuras intervenciones psicoeducativas, políticas institucionales y acciones de prevención que reconozcan tanto los riesgos como las posibilidades de agencia, es decir la capacidad que poseen las personas para actuar, tomar decisiones y transformar su realidad de forma consciente y autónoma, sobre todo en el mundo virtual contemporáneo.

Metodología

En el siguiente apartado se presenta la información relacionada con el enfoque metodológico que orientó el estudio, incluyendo el diseño de investigación, las técnicas de recolección de datos, las características de la muestra, así como el tratamiento estadístico y cualitativo aplicado. Esta sección tiene como propósito ofrecer una visión clara y sistemática del proceso seguido para responder a los objetivos planteados, garantizando la rigurosidad, la coherencia y la transparencia científica en cada una de las fases de la investigación.

La investigación tenía por objetivos identificar la relación entre el consumo de redes sociales y la salud mental, explorar diferencias según variables sociodemográficas, y analizar la influencia de dicho consumo en el rendimiento académico. Para ello, se optó por un enfoque metodológico que permitiera comprender tanto las correlaciones entre variables como las experiencias subjetivas asociadas al uso digital. Con base a lo anterior, el método seleccionado fue mixto, porque, por un lado, permite describir patrones de comportamiento, frecuencia de uso y posibles síntomas asociados; y por otro, recupera las voces de los propios estudiantes para interpretar cómo este consumo impacta en su bienestar emocional, sus vínculos y su desempeño académico.

El enfoque mixto se realizó a través de un diseño convergente paralelo (Creswell, 2013), que permitió recolectar y analizar de forma simultánea los datos cuantitativos y cualitativos, integrándolos posteriormente en una interpretación articulada. Esta estrategia fue seleccionada con el objetivo de abordar de forma integral el impacto psicosocial del uso de redes sociales en estudiantes universitarios, articulando la medición objetiva de patrones de comportamiento con el análisis profundo de sus experiencias y significados.

Desde la dimensión cualitativa, se adoptó un enfoque interpretativo, que busca comprender los fenómenos desde la perspectiva de quienes los viven, considerando el contexto sociocultural en el que se desarrollan (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). A su vez, se asumió una postura crítica y contextualizada, influida por los aportes de Montero (2004) y Fals Borda (1986), que reconoce el papel de las estructuras de poder y las desigualdades en la configuración de las subjetividades juveniles y sus prácticas digitales.

Técnicas

Desde el enfoque cuantitativo, se diseñó un cuestionario estructurado en Google Forms, conformado por ítems sociodemográficos, preguntas sobre frecuencia de uso

de redes sociales y escalas de evaluación. Este instrumento integró ítems adaptados del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), validado por Ecurra y Salas Blas (2014), el cual evalúa tres dimensiones: obsesión, falta de control personal y uso excesivo. Asimismo, se incorporaron los ítems del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), un instrumento ampliamente validado para medir síntomas de ansiedad clínica (Beck et al., 1988), con su respectiva versión adaptada al español.

La técnica cualitativa utilizada fue el grupo focal, por su potencial para generar interacciones dialógicas y reflexivas entre participantes, lo cual permitió acceder a discursos compartidos, tensiones y sentidos colectivos en torno al uso de redes sociales. Según Krueger y Casey (2015), los grupos focales son especialmente útiles para explorar percepciones, opiniones y actitudes sobre temas complejos, en un ambiente de confianza y horizontalidad. Esta técnica se enmarca, además, en prácticas colaborativas propias de la psicología comunitaria, al promover la construcción colectiva de conocimiento (Montero, 2004; Wiesenfeld, 2001).

Población y muestra

La población objetivo de esta investigación estuvo conformada por estudiantes universitarios activos de segundo y quinto año de la Universidad del Valle de Nicaragua (UNIVALLE) y de la Universidad Pedagógica de El Salvador Dr. Luis Alonso Aparicio (UPED). Ambas instituciones ofrecen una diversidad de programas académicos, lo que permitió captar distintas trayectorias formativas y contextos socioculturales relevantes para el estudio.

Para garantizar una representación proporcional de ambas poblaciones, se empleó una técnica de muestreo aleatorio estratificado, organizando a los estudiantes por universidad y por carrera. Dentro de cada estrato, se seleccionaron participantes de forma aleatoria, con el objetivo de asegurar la diversidad institucional y académica de la muestra.

El tamaño de muestra final fue de 680 estudiantes, distribuidos de la siguiente manera: UNIVALLE: 323 estudiantes, y UPED: 357 estudiantes.

El cálculo de estas muestras se realizó mediante la fórmula estadística para poblaciones finitas, considerando un nivel de confianza del 95 %, un margen de error del 5 %, y una proporción esperada de ocurrencia del fenómeno ($p = 0.5$), lo cual maximiza la variabilidad y permite una estimación conservadora.

Donde:

- n = tamaño de la muestra
- N = tamaño de la población

- Z = valor z correspondiente al nivel de confianza (para 95 %, $Z = 1.96$)
- p = probabilidad esperada de ocurrencia del fenómeno (0.5)
- $q = 1 - p$ (0.5)
- e = margen de error tolerado (0.05)

En total, se conformaron dos estratos principales según universidad, y dentro de cada uno se aplicó un subestratificado por carrera, lo que permitió asegurar una representación proporcional y diversa. La población total combinada entre ambas universidades ascendía a aproximadamente 6,749 estudiantes activos en los niveles de segundo y quinto año. A partir de este universo, la muestra de 680 estudiantes fue distribuida proporcionalmente entre los estratos, garantizando equilibrio entre las instituciones y sus programas académicos.

Para el desarrollo de los grupos focales se seleccionaron estudiantes mediante muestreo intencional, considerando diversidad de género, carrera, uso intensivo de redes sociales y disposición voluntaria para participar. Se conformaron dos grupos, uno en cada universidad, compuesto entre 6 y 12 estudiantes, lo que favoreció una dinámica participativa y una exploración rica en significados sobre sus experiencias digitales.

Tratamiento estadístico y categorización de variables

Con el propósito de garantizar un análisis riguroso y coherente de los datos recolectados, se llevó a cabo un proceso sistemático que incluyó la depuración de la base de datos, la recodificación de las respuestas y la categorización de las variables. Esta etapa permitió transformar los datos obtenidos del cuestionario digital en formatos adecuados para su análisis estadístico.

Para evaluar la consistencia interna de las escalas utilizadas en el cuestionario, se calculó el coeficiente alfa de Cronbach para dos grupos de ítems diferenciados: la escala de adicción a redes sociales y la escala de ansiedad. El análisis arrojó un alfa de Cronbach de 0.908 para la primera (27 ítems) y de 0.96 para la segunda (21 ítems), lo que indica una alta fiabilidad interna en ambas escalas. Asimismo, se examinó la correlación ítem-total, considerando como punto de corte una correlación mínima de 0.30. Cuatro ítems de la escala de redes sociales presentaron correlaciones por debajo de este umbral (por ejemplo: *puedo desconectarme de las redes sociales por varios días y las cuentas tienen sus datos verdaderos*), por lo que fueron analizados de manera particular por su débil relación con el constructo central. En cambio, la escala de ansiedad mostró una consistencia uniforme, sin ítems problemáticos según este criterio.

Tabla 4
Fiabilidad interna de las escalas aplicadas según el coeficiente alfa de Cronbach

Escala	ítems	Alfa de Cronbach	Desv. α	Correlación promedio interítem	Mínima correlación total-ítem
Redes sociales	27	0.908	0.914	0.506	0.046
Ansiedad	21	0.96	0.96	0.717	0.483

Nota. La tabla muestra los valores del coeficiente alfa de Cronbach obtenidos para cada escala utilizada en el cuestionario, así como el número total de ítems incluidos. Un valor superior a 0.70 se considera aceptable; valores superiores a 0.80 indican alta fiabilidad.

Dado que los resultados de las pruebas de normalidad indicaron una distribución no normal de las variables dependientes, se optó por el uso de métodos no paramétricos para el análisis inferencial. En particular, se utilizó la prueba de Kruskal-Wallis, análoga al análisis de varianza (ANOVA) pero adecuada para datos no paramétricos, con el objetivo de determinar diferencias significativas en los rangos medianos de las variables dependientes según los grupos definidos por variables independientes (como género, país, edad o nivel académico). Asimismo, se aplicó un análisis estratificado para identificar diferencias dentro de cada subgrupo demográfico. Cuando se encontraron diferencias significativas, se recurrió a la prueba de Dunn como análisis post-hoc para establecer entre qué grupos específicos existían diferencias estadísticamente significativas. Complementariamente, se realizó un análisis de regresión logística ordinal para identificar los efectos conjuntos de las variables independientes sobre los niveles de las variables dependientes, evaluando su capacidad explicativa mediante los valores de odds ratio, se consideraron los intervalos de confianza al 95 % y el nivel de significancia de $p < 0.05$.

Tratamiento de variables

Las variables se organizaron a partir de las escalas previamente validadas (Inventario de Ansiedad de Beck y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales: Ecurra y Salas Blas, 2014), y se agruparon en dimensiones teóricas asociadas al uso digital, la salud mental y el rendimiento académico. Para facilitar su procesamiento en el entorno de programación RStudio (versión 2025.05.0+496), los ítems fueron renombrados con códigos abreviados que conservaron su trazabilidad conceptual.

La variable principal, comportamiento digital (identificada dentro de la escala como la necesidad de utilizar redes sociales), se trató como una variable dependiente ordinal en los modelos de regresión, y fue clasificada en tres categorías: bajo (nunca o casi nunca), medio (a veces) y alto (casi siempre o siempre). Las variables independientes incluyeron:

- Síntomas psicosomáticos (por ejemplo: insomnio, dificultad para concentrarse, dolor de cabeza), categorizados en los mismos tres niveles de frecuencia.
- Conductas asociadas al uso de redes sociales, como revisar el celular al despertar, dificultades para controlar el tiempo de conexión, o malestar por falta de acceso.
- Datos sociodemográficos, tales como país de procedencia, género, edad (agrupada en rangos), carrera universitaria y ciclo académico.

La recodificación respetó la estructura ordinal de las respuestas originales, lo que permitió aplicar pruebas estadísticas no paramétricas. A continuación, se presenta en la Tabla 5 la correspondencia entre los enunciados originales del cuestionario y los nombres asignados a las variables durante el análisis.

Tabla 5
Variables originales y codificación utilizada en el procesamiento de datos

Nombre original	Nombre usado para el procesamiento
Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	Ansiedad_RS
Entrar a las redes sociales me produce alivio.	Alivio_RS
Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	Piensa_RS
Me propongo, sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	PropNE_RS
Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	PMOA_RS
Estoy atento a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	Alerto_RS
Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado a las redes sociales.	DescRela_RS
Descuido las tareas y los estudios por estar conectado a las redes sociales.	DescTar_RS
Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.	ConectClas_RS
Me pareja, amigos o familiares me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.	LlamAtec_RS
Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	PerpProb_RS

Nota. Codificación de variables empleada para el procesamiento estadístico de los ítems del cuestionario, realizada en RStudio.

Definición operativa de variables

A continuación, se describen las variables consideradas en el estudio, así como sus dimensiones específicas. Esta definición operativa permitió guiar el análisis estadístico y cualitativo, establecer la estructura de las escalas y facilitar la triangulación entre los distintos enfoques metodológicos empleados:

Comportamiento digital

Se refiere al conjunto de conductas, pensamientos y percepciones asociadas al uso cotidiano de redes sociales por parte de los estudiantes universitarios. Esta variable incluye tanto las percepciones reportadas (como el tiempo de conexión o el uso durante clases), como los procesos mentales y emocionales vinculados a la interacción constante con plataformas digitales. En el presente estudio, el comportamiento digital se entiende como una construcción multifactorial que puede incidir en el bienestar psicoemocional del estudiantado.

Dimensiones incluidas:

- a. Percepciones de comportamientos: tiempo de conexión, control del uso, uso nocturno, distracción de tareas académicas.
- b. Pensamientos relacionados al uso: percepción de sobreuso, pensamientos constantes sobre redes, necesidad de revisar redes compulsivamente y evaluación subjetiva del tiempo invertido en redes sociales.

Características sociodemográficas

Conjunto de atributos personales y académicos que permiten describir y segmentar a la población estudiantil participante. Estas variables funcionan como factores de contexto que pueden influir en la forma en que los estudiantes usan las redes sociales y experimentan sus efectos. No son objeto central de análisis, pero sí permiten identificar patrones diferenciales según el perfil del estudiante.

Dimensiones incluidas:

- a. Género
- b. Edad (grupos etarios).
- c. País de residencia (El Salvador o Nicaragua).
- d. Ciclo académico (del II al X o superior).

Salud mental

Se entiende como un estado dinámico que abarca el bienestar emocional, la autorregulación, la capacidad de interacción social y el funcionamiento académico del estudiante, en relación con el uso de redes sociales. En este estudio, la salud mental no se aborda como diagnóstico clínico, sino como una dimensión psicosocial influida por múltiples factores individuales y contextuales. Se considera que el uso problemático o intensivo de redes puede afectar negativamente la salud mental, especialmente cuando interfiere con el descanso, la concentración, las relaciones sociales y el rendimiento académico.

Dimensiones incluidas:

- a. Afectaciones emocionales y académicas: ansiedad por desconexión, uso de redes como mecanismo de alivio, impacto en el rendimiento académico.
- b. Necesidad de atender redes sociales: sensación de carga o presión por estar permanentemente disponible y conectado.
- c. Necesidad de conexión: impulso constante de revisar redes, temor a perderse información, hiperconectividad.
- d. Afectación en la capacidad de socialización: sustitución de relaciones presenciales por interacciones digitales, aislamiento de vínculos reales.

Procesamiento datos cualitativos

El análisis se desarrolló bajo una postura epistemológica crítica y situada, influida por los aportes de autores como Fals Borda (1986) y Montero (2004), que enfatizan la necesidad de comprender los fenómenos psicosociales en función de las estructuras de poder, las desigualdades sociales y las condiciones de vida de los sujetos. En coherencia con este marco, se priorizó la voz de los estudiantes como actores clave para comprender el impacto del consumo digital en su salud mental y bienestar académico.

Para el tratamiento de los datos, se empleó el análisis de contenido temático (Valles, 1997), orientado desde un enfoque interpretativo que reconoce el papel del contexto social y cultural en la configuración de las subjetividades juveniles. El proceso analítico se realizó con apoyo del software *Atlas.ti Web*, el cual permitió una organización sistemática del material discursivo, la codificación de unidades de significado y el desarrollo de mapas conceptuales que facilitaron la interpretación relacional de los datos.

El proceso se desarrolló en las siguientes etapas:

1. Transcripción y limpieza: se transcribieron íntegramente las grabaciones de los grupos focales, respetando el lenguaje espontáneo de los participantes. Posteriormente, se realizó una limpieza de las transcripciones, eliminando repeticiones innecesarias y anotaciones no verbales irrelevantes, sin alterar el sentido del discurso.
2. Codificación inicial: se realizó una lectura exploratoria para identificar ideas clave, expresiones recurrentes y patrones significativos. Esta primera aproximación permitió establecer una lista inicial de códigos, construida de forma inductiva a partir del contenido emergente.
3. Construcción de categorías: los códigos fueron agrupados en categorías analíticas, considerando su frecuencia, coocurrencia y relación con los objetivos de la investigación. Las dos categorías principales definidas fueron *comportamiento digital* y *salud mental*, las cuales dialogan directamente con las variables empleadas en la fase cuantitativa, favoreciendo así una integración metodológica coherente.
4. Refinamiento teórico y organización: cada categoría fue subdividida en subcategorías específicas que dieron cuenta de dimensiones particulares del fenómeno estudiado. Por ejemplo, en *comportamiento digital* se incluyeron subcategorías como uso nocturno, tiempo de conexión, distracción académica, y pensamientos intrusivos; mientras que en *salud mental* se identificaron afectaciones emocionales, comparación social, presión por conectividad y deterioro de la socialización presencial.
5. Construcción de redes semánticas: finalmente, se elaboraron mapas conceptuales en *Atlas.ti* que representaron visualmente las conexiones entre códigos, categorías y testimonios, facilitando una comprensión relacional del discurso juvenil. Esta etapa también permitió identificar tensiones, ambivalencias y contradicciones que enriquecieron la interpretación de los datos.

Consideraciones éticas

Ambas instituciones garantizaron el cumplimiento de las consideraciones éticas pertinentes. Se solicitó el consentimiento informado de todas las personas participantes. En el caso del cuestionario en línea, los estudiantes otorgaron su consentimiento informado antes de responder, mediante un formulario digital que explicaba los objetivos del estudio, la voluntariedad de su participación y la confidencialidad de los datos. Para los grupos focales, los participantes

expresaron su disposición a participar de manera libre y voluntaria, autorizando además la grabación de la sesión con fines exclusivamente investigativos. Se preservó la confidencialidad de la información recolectada, asegurando el anonimato de las respuestas y la no vulneración de derechos, conforme a los principios éticos de la investigación social y las directrices de las universidades participantes.

Resultados

El presente capítulo expone los hallazgos obtenidos a partir del análisis de los datos cuantitativos y cualitativos recolectados en la investigación. En primer lugar, se presentan los resultados cuantitativos, derivados de la aplicación de instrumentos a estudiantes universitarios de la Universidad Pedagógica de El Salvador (UPED) y de la Universidad del Valle en Nicaragua (UNIVALLE). Estos datos permiten identificar tendencias generales, relaciones entre variables y diferencias por grupos sociodemográficos. Posteriormente, se desarrollan los resultados cualitativos, contruidos a partir de grupos focales realizados con jóvenes de ambas universidades. Esta segunda sección profundiza en las experiencias, percepciones y significados que le atribuyen al uso de redes sociales y su impacto psicosocial. La combinación de ambos enfoques permite una comprensión más amplia y situada del fenómeno investigado.

Análisis cuantitativo

Los hallazgos derivados del análisis estadístico describen las tendencias, patrones y asociaciones identificadas entre la variable central: comportamiento digital y una serie de variables sociodemográficas, emocionales, conductuales y académicas, con el propósito de comprender de forma integral el impacto psicosocial en la salud mental.

El análisis se ha desarrollado a partir de técnicas no paramétricas, dada la naturaleza ordinal de las escalas empleadas y la ausencia de normalidad en los datos. Se aplicaron pruebas de Kruskal-Wallis para identificar diferencias significativas entre grupos, pruebas post-hoc de Dunn para comparaciones específicas, y coeficientes de correlación ordinal (tau de Kendall) para explorar asociaciones entre variables. Asimismo, se realizó una regresión logística ordinal con el fin de modelar la probabilidad de presentar altos niveles de sobreuso autopercebido, en función de diversas variables predictoras.

Composición de la muestra estudiada

En la investigación participaron un total de 688 estudiantes universitarios. De ellos, el 51.6 % (357) pertenecía a la Universidad Pedagógica de El Salvador (UPED) y el 48.1 % (331) a la Universidad del Valle de Nicaragua (UNIVALLE). En cuanto al género, el 58.7 % (406) de las personas participantes se identificaron como mujeres; el 39.2 % (271), como hombres, y el 1.6 % (11) prefirió no declarar su género (ver Tabla 6).

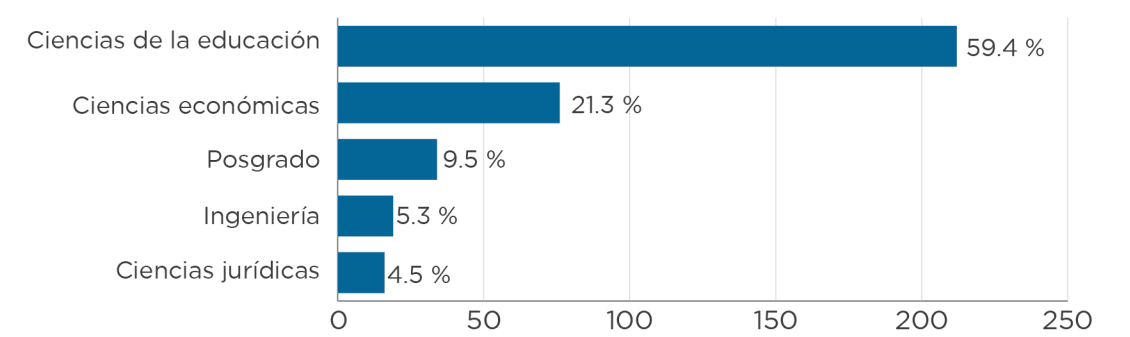
Tabla 6
Distribución por universidad y género

Universidad	Mujer	Hombre	Prefiere no responder
UPED	242 (67.8 %)	112 (31.4 %)	3 (0.8 %)
UNIVALLE	164 (49.5 %)	159 (48.0 %)	8 (2.4 %)
Total	406 (58.7 %)	271 (39.2 %)	11 (1.6 %)

Dentro de la UPED, la mayor proporción de estudiantes estaba adscrita a la Facultad de Ciencias de la Educación el 59.3 % (212), seguida por la Facultad de Ciencias Económicas 21.3 % (76), la Facultad de Posgrado 9.6 % (34), la Facultad de Ingeniería 5.3 % (19) y la Facultad de Ciencias Jurídicas 4.5 % (16) (ver Figura 3).

Respecto a la distribución territorial de los estudiantes salvadoreños, el departamento de San Salvador concentró la mayor proporción 65.5 % (234), seguido por La Libertad, 14.0 % (50); La Paz, 9.0 % (32) y Cuscatlán, 3.9 % (14). Otros departamentos representados, aunque en menor medida, fueron Sonsonate, 2.0 % (7); Cabañas, 1.7 % (6); Chalatenango, 1.7 % (6); San Vicente, 0.8 % (3); Ahuachapán, 0.6 % (2); Santa Ana, 0.6 % (2), y San Miguel. 0.3 % (1).

Figura 3
Distribución de estudiante por facultad UPED



En el caso de UNIVALLE, la distribución académica de los estudiantes muestra una amplia representación de carreras. La Licenciatura en Diseño Gráfico representa la mayor proporción, con 19.6 % (65 estudiantes); seguida por Mercadeo y Publicidad, 11.5 % (38), e Ingeniería en Sistemas, 10.3 % (34).

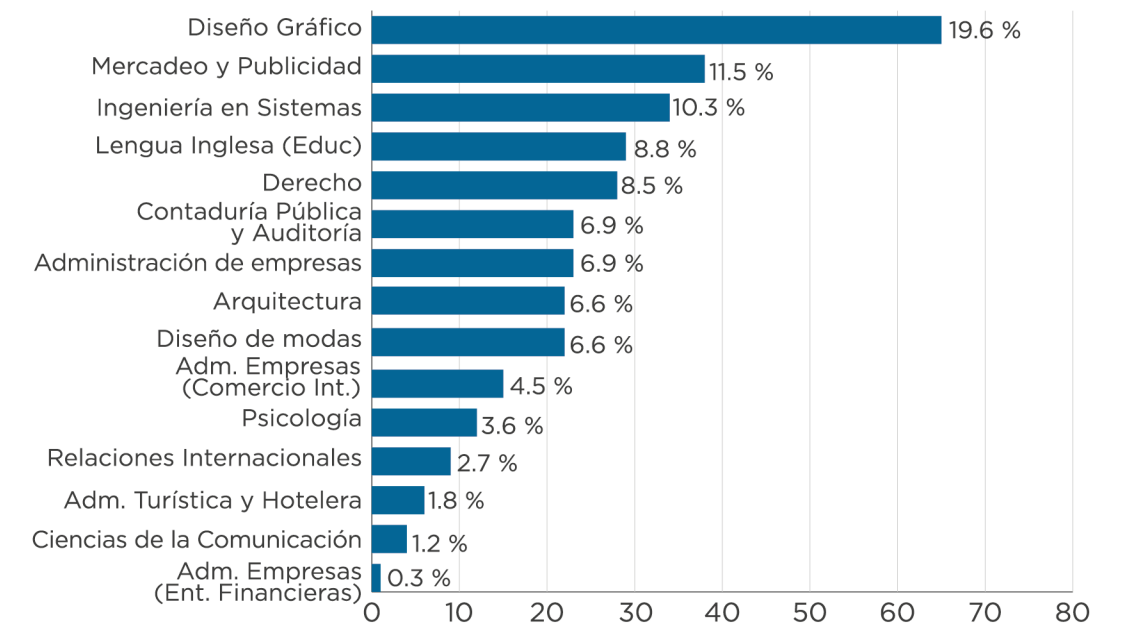
También se destaca Lengua Inglesa con mención en Educación, que agrupa al 8.8 % (29) del total, y Derecho, 8.5 % (28). Le siguen Contaduría Pública y Auditoría, y

Administración de Empresas, ambas con 6.9 % (23 cada una); mientras que Arquitectura y Diseño de Modas comparten una representación del 6.6 % (22 estudiantes), cada una.

Otras carreras presentes en menor medida incluyen Administración de Empresas con mención en Comercio Internacional, 4.5 % (15); Psicología, 3.6 % (12); Relaciones Internacionales, 2.7 % (9), y Administración Turística y Hotelera, 1.8 % (6). Finalmente, Ciencias de la Comunicación representa el 1.2 % (4 estudiantes), y Administración de Empresas con mención en Entidades Financieras, el 0.3 % (1 estudiante).

En cuanto a su lugar de residencia, la mayoría de los estudiantes nicaragüenses procedían del departamento de Managua, 27.5 % (91). También se identificó participación significativa desde Granada y Matagalpa, ambos con 4.2 % (14); Masaya, 3.6 % (12); Estelí, 3.3 % (11) y León, 2.7 % (9). En menor proporción, estuvieron representados departamentos como Rivas, Boaco, Jinotega, Nueva Segovia, RAAN, Carazo, Chinandega, Río San Juan y Chontales.

Figura 4
Distribución de estudiantes por carrera UNIVALLE



Comportamiento digital

Al preguntarles a los estudiantes sobre qué redes sociales utilizan con mayor frecuencia, se obtuvieron datos que permiten caracterizar los patrones de uso digital en función de variables como género, edad, país y ciclo académico. La información recabada refleja no solo las plataformas más populares entre los universitarios, sino también las diferencias en las preferencias según el perfil sociodemográfico. A partir de este análisis descriptivo, se busca comprender de forma más amplia cómo se insertan las redes sociales en la vida cotidiana de los jóvenes, así como sus posibles vínculos con el bienestar emocional, las dinámicas de interacción y el desempeño académico.

Los resultados descriptivos de la Figura 5 muestran que WhatsApp es la red social con mayor nivel de uso entre los estudiantes universitarios, con más del 90 % de uso reportado tanto en mujeres como en hombres. Le siguen Facebook e Instagram, con porcentajes de uso superiores al 70 %, aunque se observa una diferencia por género: las mujeres presentan un mayor uso de Instagram (76.1 %) que los hombres (68.6 %), mientras que los hombres usan ligeramente más Facebook (80.8 %) que las mujeres (72.9 %). Por otro lado, en la Figura 6, TikTok muestra una tendencia generacional clara: su uso es mayor entre los estudiantes de 17 a 19 años (83.2 %) y decrece progresivamente con la edad, alcanzando solo un 54.2 % en el grupo de 31 años o más. Este patrón de edad también se replica en Snapchat y Twitter (X), redes que tienen bajo uso general, pero una presencia relativamente mayor en los grupos más jóvenes.

Figura 5

Porcentaje de uso de redes sociales según género

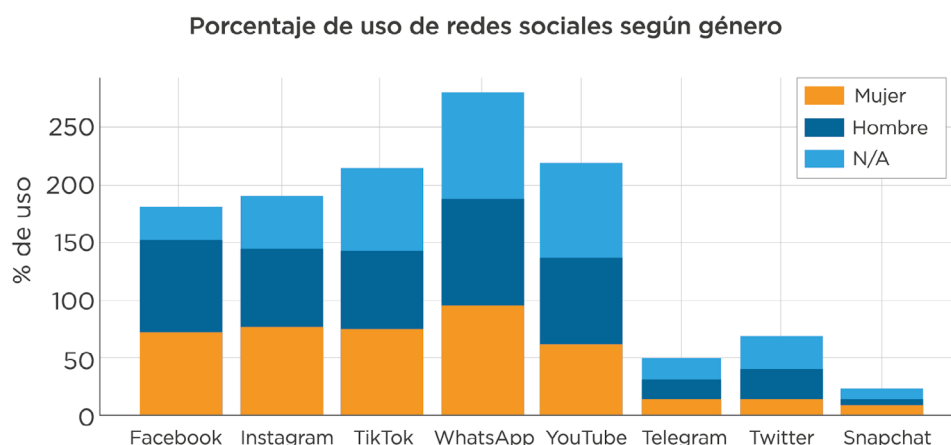
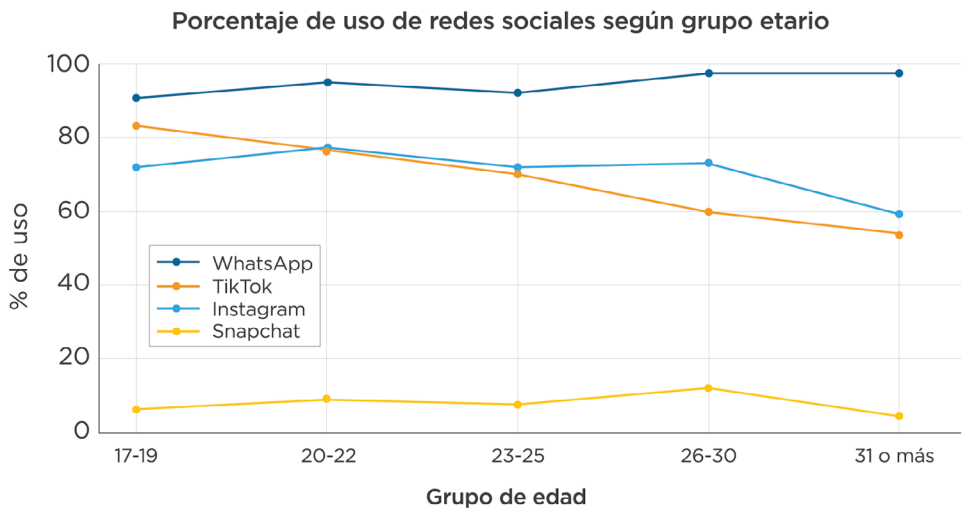


Figura 6
 Porcentaje de uso de redes sociales según grupo etario



Nota. El gráfico muestra las variaciones en el uso de cuatro redes sociales seleccionadas según edad.

Al desagregar los datos por país, se observa que los estudiantes de Nicaragua presentan una mayor proporción de uso de TikTok (79.2 %) e Instagram (72.2 %) que sus pares en El Salvador (64.4 % y 73.1 %, respectivamente); mientras que, en WhatsApp, las tasas son altas en ambos contextos (97.8 % en El Salvador y 91.2 % en Nicaragua). Las diferencias por ciclo académico también sugieren que el uso de redes como Facebook, Instagram y TikTok tiende a concentrarse más en los primeros ciclos, y disminuye o se estabiliza en los más avanzados. Por ejemplo, el uso de TikTok es del 81.1 % en estudiantes de primer ciclo, pero solo del 53.3 % en los de décimo ciclo. Esto podría indicar un cambio en las preferencias tecnológicas a medida que avanza el trayecto universitario, o una redistribución del tiempo digital hacia otros fines académicos o laborales.

Necesidad de atender redes sociales

La variable *necesidad de tiempo para atender redes sociales* fue analizada con el propósito de comprender cómo se relaciona con distintos factores sociodemográficos y comportamentales.

En la Tabla 7 se presentan los resultados del análisis de diferencias en la variable *Necesito más tiempo para atender asuntos en redes sociales*, según cuatro características sociodemográficas: género, país, edad y ciclo académico. En todos los

casos, los valores de significancia (p) fueron mayores al umbral convencional de 0.05, lo cual indica que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos analizados. En particular, aunque la diferencia por género mostró un valor cercano al límite de significancia ($\chi^2 = 8.085$; $p = 0.070$), esta no fue suficiente para establecer una asociación robusta. De forma similar, las comparaciones por país ($p = 0.757$), edad ($p = 0.808$) y ciclo académico ($p = 0.757$) confirmaron la ausencia de variaciones relevantes. Estos hallazgos sugieren que la percepción de necesitar más tiempo en redes sociales no está influida directamente por factores demográficos o académicos, sino que parece estar más vinculada a patrones de aprendizaje digital y síntomas psicoemocionales.

Tabla 7
Análisis de diferencias en la necesidad de más tiempo en redes sociales según variables sociodemográficas

Test	Chi_Squared	DF	P_Value	Significance
Necesita más tiempo/ Género	8.085	2.000	.070	Not significant
Necesita más tiempo/ País	0.832	1.000	.757	Not significant
Necesita más tiempo/ Edad	1.602	4.000	.808	Not significant
Necesita más tiempo/ Ciclo	11.350	9.000	.757	Not significant

Nota. Se aplicó la prueba de Chi-cuadrado para identificar diferencias significativas en la variable *Necesito más tiempo para atender asuntos en redes sociales*, según género, país, edad y ciclo académico. Ninguna de las comparaciones resultó estadísticamente significativa ($p > 0.05$), lo que sugiere que estas variables demográficas no explican las variaciones en la percepción de necesidad de más tiempo.

No obstante, es posible examinar si existen diferencias particulares entre los grupos al aplicar un análisis estratificado, considerando el efecto combinado con otras variables conductuales y sintomáticas. Antes de proceder con este tipo de análisis, es importante advertir que algunas combinaciones de niveles entre estratos demográficos (como edad, país o ciclo académico) y las variables independientes (patrones de comportamiento digital) pueden derivar en tamaños muestrales pequeños ($n < 10$). Esto puede comprometer la representatividad de los resultados y, por tanto, debe asumirse con cautela, dado el riesgo de obtener asociaciones espurias o poco generalizables.

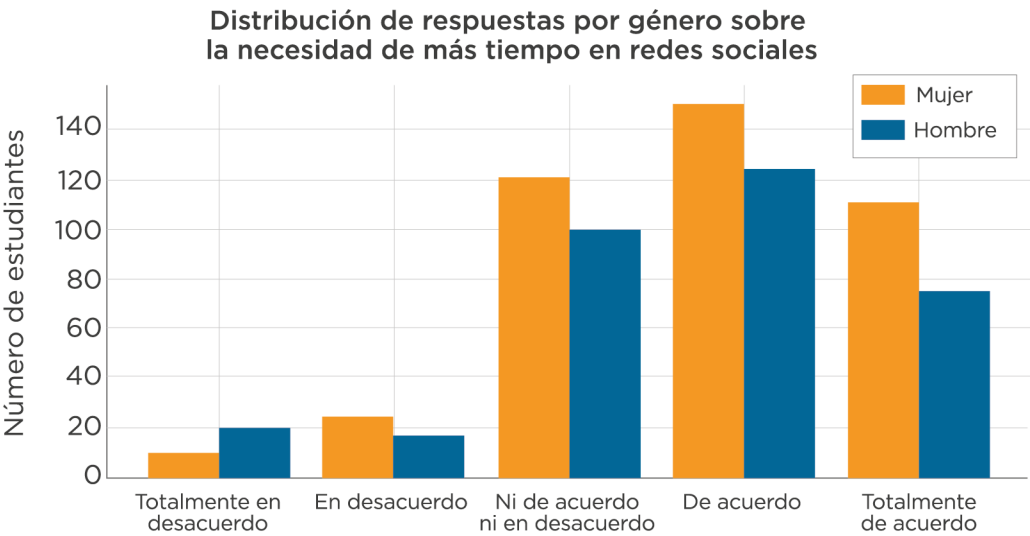
Género

Al analizar *Necesidad de tiempo para atender las redes sociales* con la categoría género, se observa que el 62.8 % de las mujeres (261) manifiesta estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con esta afirmación, en contraste con el 48.3 % de los hombres (97). Este resultado evidencia una mayor tendencia en las mujeres a experimentar sensación de insuficiencia de tiempo para gestionar asuntos en redes sociales, lo que podría estar relacionado con patrones de uso más prolongados o con una mayor carga social y comunicacional asociada a dichas plataformas (ver Figura 7).

Por otro lado, un 8.4 % de las mujeres (35) expresó estar en desacuerdo o totalmente en desacuerdo con la afirmación, frente a un 18.5 % de los hombres (37), lo cual sugiere que entre los hombres hay una mayor proporción que no percibe una sobrecarga de tiempo en relación con el uso de redes sociales.

Estos datos reflejan diferencias significativas en la percepción de manejo del tiempo en redes sociales entre hombres y mujeres, lo que puede estar influido por factores socioculturales y expectativas comunicativas diferenciadas.

Figura 7
Distribución de respuestas sobre la necesidad de más tiempo en redes sociales, según género



Nota. El gráfico muestra la distribución de respuestas de estudiantes universitarios ante la afirmación *Necesito más tiempo para atender asuntos en redes sociales*, desagregado

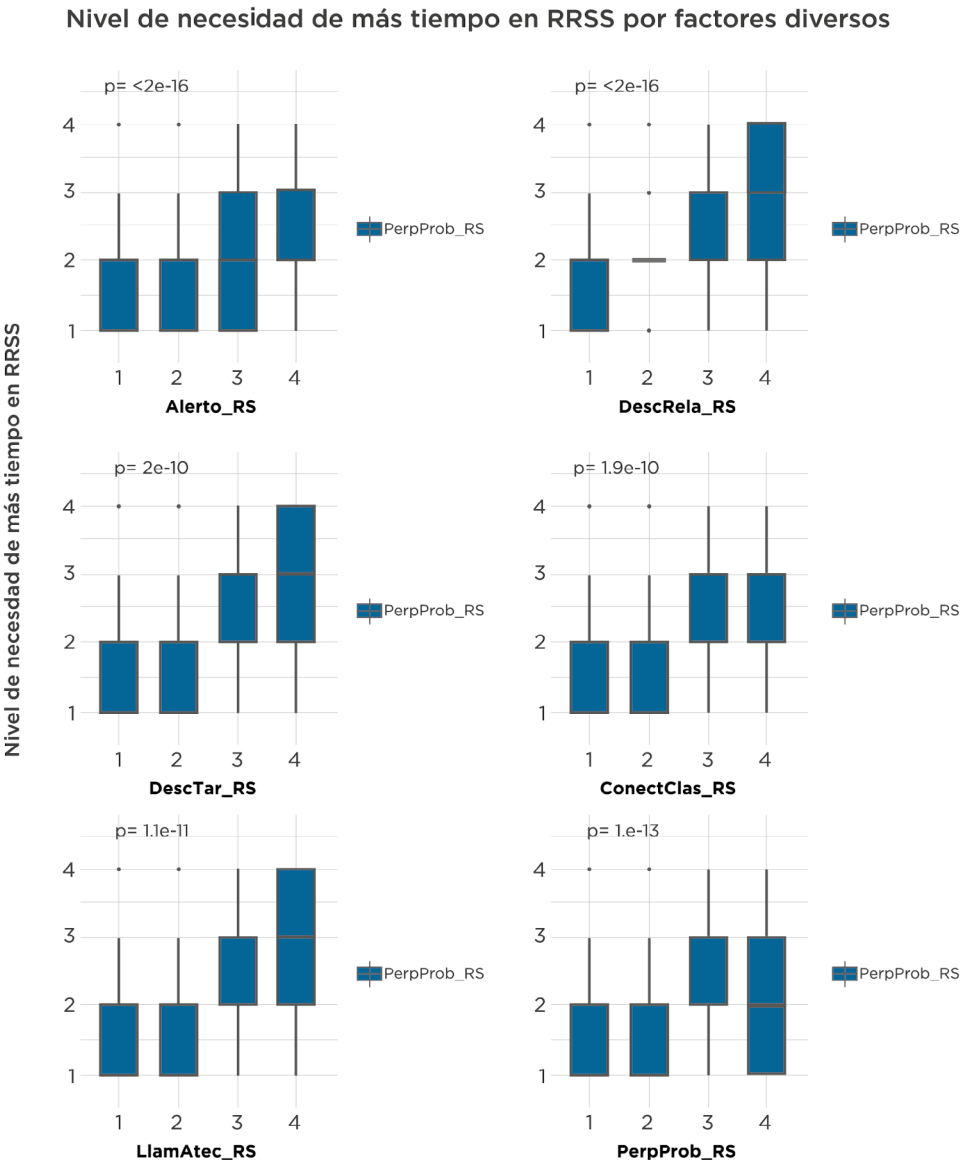
por género. Se observa una mayor proporción de mujeres en las categorías de acuerdo y totalmente de acuerdo.

Patrones de comportamiento en redes sociales

La Figura 8 muestra cómo se comporta la variable necesidad de tiempo para atender asuntos en redes sociales, en relación con distintos patrones de comportamiento frente a las plataformas digitales. Cada *boxplot* representa un factor específico vinculado al uso de redes sociales, agrupado por niveles de respuesta (1 = muy bajo a 4 = muy alto) en las siguientes dimensiones:

- Alerto_RS: estar constantemente atento a las alertas que llegan desde redes sociales.
- DescRela_RS: uso de redes para desconectarse de relaciones reales.
- DescTar_RS: uso de redes para distraerse de tareas.
- ConectClas_RS: sensación de que, si no se conecta a redes, se desconecta de la clase o grupo.
- LlamAtec_RS: responder automáticamente ante cualquier llamada, alerta o notificación.
- PerpProb_RS: percepción subjetiva de tener un problema con el uso de redes sociales.

Figura 8
 Relación entre la necesidad de más tiempo en redes sociales y patrones de comportamiento digital



Nota. La Figura 8 presenta diagramas de caja que muestran la distribución de niveles de respuesta ante la afirmación *Necesito más tiempo para atender asuntos en redes*

sociales, en función de diversos patrones de comportamiento: atención constante a alertas (Alerto_RS), desconexión de relaciones reales (DescRela_RS), distracción de tareas (DescTar_RS), conexión con clase (ConectClas_RS), respuestas automáticas a notificaciones (LlamAtec_RS) y percepción de uso problemático (PerpProb_RS). Las diferencias entre niveles son estadísticamente significativas ($p < 0.001$). Gráfico elaborado a partir de los resultados del estudio sobre redes sociales y salud mental (2023-2024).

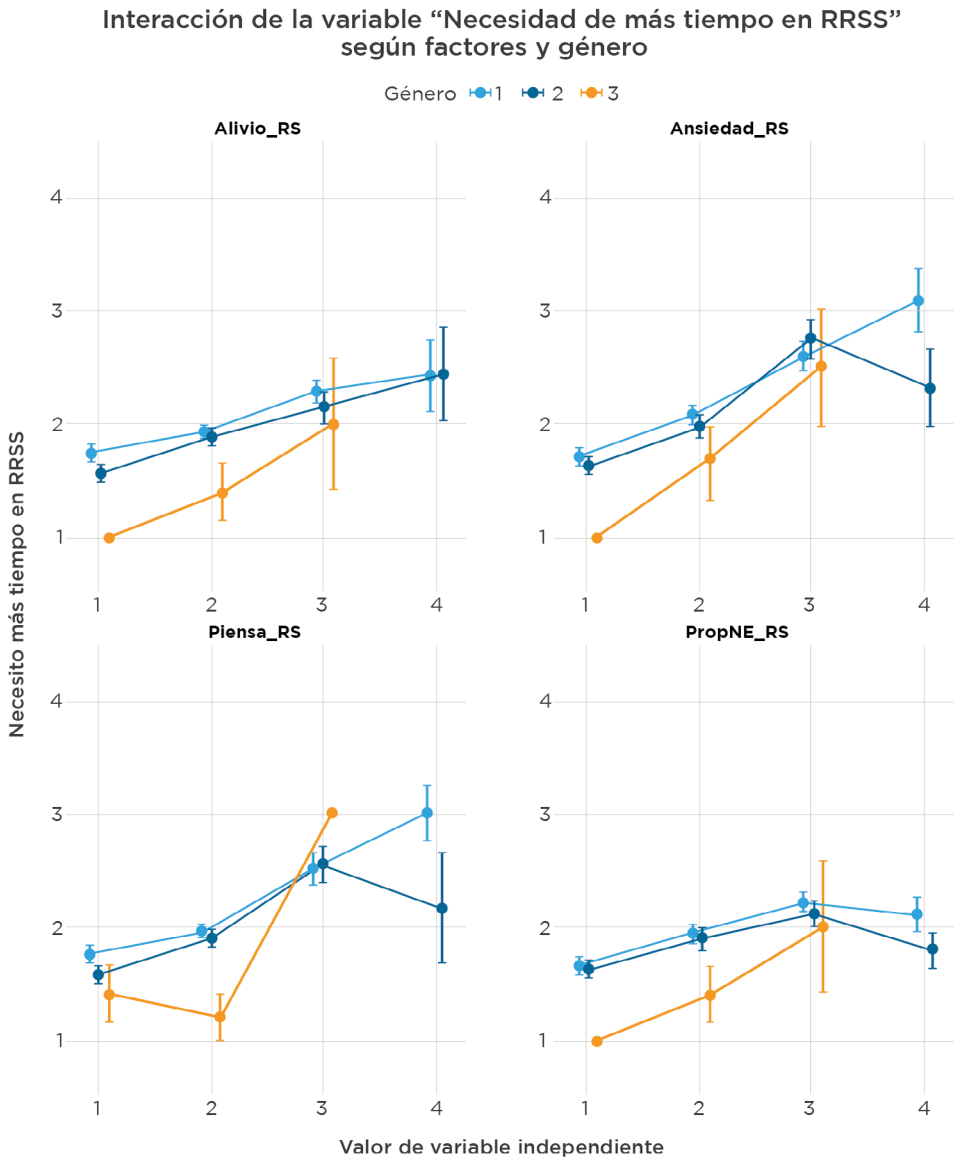
En todos los casos se observa una tendencia ascendente: a mayor nivel del patrón conductual (por ejemplo, mayor alerta constante o mayor desconexión de relaciones reales), mayor es también la necesidad de más tiempo para gestionar actividades en redes. Los diagramas de caja muestran este incremento a través de medianas más altas y rangos intercuartílicos que se desplazan hacia niveles más elevados de la variable dependiente.

Esta relación es respaldada por los valores de significancia estadística indicados en cada gráfico ($p < 0.001$), lo que confirma que las diferencias entre niveles son altamente significativas. En conjunto, estos hallazgos refuerzan la idea de que los estudiantes que desarrollan conductas digitales más compulsivas o evasivas tienden también a experimentar una mayor sobrecarga de tiempo asociado al uso de redes sociales

Síntomas psicosomáticos

Al analizar la relación entre síntomas emocionales y comportamiento, los resultados muestran una clara asociación entre el aumento de síntomas psicoemocionales y comportamientos vinculados al uso digital con la percepción de necesidad de mayor tiempo para atender redes sociales (Figura 9a, 9b y 9c). En particular, la variable Ansiedad_RS revela que, a mayor nivel de ansiedad, mayor es la mediana de necesidad de tiempo en redes, lo que apunta a un posible uso como mecanismo de evasión o regulación emocional. De manera similar, Alivio_RS muestra que quienes perciben alivio al utilizar redes sociales también tienden a necesitar más tiempo en ellas, lo cual refuerza la idea de una funcionalidad emocional positiva que podría promover un uso prolongado. En el caso de Piensa_RS, se identifica una tendencia en las personas que piensan constantemente en lo que ocurre en redes sociales a manifestar mayor demanda temporal, lo que sugiere una rumiación digital persistente. La variable PropNE_RS revela que una baja capacidad para controlar el uso prolongado se asocia con una mayor necesidad de tiempo, indicando dificultades de autorregulación. Asimismo, PMOA_RS muestra que, quienes logran mantener otras actividades pese al uso de redes, también refieren una alta necesidad temporal, lo que podría estar vinculado a una sobrecarga por la exigencia de estar permanentemente conectados y activos.

Figura 9a
Gráficos de interacción entre síntomas psicossomáticos y la necesidad de más tiempo en redes sociales, según género.



Nota. Se presentan los gráficos de interacción para 11 variables relacionadas con síntomas psicossomáticos y patrones de uso digital (Ansiedad_RS, Alivio_RS, Piensa_RS, PropNE_RS, PMOA_RS, Alerto_RS, DescRela_RS, DescTar_RS, ConectClas_RS, LlamAtec_RS, PerpProb_RS) en relación con la percepción de necesidad de más tiempo en redes sociales, estratificados por género. Las líneas representan la mediana por grupo, permitiendo observar tendencias diferenciales.

Figura 9b
Gráficos de interacción entre síntomas psicossomáticos y la necesidad de más tiempo en redes sociales, según género

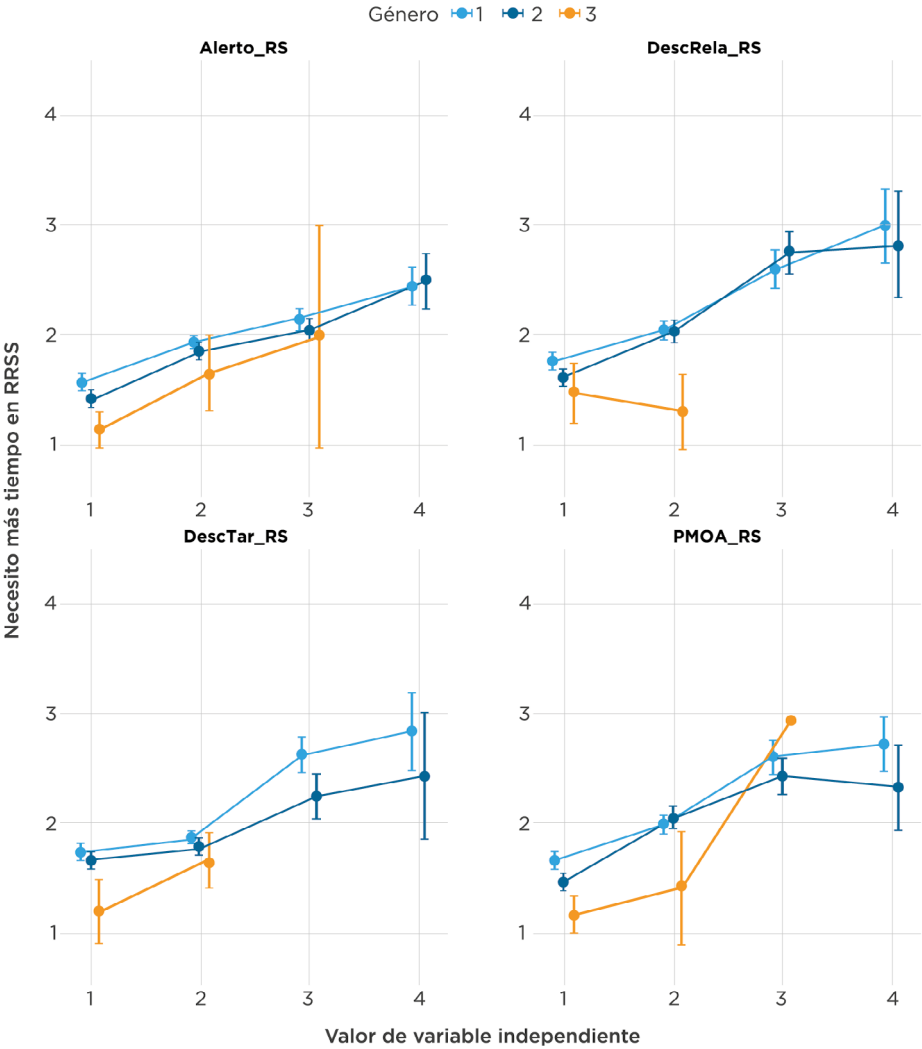
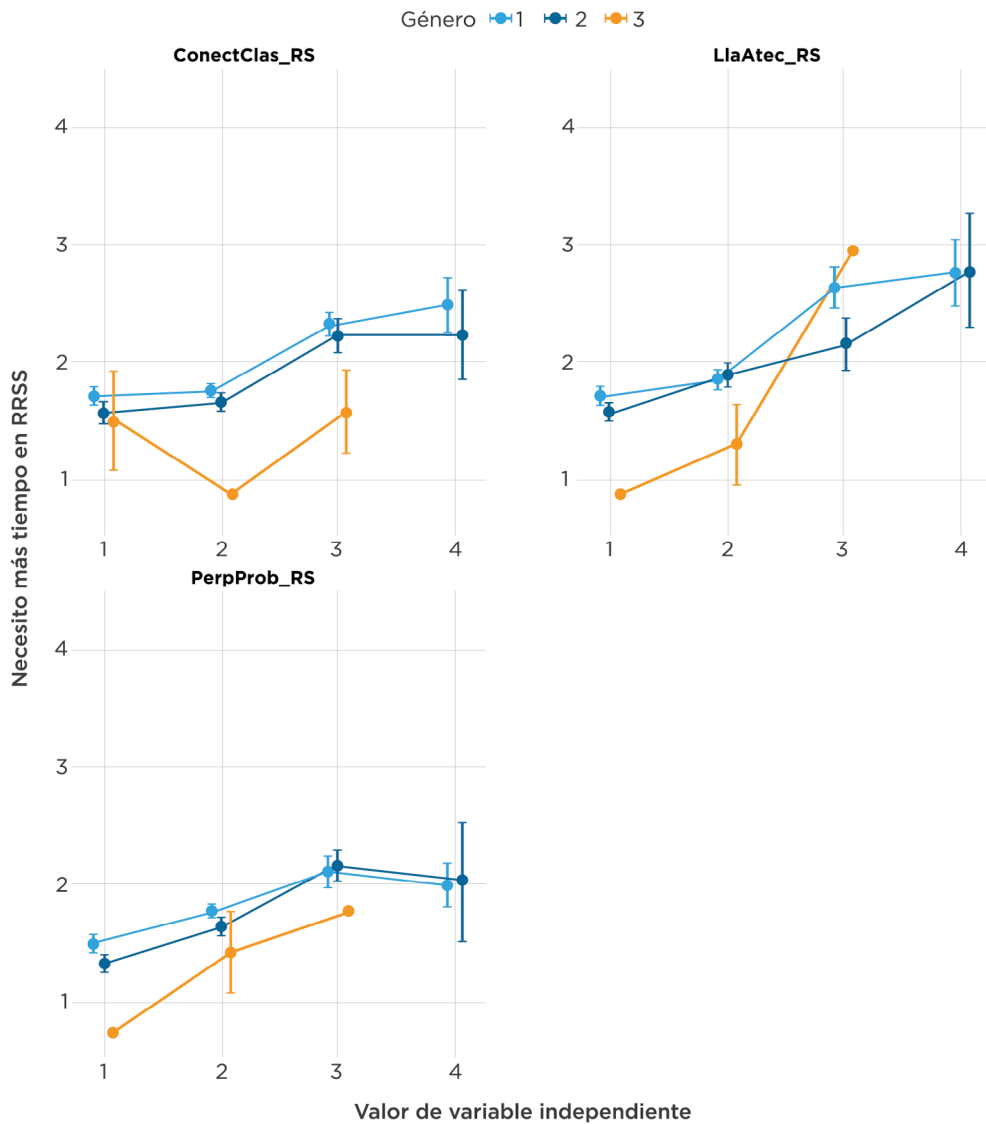


Figura 9c
Gráficos de interacción entre síntomas psicossomáticos y la necesidad de más tiempo en redes sociales, según género



En cuanto a los patrones de hiperconectividad y atención dividida, Alerto_RS indica que quienes se mantienen constantemente pendientes de notificaciones, reportan mayor necesidad de tiempo, mientras que LlamAtec_RS refleja que quienes se

sienten llamados a revisar redes en medio de otras actividades, también presentan este patrón. La variable DescRela_RS aporta evidencia de que quienes interrumpen relaciones presenciales para priorizar redes, requieren más tiempo para gestionarlas, evidenciando posibles desplazamientos en la socialización. De igual manera, DescTar_RS señala que el uso de redes interfiere con las tareas académicas, generando una percepción de tiempo insuficiente. Además, ConectClas_RS sugiere que quienes combinan clases con navegación en redes, enfrentan una posible multitarea ineficiente que alimenta esta misma percepción de falta de tiempo. Finalmente, PerpProb_RS destaca que los estudiantes que reconocen problemas personales vinculados a su uso digital también tienden a requerir más tiempo para gestionarlo, lo que puede reflejar una autoconciencia del uso problemático o de sus efectos negativos acumulativos.

Complementando este análisis con los gráficos de interacción, se observa que en la mayoría de variables examinadas no existen comportamientos diferenciados sustanciales entre hombres y mujeres. Las líneas paralelas sugieren que el incremento en la necesidad de más tiempo se comporta de forma similar al aumentar los niveles de cada variable, sin que el género modifique sustancialmente esa tendencia. No obstante, se identifican algunas excepciones relevantes en las variables PMOA_RS, DescRela_RS, Ansiedad_RS y PerpProb_RS, donde el incremento en la mediana de necesidad de tiempo parece más pronunciado entre los hombres. A pesar de ello, las mujeres presentan, en general, niveles más elevados de necesidad de tiempo en redes sociales, lo cual podría relacionarse con factores sociales y afectivos que configuran un vínculo más intenso con el entorno digital.

Tanto la prueba de Kruskal-Wallis como la de Dunn confirmaron que no existen diferencias estadísticamente significativas entre géneros en la interacción entre las variables independientes y la necesidad de tiempo en redes sociales. Esto sugiere que, aunque existen diferencias en niveles absolutos, el patrón general de incremento es compartido entre los grupos de género, reforzando la idea de que el uso problemático de redes es un fenómeno transversal influenciado por múltiples factores psicosociales más allá del género.

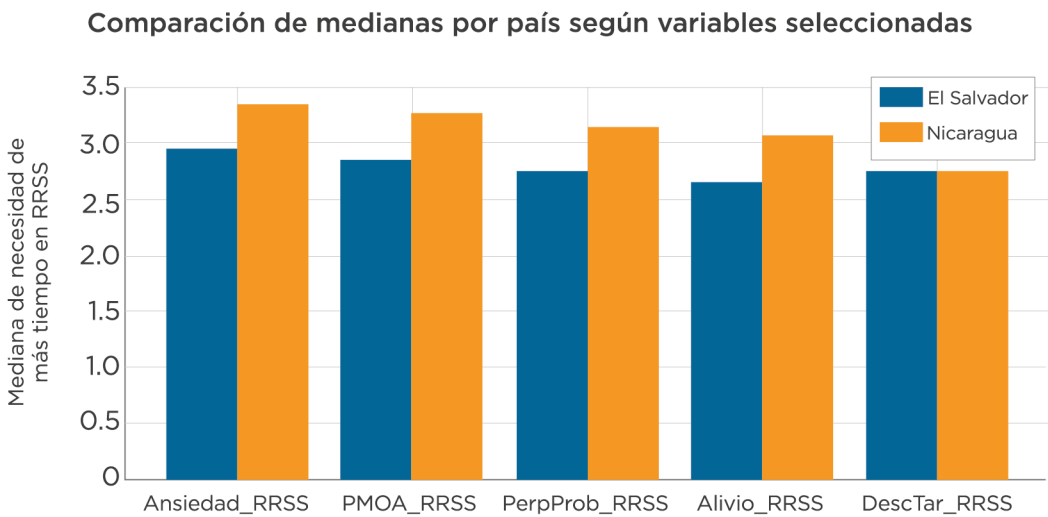
País

En el caso del análisis por país, se comparan las diferencias entre El Salvador (1) y Nicaragua (2), los resultados de la prueba de Dunn muestran que, en la mayoría de las variables independientes analizadas, el país de procedencia sí tiene un efecto diferenciador en la mediana de la percepción de necesidad de más tiempo en redes sociales, con una sola excepción: la variable *Descuido de tareas por estar en redes sociales* (DescTar_RS), en la cual no se observaron diferencias significativas entre El Salvador y Nicaragua.

Este hallazgo se refleja en los gráficos de interacción (ver Figura 10), donde se aprecia que, ante niveles altos en variables como ansiedad (Ansiedad_RS), pensamientos

constantes en redes (PMOA_RS), percepción de problema (PerpProb_RS), entre otras, los estudiantes nicaragüenses tienden a reportar medianas más elevadas de necesidad de tiempo en redes sociales que sus pares salvadoreños. En otras palabras, el efecto de estas variables sobre la percepción de dependencia es más pronunciado en Nicaragua. Dicho patrón sugiere que el contexto de país podría estar amplificando la intensidad con la que ciertas emociones y conductas relacionadas al uso de redes sociales afectan la percepción subjetiva de necesidad de conexión digital. Esta diferencia no se observa, sin embargo, en la relación con el descuido académico (DescTar_RS), lo cual indica que este factor específico se comporta de forma más homogénea entre los dos países.

Figura 10
Comparación de medianas de percepción de necesidad de más tiempo en redes sociales según país y variable conductual



Nota. Información con base en los resultados estratificados por país. Se observa que, en variables como Ansiedad_RS, PMOA_RS, PerpProb_RS y Alivio_RS, las medianas son consistentemente más altas en Nicaragua que en El Salvador. La única excepción es DescTar_RS, donde ambas medianas coinciden, indicando ausencia de efecto diferenciador por país en esa dimensión.

Edad

Se analizó las diferencias en la percepción de necesidad de tiempo en redes según grupo de edad. El análisis estratificado por grupos de edad (ver Figura 11a, 11b y 11c) muestra que la relación entre los comportamientos asociados al uso de redes sociales

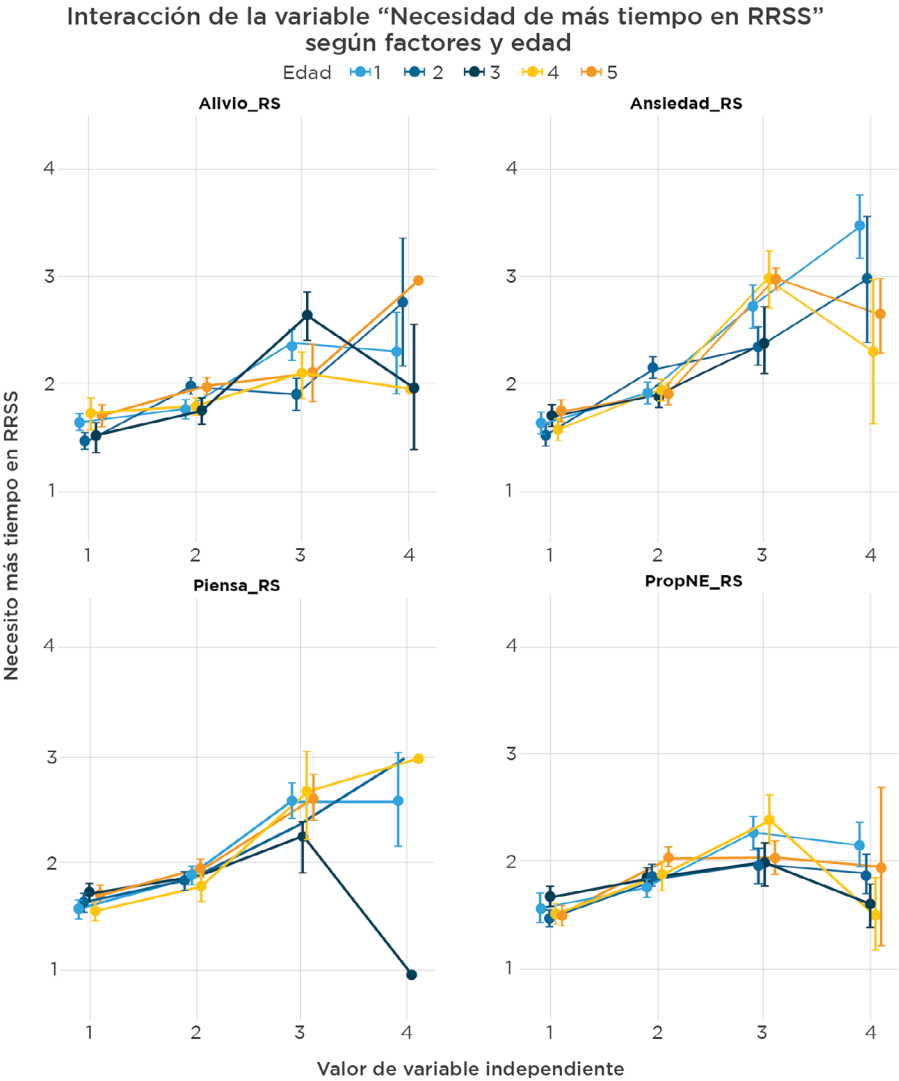
y la percepción de necesidad de más tiempo en estas plataformas varía entre rangos etarios, sin seguir un patrón uniforme. En la mayoría de los casos, se observa que los estudiantes que reportan un nivel bajo (valor 1) en las variables conductuales tienden a presentar medianas significativamente menores en la variable dependiente, lo que sugiere una asociación directa entre la intensidad del comportamiento y la percepción de necesidad de conexión.

Por ejemplo, en la variable Alerto_RS (atención a notificaciones), se identificó que, en todos los grupos de edad, excepto en el más joven, el valor 1 se asocia a una menor necesidad percibida de tiempo en redes. Este mismo patrón se repite para Ansiedad_RS, donde en todos los grupos etarios el nivel más bajo muestra medianas significativamente menores, y en el grupo más joven también el nivel 2.

Otras variables como Alivio_RS, ConectClas_RS, DescTar_RS, LlamAtec_RS, PerpProb_RS, Piensa_RS, PMOA_RS y PropNE_RS también presentan diferencias significativas, pero de forma más específica en ciertos grupos de edad. Por ejemplo, DescTar_RS solo presenta diferencias en los rangos 2 y 4; LlamAtec_RS en los rangos 1 y 4; y PropNE_RS en los rangos 1, 4 y 5.

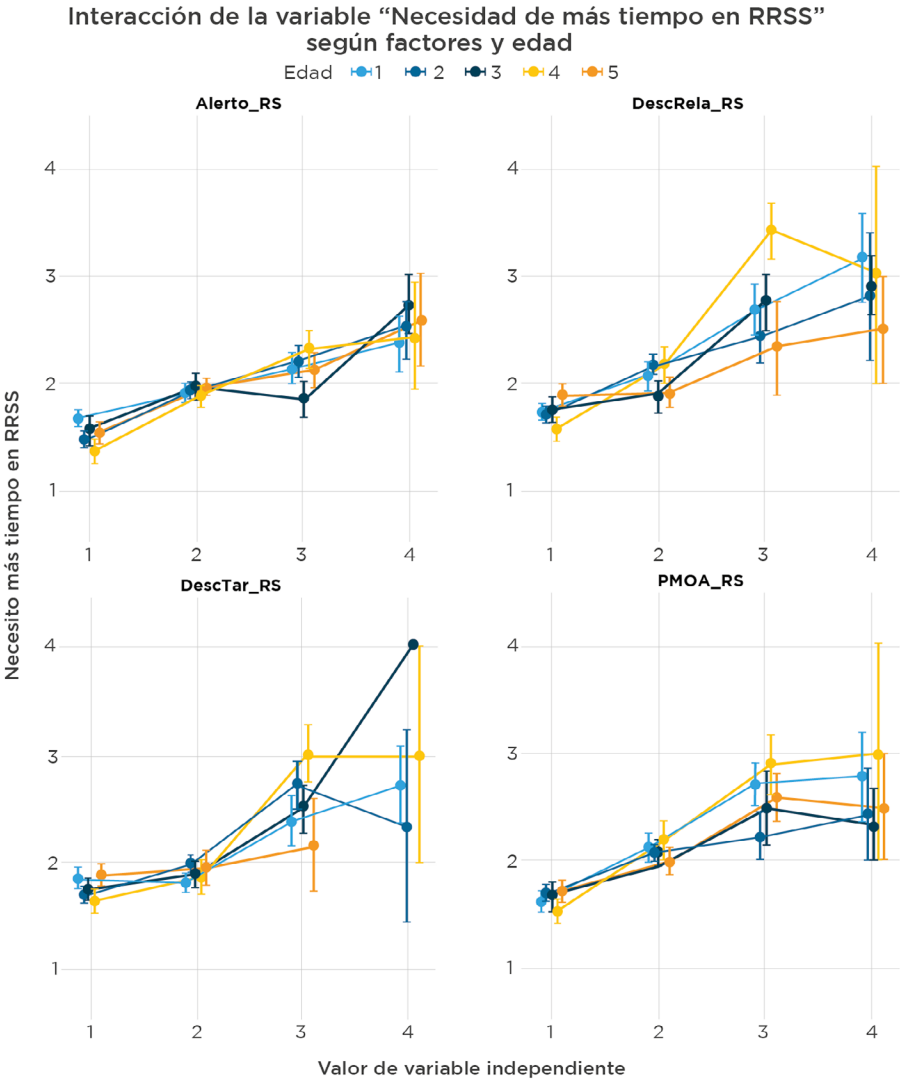
En conjunto, estos hallazgos indican que la edad modula parcialmente el impacto de las conductas relacionadas al uso de redes sociales sobre la percepción de necesidad, aunque no se identifica un patrón uniforme o estandarizado entre los grupos etarios. Esto sugiere que los efectos pueden ser más sensibles a variables contextuales o personales adicionales dentro de cada rango de edad.

Figura 11 a
Gráficos de interacción entre variables conductuales y percepción de necesidad de tiempo en redes sociales, según grupo de edad



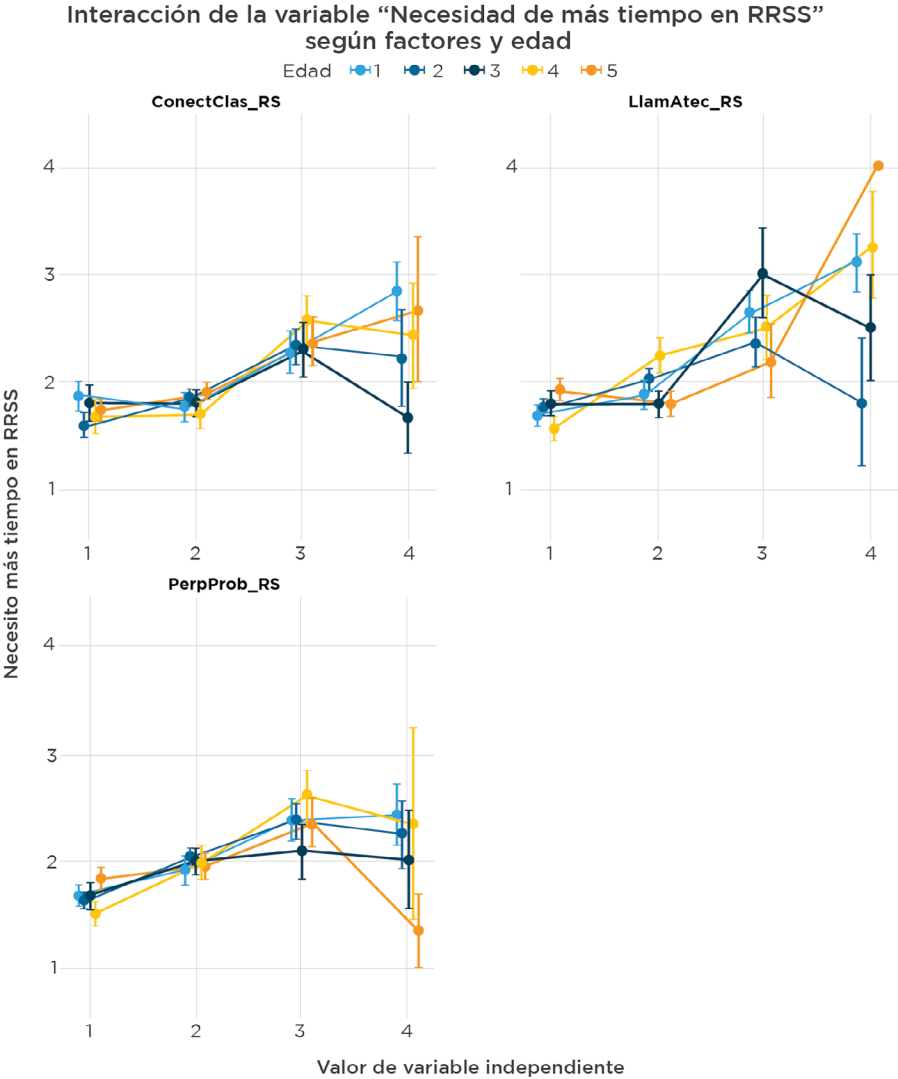
Nota. Se presentan los gráficos de interacción para las variables Alivio_RS, Ansiedad_RS, Piensa_RS y PropNE_RS. En la mayoría de los casos, se observa que los valores más bajos en las variables conductuales (nivel 1 en el eje horizontal) se asocian con medianas inferiores de necesidad de más tiempo en redes sociales (eje vertical). Las líneas representan diferentes grupos de edad (17-19, 20-22, 23-25, 26-30 y 31 o más años)

Figura 11 b
Gráficos de interacción entre variables conductuales y percepción de necesidad de tiempo en redes sociales, según grupo de edad



Nota. Se presentan los gráficos de interacción para las variables Alivio_RS, Ansiedad_RS, Piensa_RS y PropNE_RS. En la mayoría de los casos, se observa que los valores más bajos en las variables conductuales (nivel 1 en el eje horizontal) se asocian con medianas inferiores de necesidad de más tiempo en redes sociales (eje vertical). Las líneas representan diferentes grupos de edad (17-19, 20-22, 23-25, 26-30 y 31 o más años)

Figura 11 c
Gráficos de interacción entre variables conductuales y percepción de necesidad de tiempo en redes sociales, según grupo de edad



Nota. Se presentan los gráficos de interacción para las variables Alivio_RS, Ansiedad_RS, Piensa_RS y PropNE_RS. En la mayoría de los casos, se observa que los valores más bajos en las variables conductuales (nivel 1 en el eje horizontal) se asocian con medianas inferiores de necesidad de más tiempo en redes sociales (eje vertical). Las líneas representan diferentes grupos de edad (17-19, 20-22, 23-25, 26-30 y 31 o más años).

Nivel de estudio

Dada la amplia cantidad de estratos analizados (diez ciclos académicos) y la diversidad de variables independientes incluidas en el estudio, no resulta sorprendente que se hayan identificado numerosas diferencias estadísticamente significativas. No obstante, es importante destacar que no todas estas diferencias deben asumirse como conceptualmente relevantes. Desde una perspectiva metodológica rigurosa, solo se consideran interpretables aquellas diferencias que presentan una lógica consistente entre múltiples niveles de respuesta. Es decir, si la diferencia significativa se produce únicamente entre dos niveles aislados (por ejemplo, entre los valores 1 y 3), sin que haya una progresión clara o un patrón de cambio continuo, esto podría indicar una relación espuria o accidental, más que un efecto sistemático de la variable independiente sobre la percepción de necesidad de más tiempo en redes sociales.

Además, se debe tener cautela al interpretar comparaciones realizadas en estratos que contienen tamaños de muestra reducidos (por ejemplo, combinaciones de niveles con menos de 10 o incluso menos de 5 participantes), ya que estos resultados pueden no ser representativos.

A pesar de estas limitaciones, es posible extraer algunas interpretaciones sólidas, las cuales se resumen en la Tabla 9.

- En el ciclo 3, se observaron diferencias significativas en la mediana de *necesidad de más tiempo en redes sociales* para los niveles 3 y 4 de la variable *Ansiedad_RS*, en comparación con el nivel 1 (referencia). Este hallazgo sugiere un posible punto de inflexión a partir del nivel 3, en el cual el aumento de la ansiedad al no poder conectarse se traduce en una percepción más intensa de necesidad de uso. El comportamiento parece indicar que, a mayor ansiedad, mayor dependencia percibida de estar conectado.
- En el ciclo 6, la variable *Alivio_RS* presenta medianas más altas para los niveles 2 y 3, en comparación con el nivel 1. Sin embargo, este patrón no se mantiene en el nivel 4, lo cual sugiere que la relación entre el alivio emocional derivado del uso de redes y la necesidad de conexión no es lineal. Una posible interpretación es que el uso de redes sociales genera una mayor necesidad percibida cuando se experimenta un alivio moderado o frecuente, pero al alcanzar un nivel muy alto de alivio (nivel 4), podrían activarse mecanismos compensatorios que mitigan la sensación de dependencia, generando una estabilización o disminución de dicha necesidad.
- En el ciclo 1, se identificó un patrón ascendente entre los niveles 1 a 3 de *Ansiedad_RS*, lo que indica un posible comportamiento pseudo-monótono. Este patrón sugiere que los estudiantes en ciclos iniciales (de reciente ingreso) experimentan una mayor sensibilidad emocional ante la

desconexión digital, la cual se manifiesta en una necesidad más marcada de permanecer conectados conforme aumenta la ansiedad.

- En el ciclo 2, la variable PropNE_RS (proponerse, sin éxito, controlar el uso de redes sociales) presenta diferencias significativas en los niveles 2 y 3 en comparación con el nivel 1, lo cual puede interpretarse como una mayor conciencia de las dificultades para autorregular el tiempo dedicado a las redes. Esta dificultad parece asociarse a un aumento en la percepción de necesidad de permanecer conectados. Sin embargo, la ausencia de diferencias significativas en el nivel 4 plantea interrogantes interpretativos: podría tratarse de una relación no lineal, o bien reflejar fenómenos más complejos, como la resignación ante la imposibilidad de control, la normalización del uso intensivo, especialmente en quienes se reconocen con un alto nivel de intento fallido.
- Finalmente, en el ciclo 3, se encontraron diferencias consistentes en la variable PropNE_RS entre los niveles 3 y 4 respecto al nivel base (1). Este patrón refuerza la hipótesis de que, a medida que los estudiantes avanzan en su formación académica y reconocen con mayor claridad su dificultad para controlar el uso de redes, también se incrementa la percepción de dependencia o necesidad de permanecer conectados.

Tabla 8
Resumen de patrones por ciclo y variable

Ciclo académico	Componente	Niveles con diferencia significativa	Tipo de patrón observado
1	Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	1 < 2 < 3	Ascendente / pseudo-monótono
2	Me propongo, sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	2 y 3 > 1	Conciencia creciente / posible no linealidad
3	Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	3 y 4 > 1	Punto de inflexión en nivel 3
3	Me propongo, sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	3 y 4 > 1	Reconocimiento progresivo de pérdida de control
6	Entrar a las redes sociales me produce alivio.	2 y 3 > 1 (no en 4)	Relación no lineal / posible compensación

Nota. La tabla resume los hallazgos más relevantes sobre la relación entre variables conductuales asociadas al uso de redes sociales y la percepción de necesidad de más tiempo en estas plataformas.

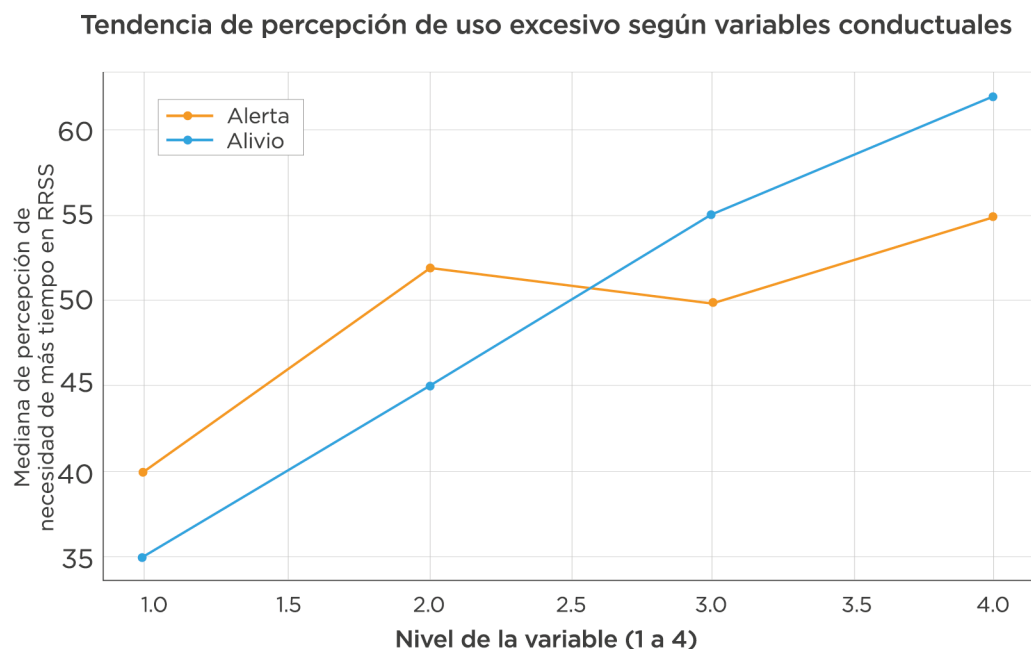
Permanencia en las redes sociales

Los resultados del análisis indican que existe una relación significativa entre distintas variables conductuales y la percepción de uso excesivo de redes sociales (ver Figura 12). En el caso de Alerto_RS (me doy cuenta que estoy demasiado tiempo en redes sociales), se identificó que todos los niveles superiores al nivel base presentan medianas más altas en la percepción de necesidad de más tiempo en redes. Aunque el patrón no es lineal, el aumento en la autopercepción de alerta ya implica una mayor sensación de sobreuso.

Por su parte, la variable Alivio_RS (usar redes sociales me produce alivio) mostró un patrón progresivo más claro: a mayor sensación de alivio al usar redes sociales, mayor es la percepción de estar demasiado tiempo en ellas. Este comportamiento fue confirmado mediante una correlación de Kendall ($\tau = 0.41$, $p < 0.001$), indicando una relación media-débil, pero significativa, entre ambas variables.

Figura 12

Tendencia de la percepción de uso excesivo de redes sociales según niveles de autopercepción de alerta y alivio



Nota. La Figura 12 representa la mediana de la percepción de necesidad de más tiempo en redes sociales según los niveles de las variables Alerto_RS (autoconciencia de pasar demasiado tiempo conectado) y Alivio_RS (sensación de alivio emocional al usar redes). Se observa un patrón ascendente consistente en Alivio_RS, lo que sugiere una relación proporcional entre el alivio percibido y la sensación de uso excesivo.

Descuido académico y percepción de uso excesivo

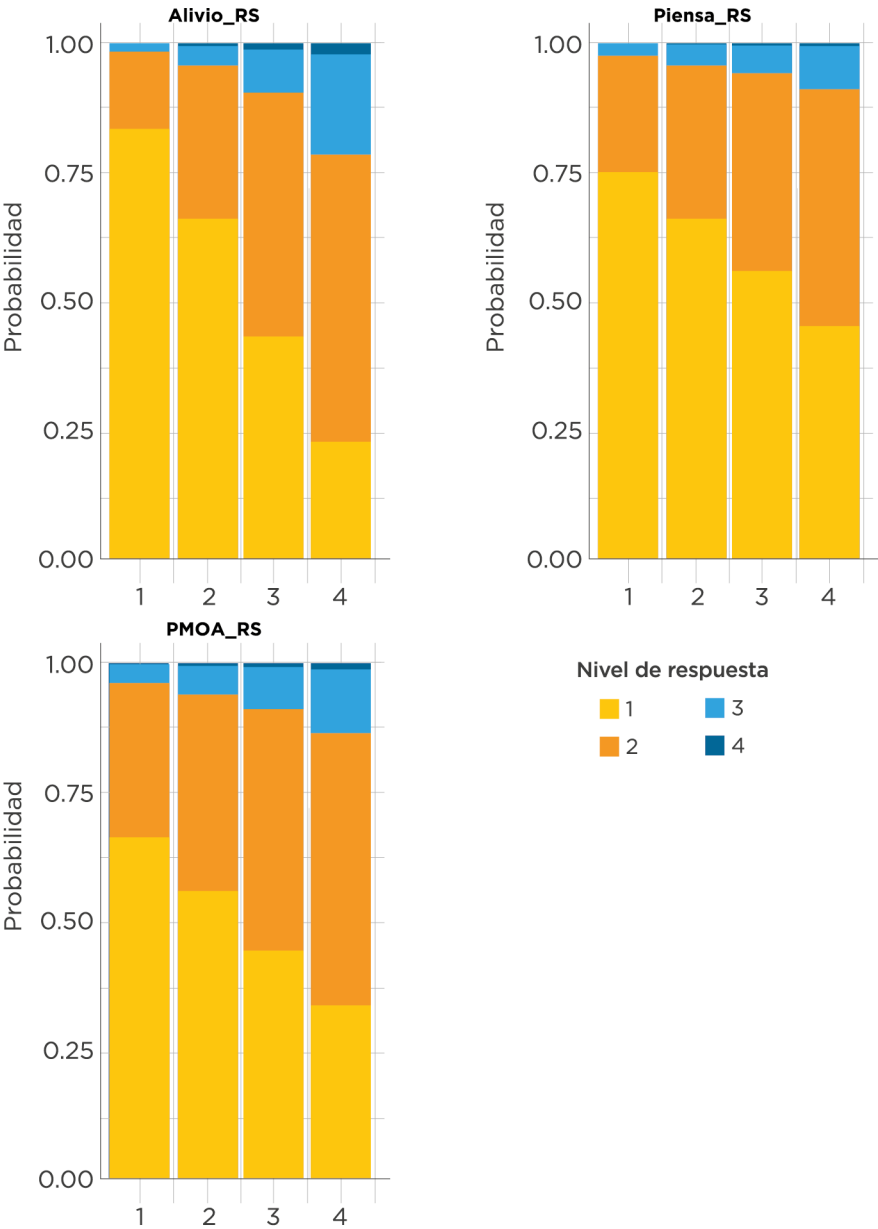
El análisis de la variable DescTar_RS (descuido de tareas y estudios por estar conectado a redes sociales) revela que, a medida que aumenta el nivel de autopercepción de descuido académico debido al uso de redes sociales, también se incrementa la mediana de la percepción de uso excesivo de estas plataformas (PMTc_RS). Este aumento resulta estadísticamente significativo con cada incremento de nivel respecto al valor base, y es aún más notorio al pasar del nivel 2 al 3. Sin embargo, al comparar los niveles 3 y 4, no se observan diferencias sustanciales, lo cual sugiere una posible estabilización en la percepción de daño académico. En coherencia con ellos, el patrón observado puede interpretarse como un efecto de saturación: una vez que el nivel de descuido alcanza cierto umbral, la percepción de sobreuso ya no continúa aumentando.

Este comportamiento fue corroborado mediante la aplicación de la correlación de Kendall, obteniéndose un coeficiente $\tau = 0.33$, con $p < 0.001$. Este resultado indica una correlación débil, pero, estadísticamente significativa, entre ambas variables.

De forma similar, otras variables como ConectClas_RS (uso de redes durante clases), LlamAtec_RS, PerpProb_RS, Piensa_RS y PMOA_RS, mostraron tendencias paralelas, aunque con coeficientes de correlación igualmente bajos (τ entre 0.31 y 0.35), lo que sugiere relaciones estadísticamente significativas, pero con un poder explicativo limitado.

En conjunto, estos resultados indican que la percepción de uso excesivo de redes sociales tiende a intensificarse conforme se incrementa la autopercepción de interferencia académica, aunque no necesariamente de manera progresiva. La estabilización en los niveles más altos podría responder a mecanismos de adaptación cognitiva o resignación ante el uso intensivo.

Figura13
Probabilidades estimadas de percepción de uso excesivo de redes sociales según niveles de alivio, pensamiento constante y pensamiento intrusivo sobre redes



Nota. Información basada en resultados del modelo de regresión logística ordinal. La Figura 13 muestra la distribución de probabilidades acumuladas para cada nivel de la variable dependiente (PMTC_RS: percepción de permanecer mucho tiempo en redes sociales), en función de los niveles de las variables Alivio_RS (uso de redes genera alivio emocional), Piensa_RS (pensamientos constantes en redes) y PMOA_RS (pensar en redes mientras se realiza otra actividad). Se observa que, a medida que aumenta el nivel de cada variable predictora, disminuye la probabilidad de reportar niveles bajos de percepción de sobreuso (respuesta 1) y aumenta la probabilidad de reportar niveles altos (respuestas 3 y 4), lo cual evidencia una relación positiva y progresiva entre estas conductas y la sensación de uso excesivo.

En la Figura 13 se puede observar que la probabilidad que una persona se ubique en el nivel más alto (nivel 4) de percepción de uso excesivo de redes sociales es baja en general, sin importar el nivel de la variable independiente. No obstante, se observa claramente que a medida que aumenta el nivel de variables como Alivio_RS, también aumenta la probabilidad de que las personas se ubiquen en el nivel 2, es decir, que reconozcan al menos un cierto grado de sobreuso.

Aunque el nivel 3 también tiene probabilidades relativamente bajas, se nota una diferencia importante cuando se comparan los niveles bajos de las variables independientes con el nivel más alto (nivel 4), lo que indica un cambio significativo en la percepción de sobreuso.

En resumen, cuando una persona reporta altos niveles de alivio, pensamientos constantes o pensamientos intrusivos sobre redes sociales, es mucho más probable que también perciba que pasa demasiado tiempo en ellas, al menos en un nivel 2 o superior. Esto refuerza que estas variables son buenos indicadores del riesgo de uso excesivo.

Percepción de uso excesivo y variables sociodemográficas

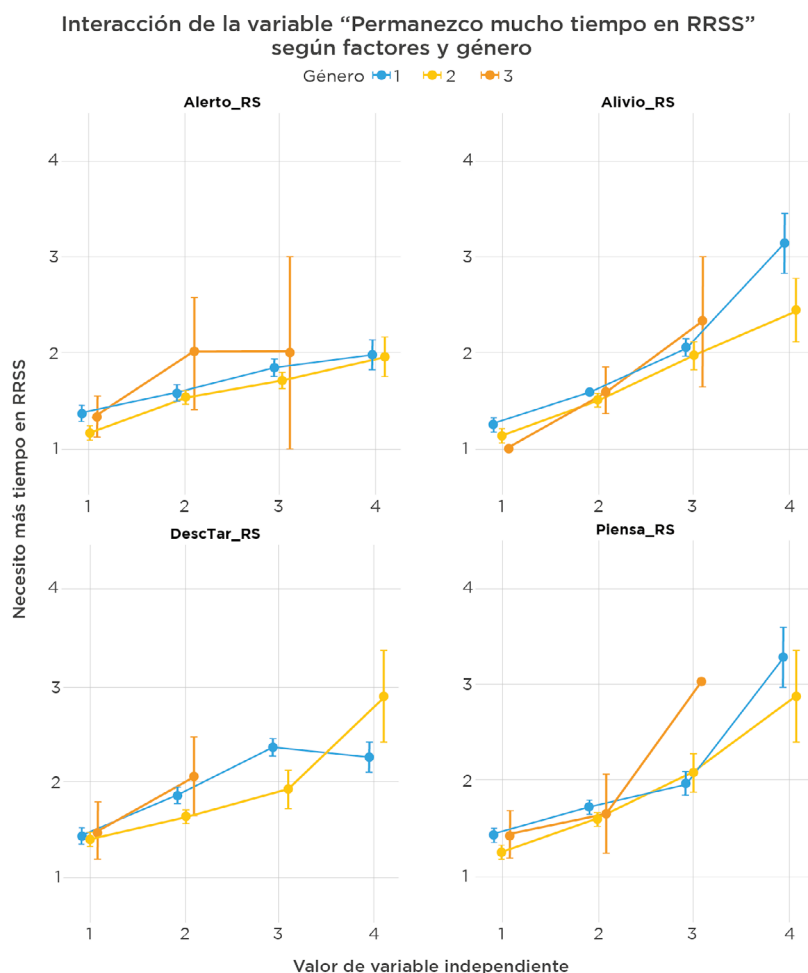
Cuando se analizó el tiempo que los estudiantes perciben estar conectado a las redes sociales (PMTC_RS) según variables sociodemográficas permitió identificar patrones diferenciados en la percepción de sobreuso de redes sociales por parte del estudiantado.

Se observaron diferencias significativas entre los distintos grupos de género. Las mujeres presentaron una mediana ligeramente superior en la percepción de sobreuso de redes sociales en comparación con los hombres. En concreto, el grupo de mujeres mostró una mayor concentración en los niveles altos de PMTC_RS, lo que indica una mayor tendencia a autopercebir un uso excesivo de redes. Asimismo, el grupo de estudiantes que no especificó su género, mostró una mediana aún más elevada; sin embargo, debido a su escasa representatividad ($n < 10$), estos datos deben tomarse con cautela. En conjunto, estos resultados sugieren que el género constituye un factor que influye moderadamente en la percepción de uso excesivo de redes sociales.

No obstante, un análisis más detallado de los síntomas psicosociales asociados con PMTC_RS mostró que, en el caso de las mujeres, no se identifica un patrón de incremento continuo o monótono entre los niveles de los síntomas y la percepción de sobreuso. Las diferencias significativas se concentran en niveles intermedios de síntomas, lo cual podría indicar la presencia de mecanismos compensatorios o un efecto de saturación al alcanzar niveles extremos de malestar. La única excepción a este patrón fue la variable *Temor*, donde sí se encontró una diferencia significativa en el nivel más alto del síntoma. Sin embargo, las correlaciones de Kendall no alcanzan valores mínimos aceptables ($\tau < 0.3$), por lo que muchas de estas asociaciones deben asumirse como espurias o poco relevantes desde el punto de vista estadístico.

Figura 14

Gráficos de interacción entre variables conductuales y percepción de uso excesivo de redes sociales, diferenciados por género



Nota. Se representan las medianas de la percepción de uso excesivo de redes sociales (PMTC_RS) según los niveles de cuatro variables independientes: Alerto_RS (autoconciencia del tiempo en redes), Alivio_RS (alivio emocional al usar redes), DescTar_RS (descuido de tareas por uso de redes) y Piensa_RS (pensamientos constantes sobre redes). En general, se observa una tendencia creciente: a mayores niveles en las variables independientes, mayor es la percepción de sobreuso. Las diferencias por género muestran comportamientos similares en dirección, aunque con variaciones en intensidad, especialmente en los niveles más altos de las escalas.

El análisis por ciclo académico reveló variaciones en la mediana de PMTC_RS, aunque no todos los ciclos presentaron resultados consistentes. Según los resultados del test de Kruskal-Wallis, se identificaron diferencias estadísticamente significativas ($H = 19.49$; $p = 0.012$) entre los ciclos académicos. Las pruebas post-hoc indicaron que los ciclos 2, 3 y 6 presentaron medianas significativamente más altas en la percepción de sobreuso. En particular, el ciclo 3 destacó con una mediana superior al resto, lo que podría estar relacionado con una mayor carga académica o una etapa de transición en la carrera que intensifica el uso de redes como espacio de desahogo o interacción. Se excluyeron de la interpretación los ciclos que no contaban con al menos 10 estudiantes, por considerarse resultados espurios. Estos hallazgos sugieren que los estudiantes que cursan niveles intermedios de su formación podrían experimentar una mayor presión o dependencia del uso de redes sociales, ya sea por motivos académicos, sociales o emocionales.

Aunque la mediana fue ligeramente superior en la Universidad del Valle (UNIVALLE) en comparación con la Universidad Pedagógica (UPED), esta diferencia no resultó estadísticamente significativa. Por lo tanto, no se considera una variable relevante para explicar la percepción de sobreuso de redes sociales.

El análisis por carrera mostró algunas diferencias, pero debido a la baja representatividad de muchas de ellas, los resultados no fueron considerados consistentes. La falta de tamaño muestral adecuado impide extraer conclusiones válidas al respecto, por lo que se descartó esta variable en el análisis final.

Las variables sociodemográficas que mostraron mayor relevancia en la percepción de uso excesivo de redes sociales fueron el género y ciclo académico. En cambio, las variables universidad y carrera no aportaron evidencia estadísticamente significativa o presentaron resultados espurios, por lo cual fueron excluidas del análisis interpretativo final.

Síntomas psicosociales

El análisis de la variable PMTC_RS en función de síntomas emocionales y comportamentales permitió identificar relaciones estadísticamente significativas con varios factores. Se aplicaron pruebas de Kruskal-Wallis y post-hoc de Dunn para evaluar diferencias entre niveles, así como correlaciones ordinales mediante tau de Kendall.

La variable con mayor fuerza predictiva fue Ansiedad_RS (ansiedad al no estar conectado), que mostró una correlación perfecta con PMTC_RS, razón por la cual fue retirada del modelo de regresión logística ordinal para evitar colinealidad. Esta relación sugiere que los niveles elevados de ansiedad por desconexión están directamente asociados a la percepción de pasar demasiado tiempo en redes.

En segundo lugar, Alivio_RS (alivio emocional al usar redes sociales) presentó una correlación media con PMTC_RS ($\tau = 0.41$, $p < 0.001$). El aumento en los niveles de esta variable se asoció de forma proporcional con un aumento en la percepción de sobreuso, indicando que las redes sociales funcionan como un mecanismo regulador del malestar emocional para ciertos estudiantes.

Piensa_RS (pensar constantemente en redes sociales) mostró también una relación significativa ($\tau = 0.35$, $p < 0.001$), reflejando un patrón de hiperconectividad cognitiva. La presencia continua del pensamiento en torno a redes, aún fuera del entorno digital, se relaciona con la percepción de uso excesivo.

Asimismo, se identificaron correlaciones significativas para PerpProb_RS (problemas personales derivados del uso de redes, $\tau = 0.33$), DescTar_RS (interferencia en el descanso, $\tau = 0.33$), y PMOA_RS (problemas para organizar actividades, $\tau = 0.31$). En todos estos casos, se observa una tendencia a que, a mayor presencia de síntomas, mayor la percepción de sobreuso.

Finalmente, PropNE_RS (intentos fallidos de controlar el uso de redes) mostró la relación más débil ($\tau = 0.13$), y no se identificaron diferencias significativas en el nivel más alto, lo que sugiere un patrón inconsistente o espurio.

Estos hallazgos permiten concluir que los factores emocionales y conductuales tienen un peso relevante en la percepción de sobreuso de redes sociales, siendo particularmente fuerte la relación con los sentimientos de ansiedad y alivio. La hiperconectividad emocional y cognitiva aparece como un componente central en la comprensión del uso prolongado de redes sociales en estudiantes universitarios.

Rendimiento académico

Para examinar la dimensión académica dentro del estudio, se incorporó el análisis del rendimiento estudiantil como una de las variables dependientes. En el caso de la Universidad Pedagógica de El Salvador (UPED), se utilizó el Coeficiente de Unidades de Mérito (CUM) como indicador del desempeño académico global de los estudiantes. Por su parte, en la Universidad del Valle de Nicaragua (UNIVALLE), se trabajó con la nota promedio correspondiente al ciclo académico reportada por cada estudiante. Esta distinción responde a las diferencias institucionales en los sistemas de evaluación. En

ambos casos, se buscó explorar posibles asociaciones entre el rendimiento académico y diversas variables relacionadas con el uso de redes sociales, tanto desde los patrones conductuales como desde las percepciones subjetivas de los estudiantes.

Rendimiento académico UPED

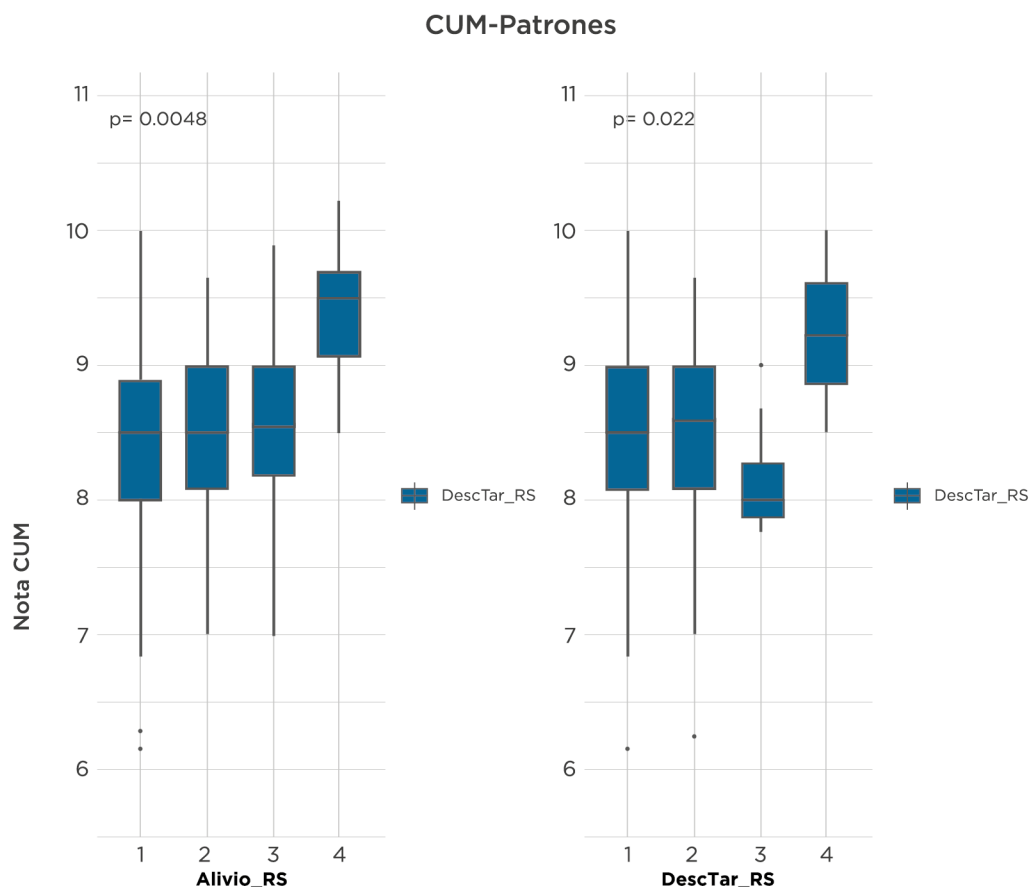
El análisis de la variable Coeficiente de Unidades de Mérito (CUM), reveló asociaciones débiles y específicas entre ciertos patrones de uso de redes sociales y el rendimiento académico en la submuestra salvadoreña ($n = 315$). Debido al incumplimiento del supuesto de normalidad ($p < 0.001$ en Shapiro-Wilk y otras pruebas), se aplicaron análisis no paramétricos (Kruskal-Wallis, post-hoc de Dunn, y correlaciones de Kendall). En términos generales, no se identificaron relaciones fuertes ni consistentes entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico medido a través del promedio de CUM. Sin embargo, algunas variables mostraron correlaciones débiles, pero estadísticamente significativas, en subgrupos específicos, lo cual permite señalar tendencias que deben analizarse con cautela, como puede verse en la Figura 15.

La variable Alivio_RS (uso de redes como alivio emocional) fue la única que mostró una correlación significativa con el CUM en el análisis total ($r = 0.103$, $p = 0.0226$). Este resultado sugiere que estudiantes que encuentran alivio en el uso de redes sociales podrían mantener niveles de rendimiento académico similares o incluso superiores, posiblemente como resultado de estrategias de autorregulación emocional que no interfieren con su desempeño académico.

En contraste, la variable DescTar_RS (descuidar tareas académicas por uso de redes) mostró la relación esperada: una tendencia a que estudiantes con niveles intermedios de esta variable reportaran medianas de CUM más bajas. Aunque las diferencias no fueron consistentes en todos los niveles, este hallazgo coincide con la hipótesis de que la interferencia del uso de redes en las obligaciones académicas puede impactar negativamente el rendimiento.

Figura 15

Relación entre patrones de uso de redes sociales y nota de CUM: Alivio emocional y descuido académico



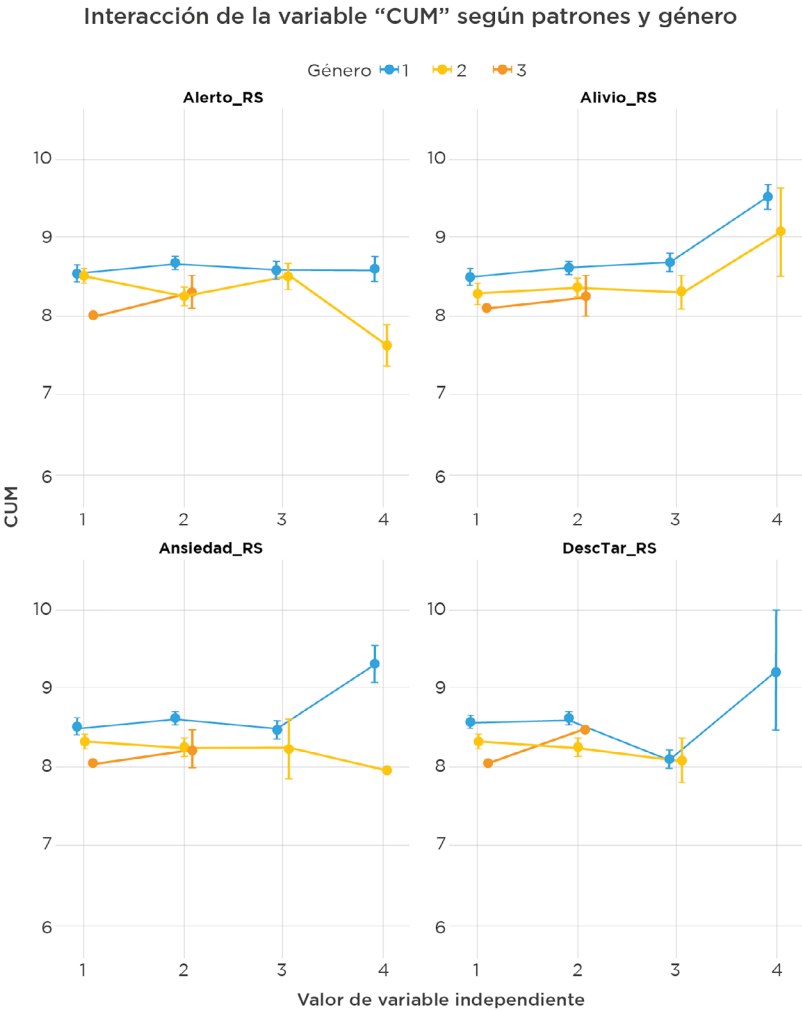
Nota. Gráfico de cajas que representa la distribución de la nota de CUM en función de los niveles de dos variables: Alivio_RS (entrar a redes sociales me produce alivio) y DescTar_RS (descuidé tareas o estudios por estar en redes). Se observa que quienes reportan niveles más altos de alivio emocional presentan medianas de CUM mayores ($p = 0.0048$), lo que sugiere que el uso de redes podría funcionar como estrategia de regulación emocional sin afectar negativamente el rendimiento académico. En contraste, en la variable DescTar_RS se aprecia una disminución progresiva en la nota de CUM a medida que aumenta la percepción de descuido por redes, siendo significativa la diferencia entre los primeros niveles ($p = 0.022$).

Desde un enfoque de género, se identificaron diferencias significativas en el rendimiento académico: las mujeres obtuvieron medianas de CUM significativamente más altas que los hombres ($z = 3.359$, $p = 0.002$). Esto fue, independiente del patrón de uso de redes sociales, y coincide con hallazgos previos sobre rendimiento diferenciado por género en contextos universitarios (ver Figura 16 y 17).

Al desagregar el análisis por género, se observaron algunas particularidades:

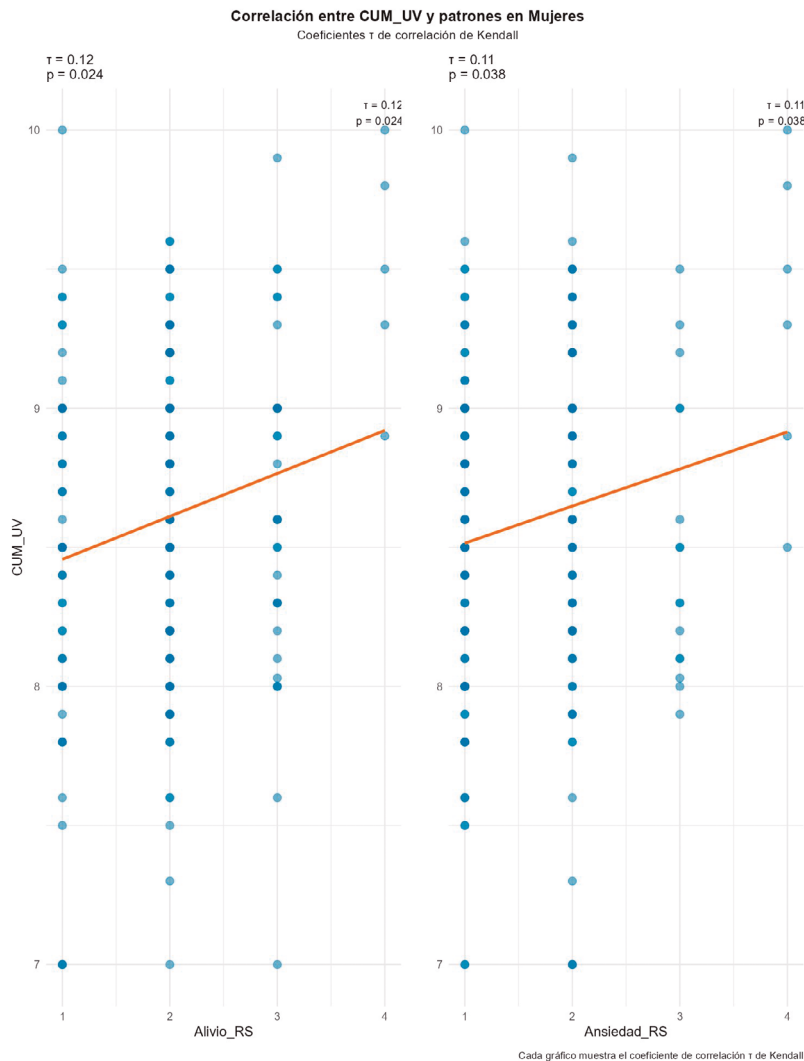
- En mujeres, las variables Alivio_RS ($\tau = 0.122$, $p = 0.024$) y Ansiedad_RS ($\tau = 0.114$, $p = 0.0382$) mostraron correlaciones positivas con el CUM. Esto sugiere que, para algunas mujeres, el uso de redes como espacio de regulación emocional no tiene un impacto negativo en su rendimiento académico; por el contrario, puede formar parte de estrategias de afrontamiento adaptativas.
- En hombres, la única variable significativa fue Piensa_RS ($\tau = -0.182$, $p = 0.0302$), reflejando una relación negativa entre el pensamiento constante en redes sociales y el rendimiento académico. Esta asociación sugiere que, en los varones, la rumiación o distracción cognitiva sí puede interferir más directamente en los logros académicos.

Figura 16
Interacción entre género, patrones de uso de redes sociales y nota de CUM



Nota. Gráficos de interacción que muestran la relación entre la nota de CUM y cuatro variables conductuales: Alerto_RS (estar alerta a notificaciones), Alivio_RS (alivio emocional al usar redes), Ansiedad_RS (ansiedad al no estar conectado) y DescTar_RS (descuido académico por redes), desagregadas por género. Las líneas representan el comportamiento promedio del rendimiento académico por nivel de percepción del síntoma. Se observa una tendencia ascendente en mujeres (línea azul) en los niveles altos de Alivio_RS y Ansiedad_RS, indicando que, para este grupo, estos estados emocionales no implican disminución del rendimiento. Por el contrario, en hombres (línea verde), variables como DescTar_RS y Piensa_RS mostraron una relación decreciente.

Figura 17
Correlación entre patrones emocionales de uso de redes y nota de CUM en mujeres

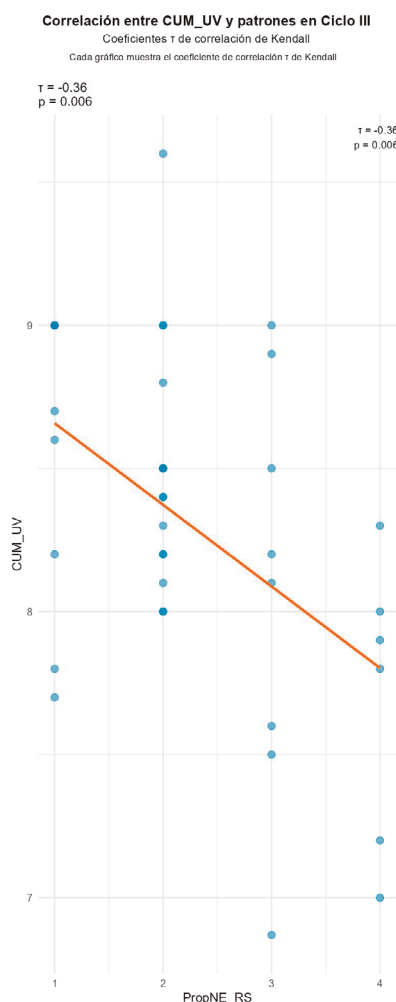


Nota. Gráfico de dispersión estratificado por género (mujeres) que representa la relación entre la nota de CUM y dos variables emocionales: Alivio_RS (sentirse aliviada al usar redes sociales) y Ansiedad_RS (sentir ansiedad al no estar conectada). Se observa una correlación positiva en ambos casos ($\tau = 0.12$ y $\tau = 0.11$, respectivamente), con valores de $p < 0.05$. Esto respalda la hipótesis de que, en mujeres, el uso emocional de redes no afecta negativamente el rendimiento académico, e incluso puede actuar como mecanismo de autorregulación.

Por ciclos académicos, se hallaron asociaciones puntuales. La Figura 18 muestra como en el ciclo III, PropNE_RS mostró una correlación negativa con el CUM ($\tau = -0.356$, $p = 0.0062$), lo cual podría indicar una etapa de vulnerabilidad particular, en la que la dificultad para controlar el uso de redes tiene mayor impacto en el rendimiento. Sin embargo, dada la baja representatividad, este resultado debe considerarse exploratorio. De forma similar, en el ciclo VIII, Ansiedad_RS ($\tau = 0.288$, $p = 0.02$) y Alerto_RS ($\tau = 0.251$, $p = 0.0373$) mostraron correlaciones positivas, lo cual podría interpretarse como un posible uso funcional de las redes en estudiantes avanzados que enfrentan mayores exigencias académicas.

Figura 18

Correlación entre la percepción de pérdida de control sobre el uso de redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes de ciclo III



Nota. La Figura representa la relación entre la nota de CUM y la variable PropNE_RS (me he propuesto dejar de usar redes sociales, pero no lo logro) en estudiantes del ciclo académico III. Se observa una correlación negativa y estadísticamente significativa ($\tau = -0.36$, $p = 0.006$), calculada mediante el coeficiente de Kendall. Este resultado sugiere que, en este momento del proceso formativo, la percepción de falta de control sobre el uso de redes sociales puede asociarse a una disminución del rendimiento académico. Dado que el hallazgo se limita a un solo ciclo, se interpreta con cautela, aunque señala un posible punto de vulnerabilidad en el avance universitario.

Estos resultados indican que, si bien algunos patrones de uso de redes sociales pueden asociarse con el rendimiento académico, estas relaciones no son uniformes ni suficientemente fuertes como para establecer efectos generalizados. La interacción entre variables emocionales, cognitivas y contextuales sugiere que el uso de redes sociales debe analizarse considerando la diversidad de trayectorias, estrategias de afrontamiento y niveles de exigencia propios del ciclo formativo, el género y otros factores individuales.

Frecuencia de conexión y rendimiento académico

Se examinó la relación entre el uso y la valoración de redes sociales y el rendimiento académico de estudiantes universitario, específicamente a través del Coeficiente Único de Mérito (CUM). Se han considerado tanto variables binarias de uso (uso o no uso de una red determinada) como variables continuas (valoraciones personales otorgadas a cada red). El análisis se basa en pruebas no paramétricas (Kruskal-Wallis y correlación de Kendall), dada la naturaleza ordinal y no normal de los datos.

Comparaciones generales según uso de redes sociales

Los resultados de la prueba de Kruskal-Wallis aplicadas a las variables binarias indicaron que solo el uso de Twitter (X) mostró una diferencia significativa en la mediana de rangos del CUM ($\chi^2 = 9.914$, $p = 0.013$) como puede verse en la Tabla 9. Las personas que no utilizan Twitter (X) presentaron una mediana de rangos de 125, mientras que aquellas que sí lo utilizan mostraron una mediana de 26.5. Esto indica que el estudiantado usuario de Twitter (X) tiende a ubicarse en los cuartiles más bajos de rendimiento académico. Ninguna de las otras redes (Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp, YouTube, Telegram, SnapChat) presentó diferencias estadísticamente significativas en relación con el CUM.

Tabla 9
Prueba de Kruskal-Wallis sobre el CUM según uso de redes sociales (muestra total)

Red social	χ^2 (Chi-squared)	gl (DF)	p valor	Significancia
Facebook	0.117	1	1.000	No significativa
Instagram	1.355	1	1.000	No significativa
TikTok	1.819	1	1.000	No significativa
WhatsApp	0.473	1	1.000	No significativa
YouTube	1.660	1	1.000	No significativa
Telegram	0.002	1	1.000	No significativa
Twitter (X)	9.914	1	0.013	Significativa
Snapchat	2.813	1	0.655	No significativa

Nota. Solo el uso de Twitter (X) se asoció significativamente con diferencias en el rendimiento académico (CUM). Ninguna otra red mostró efectos estadísticamente relevantes.

Asimismo, se intentó establecer asociaciones entre el rendimiento académico y las valoraciones personales asignadas a cada red, sin que se obtuvieran resultados significativos en las pruebas post-hoc.

Diferencias por género

El análisis estratificado por género reveló que únicamente en las mujeres se identificó una diferencia significativa: aquellas que usan Twitter (X) tienen una mediana de rangos de CUM significativamente inferior (16.5) en comparación con quienes no la utilizan (mediana de 89), ($p = 0.047$). Esto sugiere que el uso de Twitter (X) entre mujeres podría estar asociado a un menor rendimiento académico (ver Tabla 10). En el caso de los hombres, no se hallaron diferencias significativas en ninguna red.

Tabla 10
Prueba de Kruskal-Wallis sobre el CUM según uso de redes sociales, desagregado por género

Género	Red social	χ^2 (Chi-squared)	gl (DF)	p valor
Mujer	Facebook	1.009	1	1.000
Mujer	Instagram	2.505	1	0.650
Mujer	TikTok	1.281	1	1.000
Mujer	WhatsApp	0.067	1	1.000

Género	Red social	χ^2 (Chi-squared)	gl (DF)	p valor
Mujer	YouTube	2.579	1	1.000
Mujer	Telegram	0.033	1	1.000
Mujer	Twitter (X)	7.592	1	0.020
Mujer	Snapchat	8.332	1	1.000
Hombre	Facebook	0.838	1	1.000
Hombre	Instagram	0.644	1	1.000
Hombre	TikTok	0.025	1	1.000
Hombre	WhatsApp	1.711	1	1.000
Hombre	YouTube	0.012	1	1.000
Hombre	Telegram	0.332	1	1.000
Hombre	Twitter (X)	4.920	1	0.212
Hombre	Snapchat	0.389	1	1.000

Nota. Se presentan los resultados de la prueba de Kruskal-Wallis entre el uso de redes sociales y la nota de CUM, estratificados por género. Solo se identificó una diferencia significativa en mujeres usuarias de Twitter (X) ($p = .020$), quienes presentaron una mediana de rendimiento académico más baja.

Análisis por ciclo académico

Cuando se estratificó por ciclo académico, ninguna de las redes sociales analizadas mostró diferencias significativas en el rendimiento académico. Esto se atribuye, en parte, a que en algunos ciclos no existían suficientes casos diferenciados para permitir comparaciones válidas.

No obstante, una única excepción fue detectada en la prueba post-hoc de Dunn para el ciclo 5: una mayor valoración de WhatsApp se asoció con un CUM significativamente más alto en comparación con quienes otorgaban calificaciones más bajas a esta red ($p = 0.044$). Aunque el resultado fue estadísticamente significativo, se considera espurio por la especificidad de los niveles de comparación y la ausencia de una justificación teórica robusta.

Correlaciones entre calificación de redes y rendimiento académico

Finalmente, se exploró la existencia de correlaciones monotónicas entre el CUM y las calificaciones asignadas por el estudiantado a cada red, usando la correlación de Kendall. En general, no se encontraron correlaciones significativas en la mayoría de los ciclos ni a nivel global. La única correlación estadísticamente significativa se halló en el ciclo 5, entre la calificación otorgada a WhatsApp y el CUM ($\tau = 0.471$, $p = 0.015$) como aparece en la Tabla 11. Sin embargo, al observar la dirección de la tendencia, se nota una disminución del CUM con el incremento de la valoración de WhatsApp, lo cual contradice el resultado del análisis anterior, lo que refuerza la posibilidad de un resultado anómalo o sin relevancia sistemática.

Tabla 11
Coeficiente de correlación de Kendall entre el uso de redes sociales y el promedio académico (CUM), según ciclo académico

Ciclo	Red social	Tau de Kendall	Valor p
II	TikTok	-0.197	0.0845
II	Twitter (X)	0.131	0.2633
II	Snapchat	0.128	0.2914
II	YouTube	0.100	0.3796
II	Instagram	0.055	0.6378
II	Telegram	0.047	0.6862
II	Facebook	-0.042	0.7135
II	WhatsApp	-0.011	0.9226
III	Instagram	-0.225	0.0781
III	WhatsApp	-0.199	0.1225
III	Telegram	-0.180	0.1716
III	YouTube	-0.155	0.2236
III	Twitter (X)	-0.101	0.4536

Ciclo	Red social	Tau de Kendall	Valor p
III	TikTok	-0.094	0.4593
III	Snapchat	-0.066	0.6220
III	Facebook	-0.051	0.6933
IV	WhatsApp	0.150	0.1951
IV	TikTok	0.094	0.4082
IV	Twitter (X)	0.096	0.4136
IV	Telegram	-0.064	0.5903
IV	Snapchat	-0.064	0.5924
IV	Instagram	0.058	0.6042
IV	Facebook	0.015	0.8928
IV	YouTube	-0.001	0.9923
V	WhatsApp	0.471	0.0152
V	Facebook	0.286	0.1235
V	Telegram	0.175	0.3587
V	Twitter (X)	-0.048	0.8044
V	Snapchat	0.036	0.8540
V	Instagram	0.014	0.9400
V	YouTube	0.008	0.9683
V	TikTok	0.007	0.9708
VI	TikTok	0.160	0.0812
VI	WhatsApp	0.131	0.1593

Ciclo	Red social	Tau de Kendall	Valor p
VI	Snapchat	-0.108	0.2558
VI	Twitter (X)	0.106	0.2605
VI	YouTube	0.090	0.3336
VI	Facebook	-0.076	0.4145
VI	Instagram	0.067	0.4667
VI	Telegram	0.006	0.9476
VII	YouTube	-0.256	0.3727
VII	TikTok	-0.227	0.4465
VII	Telegram	-0.212	0.4765
VII	Instagram	-0.157	0.5828
VII	Facebook	-0.113	0.7035
VII	Twitter (X)	0.104	0.7273
VII	Snapchat	-0.038	0.8990
VII	WhatsApp	-0.031	0.9125
VIII	Telegram	-0.211	0.0755
VIII	Facebook	0.161	0.1716
VIII	Instagram	0.136	0.2378
VIII	Snapchat	-0.091	0.4630
VIII	YouTube	0.029	0.8048
VIII	TikTok	0.012	0.9182
VIII	Twitter (X)	0.009	0.9402

Ciclo	Red social	Tau de Kendall	Valor p
VIII	WhatsApp	0.003	0.9832
IX	Snapchat	-0.472	0.1390
IX	Telegram	0.289	0.3481
IX	Facebook	-0.154	0.6076
IX	Instagram	-0.124	0.6911
IX	YouTube	-0.085	0.7868
IX	WhatsApp	0.046	0.8848
IX	TikTok	-0.043	0.8907
IX	Twitter (X)	0.000	1.0000
X	YouTube	0.245	0.0804
X	Snapchat	-0.205	0.1738
X	Twitter (X)	0.183	0.2140
X	Instagram	0.157	0.2600
X	Facebook	0.140	0.3301
X	WhatsApp	0.096	0.5014
X	TikTok	-0.074	0.5969
X	Telegram	0.044	0.7615

Nota. El coeficiente Tau de Kendall indica la relación entre el uso percibido de cada red social y el promedio académico de los estudiantes en cada ciclo. $p < 0.05$ se considera estadísticamente significativo.

En conjunto, los resultados sugieren que el uso de redes sociales no presenta una relación sistemática con el rendimiento académico del estudiantado, con la excepción del uso de Twitter (X), particularmente entre las mujeres, donde se asocia con valores

más bajos de CUM. Las valoraciones asignadas a las redes, aunque reflejan preferencias subjetivas, no predicen de forma consistente el desempeño académico. Esto invita a profundizar en investigaciones futuras sobre los motivos de uso, la intensidad y tipo de interacción digital más que en el uso *per se* de plataformas específicas.

Rendimiento académico UNIVALLE

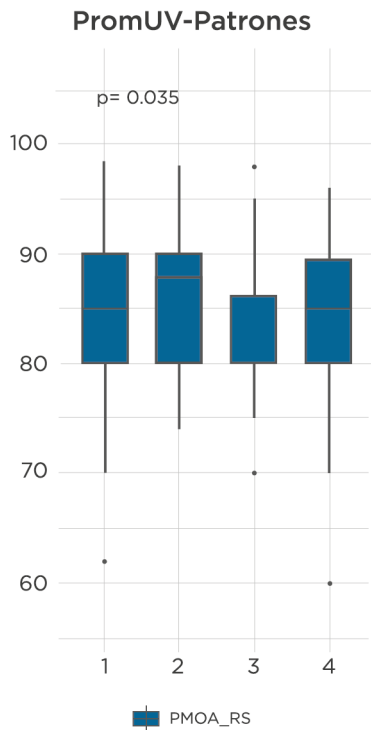
Los resultados muestran que, en términos generales, no se hallaron asociaciones estadísticamente significativas de gran magnitud entre los patrones de uso de redes sociales y el rendimiento académico. Sin embargo, se identificó una diferencia significativa entre los niveles 2 y 3 del patrón: *Aunque realizo otras actividades no dejo de pensar en redes sociales* (ver Figura 19) (PMOA_RS), donde los estudiantes con nivel 2 tendieron a obtener promedios más altos que aquellos con nivel 3 ($p = 0.028$). Este hallazgo sugiere que los estudiantes que reconocen su distracción, pero mantienen cierta conciencia sobre ello podrían intentar regular su conducta, lo que no ocurre en niveles más altos de automatización del uso.

Las correlaciones de Kendall indican asociaciones negativas y significativas, aunque débiles, entre el promedio académico y los siguientes patrones:

- Descuido de tareas por uso de redes (DescTar_RS): $\tau = -0.119$, $p = 0.008$
- Percepción de problemas personales asociados al uso de redes (PerpProb_RS): $\tau = -0.087$, $p = 0.049$

Dado que estos coeficientes son inferiores al umbral mínimo para considerarse relevantes ($|\tau| < 0.3$), no se puede afirmar que exista una relación sustantiva entre estos patrones y el rendimiento académico a nivel global.

Figura 19
Correlación entre la percepción de pérdida de control sobre el uso de redes sociales y el rendimiento académico en estudiantes de ciclo III



Nota. Se observa que los estudiantes con nivel 2 del patrón PMOA_RS presentan un promedio académico más alto que aquellos con nivel 3.

Diferencias por género

No se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en las medianas del promedio académico. Solo se identificó una correlación significativa en el grupo de mujeres entre el patrón de descuido de tareas y el promedio académico ($\tau = -0.142$, $p = 0.027$), la cual también se considera débil. Es decir, se encontró que, dentro del grupo de mujeres, a mayor nivel de descuido de tareas por estar en redes sociales, menor es el promedio académico. Esta relación se expresa con una correlación negativa ($\tau = -0.142$), lo cual indica que cuando aumenta una variable (descuido), disminuye la otra (promedio académico).

Análisis por ciclo académico

La prueba de Kruskal-Wallis reveló diferencias significativas en el promedio académico según el ciclo ($p = 0.029$), aunque las comparaciones post-hoc no mostraron diferencias específicas entre pares. Se observó que los estudiantes del ciclo 5 presentan los promedios más altos, mientras que los de los ciclos 1 y 2 presentan los más bajos. Esta tendencia sugiere un proceso de adaptación progresiva al entorno universitario.

Se encontraron asociaciones específicas y significativas entre ciertos patrones y el promedio académico en ciclos particulares (como puede verse en la Figura 19):

- Ciclo IV: el patrón *llamado de atención por uso excesivo* (LlamAtec_RS) mostró una diferencia significativa entre niveles 1 y 2 ($p = 0.039$), donde los estudiantes con menor nivel de llamados de atención obtuvieron promedios más altos, como se observa en la Figura 20. Este hallazgo sugiere que, al menos en este ciclo, un uso más autorregulado de las redes sociales podría estar asociado a un mejor desempeño académico. Por el contrario, quienes son reprendidos por su uso excesivo de redes podrían estar experimentando una interferencia en sus hábitos de estudio, lo que repercute negativamente en sus calificaciones.
- Ciclo V: se identificó una correlación negativa moderada entre estar alerta a redes sociales (Alerto_RS) y promedio ($r = -0.607$, $p = 0.034$). Este hallazgo sugiere que los estudiantes del ciclo V que presentan mayor nivel de alerta hacia las redes sociales tienden a obtener promedios más bajos como lo muestra la Figura 21 y 22a. La relación inversa encontrada podría explicarse por el hecho de que el estado de vigilancia permanente hacia las redes interfiere con la concentración, la atención sostenida y el tiempo efectivo de estudio. Esta distracción crónica o interrupción cognitiva puede estar debilitando el rendimiento académico, particularmente en una etapa donde las exigencias académicas empiezan a incrementarse, como ocurre habitualmente en los ciclos medios de la carrera.
- Ciclo VII: se evidenció una fuerte correlación negativa entre el patrón PMOA_RS y el promedio académico ($r = -0.881$, $p = 0.0239$). Los estudiantes que manifiestan un pensamiento persistente en redes sociales mientras desarrollan otras actividades académicas o personales tienden a obtener calificaciones significativamente más bajas. Estas relaciones se observan con claridad en la Figura 22b, donde se grafican los patrones con correlaciones significativas por ciclo académico. La fuerza de la correlación sugiere que este patrón podría estar interfiriendo de forma directa con el rendimiento académico, posiblemente al reducir la capacidad de atención sostenida, concentración y gestión efectiva del tiempo. Este resultado es especialmente importante porque señala que el impacto cognitivo del uso de redes sociales no solo se manifiesta por el tiempo conectado, sino también por la ocupación mental constante, incluso cuando no

se está usando activamente la red. La rumiación digital o distracción persistente, parece tener un efecto particularmente negativo en esta etapa avanzada del proceso formativo, donde las demandas académicas suelen ser más complejas.

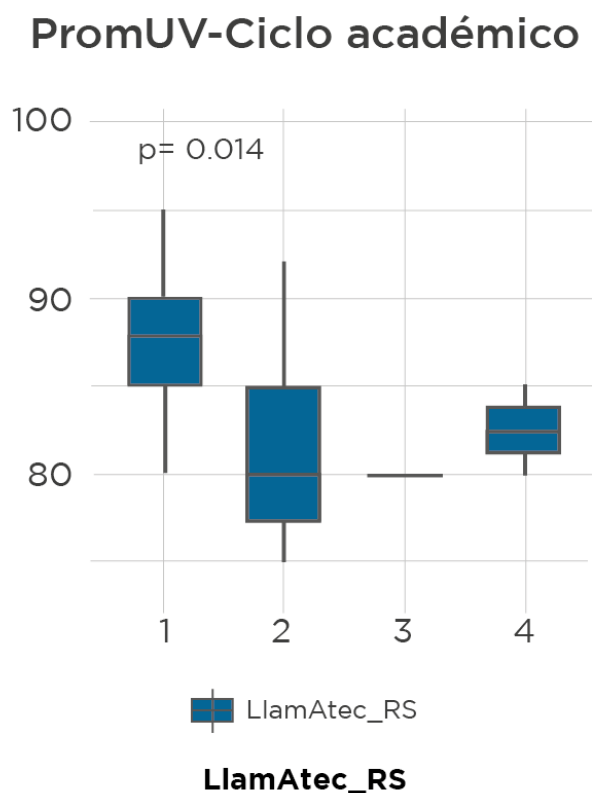
- Ciclo IX: se observaron correlaciones positivas, aunque de magnitud baja, entre el promedio académico y los patrones de alivio (Alivio_RS) y pensamientos constantes en redes (Piensa_RS) así se observa en la Figura 22c, lo cual resulta contraintuitivo y requiere mayor profundización contextual. Este hallazgo es contraintuitivo, ya que se esperaría que una mayor implicación emocional o cognitiva con las redes afecte negativamente el rendimiento académico. Sin embargo, existen posibles explicaciones. Como se detallan a continuación:

En este ciclo avanzado, los estudiantes podrían estar utilizando las redes como un mecanismo de descanso o alivio emocional tras jornadas académicas exigentes, lo que no necesariamente interfiere con su rendimiento, sino que lo complementa. Es posible que, al estar en los últimos ciclos, los estudiantes hayan desarrollado mejores habilidades de autorregulación, permitiéndoles mantener un buen desempeño a pesar de su constante conexión o pensamiento sobre redes. En este nivel académico, el uso de redes sociales puede estar más orientado a actividades académicas, laborales o de apoyo profesional, lo cual podría explicar la relación positiva.

Aun así, estos resultados requieren mayor profundización contextual, ya que pueden estar influidos por variables no contempladas (tipo de carrera, motivación, estrategias de estudio, carga académica, etc.), y no necesariamente implican que el uso intensivo de redes sea beneficioso en sí mismo.

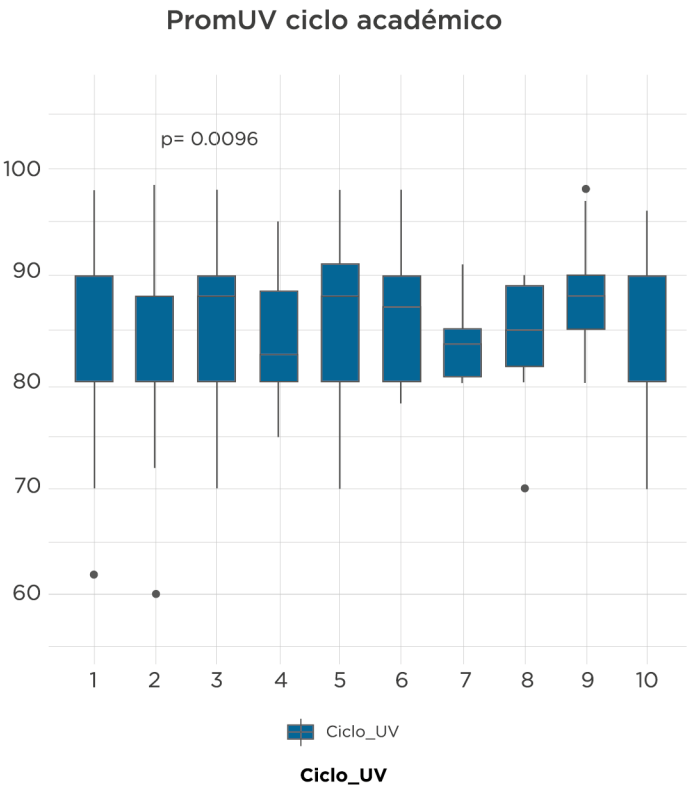
Figura 20

Promedio académico según niveles del patrón “Recibe llamados de atención por uso excesivo de redes sociales” (LlamAtec_RS), ciclo IV



Nota. En el ciclo IV, los estudiantes con menor nivel de llamados de atención (nivel 1) presentan un promedio académico superior al de quienes reportan nivel 2.

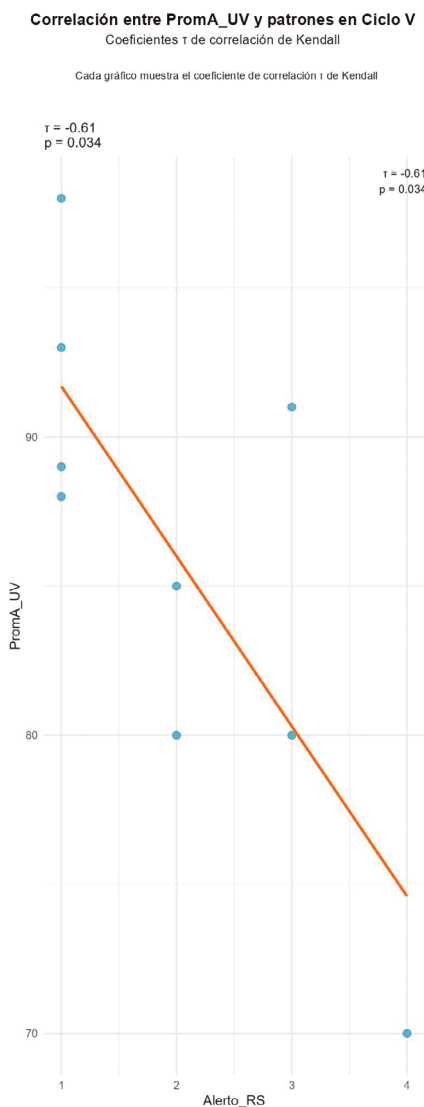
Figura 21
Media del promedio académico según ciclo formativo de los estudiantes de UNIVALLE



Nota. El ciclo 5 muestra la media de rendimiento académico más alta, en contraste con los ciclos 1 y 2, donde se registran los promedios más bajos.

Figura 22a

Correlaciones significativas entre patrones de uso de redes sociales y promedio académico, por ciclo



Nota. Se visualizan correlaciones negativas en ciclos V y VII, y correlaciones positivas en ciclo IX entre patrones como PMOA_RS, Alerto_RS, Alivio_RS y Piensa_RS y el promedio académico.

Figura 22b
Correlaciones significativas entre patrones de uso de redes sociales y promedio académico, por ciclo

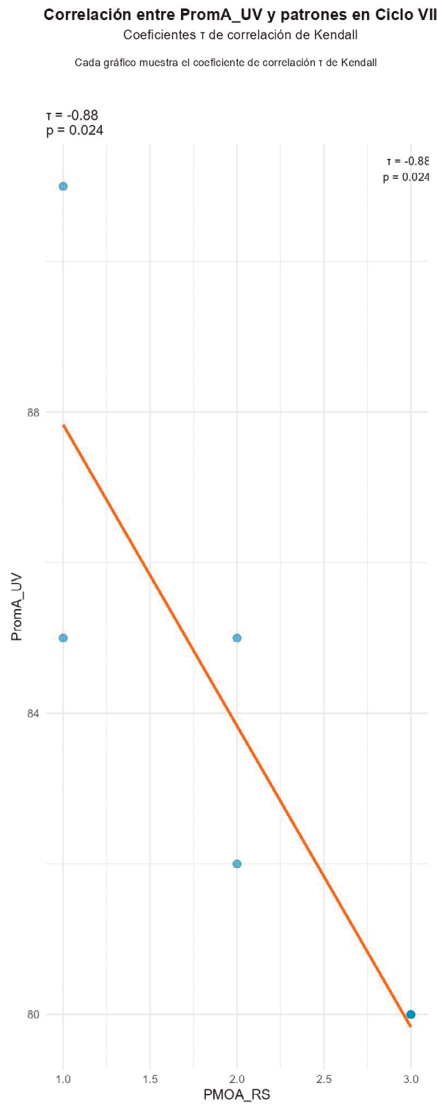
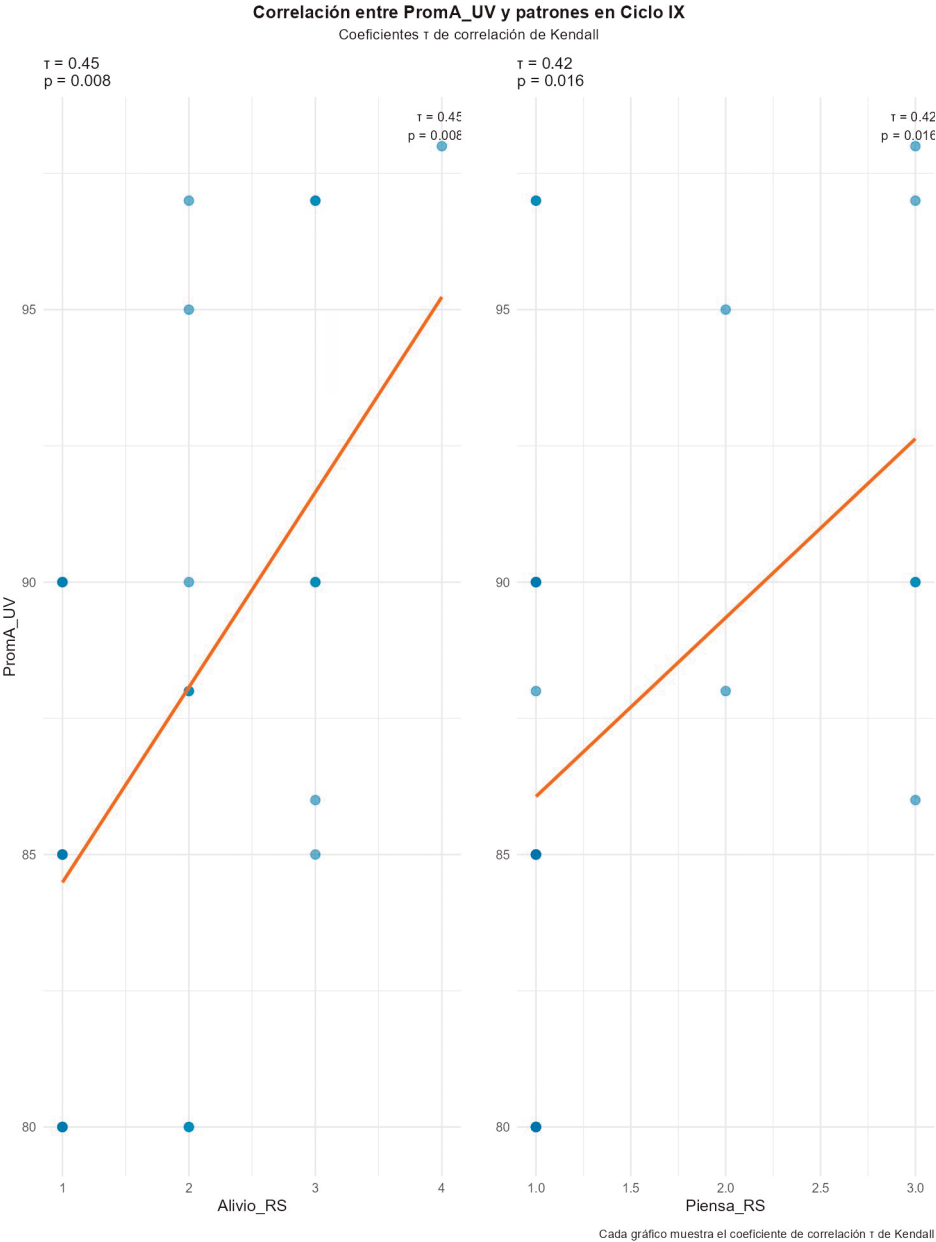


Figura 22c
Correlaciones significativas entre patrones de uso de redes sociales y promedio académico, por ciclo



Correlación entre calificaciones

No se encontraron diferencias significativas en el promedio académico según el uso (sí/no) de redes sociales específicas. Sin embargo, al analizar la preferencia o calificación otorgada a las redes por parte de los estudiantes, se identificaron algunas diferencias puntuales:

- Instagram: quienes calificaron esta red con nivel 5 obtuvieron promedios significativamente más altos que quienes la calificaron con nivel 2 ($p = 0.009$).
- SnapChat: quienes otorgaron nivel 3 tuvieron promedios superiores a quienes dieron nivel 2 ($p = 0.009$).

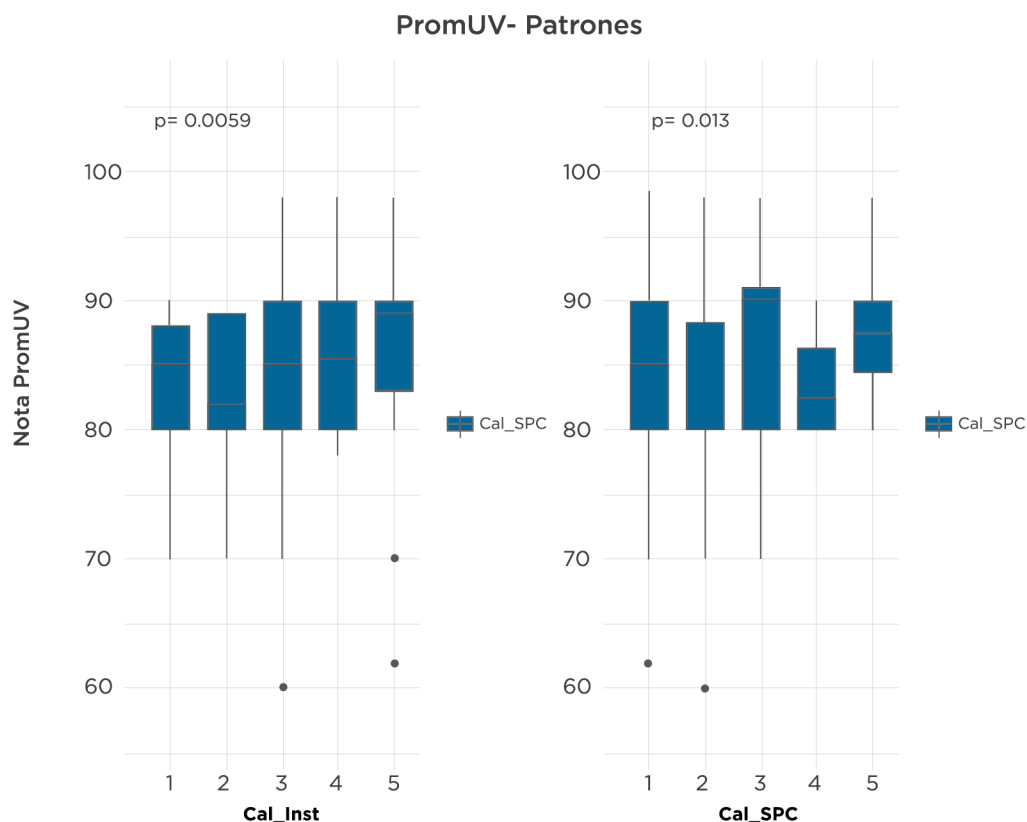
Aunque estas diferencias fueron estadísticamente significativas, no siguieron un patrón progresivo, por lo que podrían considerarse espurias o reflejar factores contextuales no controlados. La Figura 23 ilustra estas variaciones de promedio académico según género y calificación de redes sociales.

Las correlaciones entre la calificación otorgada a redes y el promedio académico fueron en general débiles, siendo las más altas:

- Instagram: $\tau = 0.157$, $p < 0.001$
- TikTok, WhatsApp, Twitter (X) y YouTube también mostraron correlaciones positivas pero menores a $\tau = 0.11$.

Figura 23

Promedio académico según niveles de preferencia por Instagram y SnapChat



Nota. Se observan diferencias significativas entre los niveles 2 y 5 para Instagram, y entre niveles 2 y 3 para SnapChat, siendo los promedios más altos en los niveles de mayor preferencia.

Análisis estratificado por género y ciclo

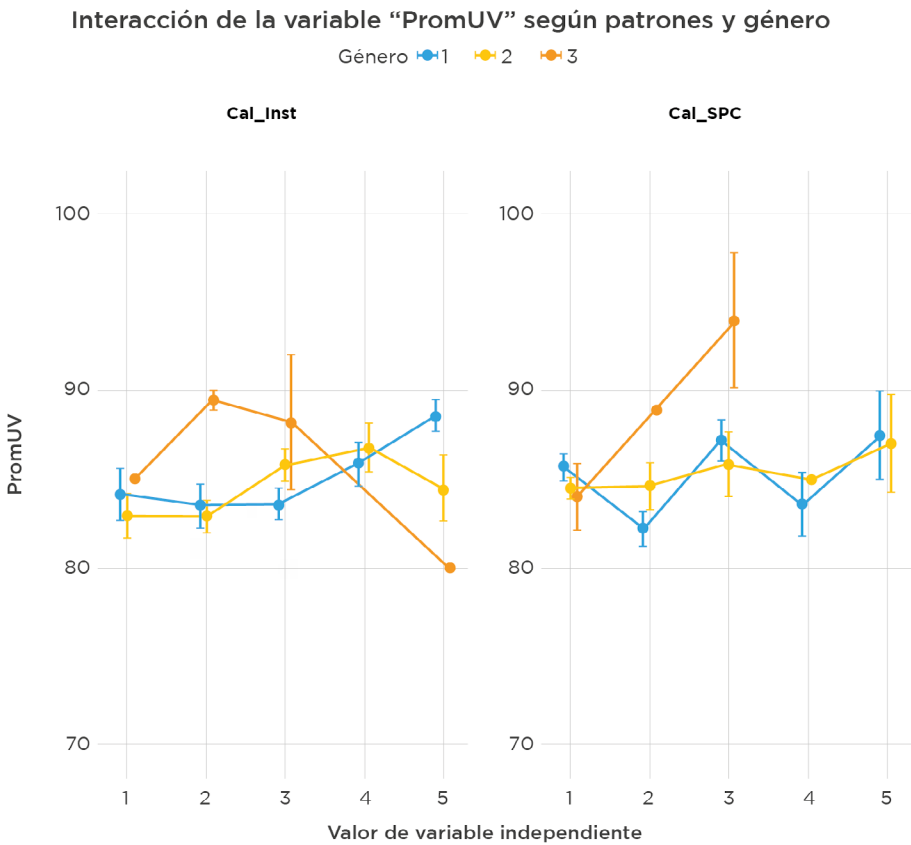
En el análisis por género, las mujeres mostraron asociaciones significativas entre sus calificaciones a Instagram y SnapChat, y su promedio académico. En hombres, se observaron varias correlaciones positivas y significativas, aunque de magnitud baja, con múltiples redes sociales. La Figura 24 ilustra estas variaciones de promedio académico según género y calificación de redes sociales.

A nivel de ciclos académicos, se hallaron correlaciones relevantes en:

- Ciclo III: Calificación de Instagram ($\tau = 0.32$, $p = 0.0012$)
- Ciclo VI: Calificación de Facebook ($\tau = 0.413$, $p = 0.005$)
- Ciclo VII: Calificación de YouTube ($\tau = 0.769$, $p = 0.0438$)
- Ciclo VIII: Calificación de WhatsApp ($\tau = 0.43$, $p = 0.027$)

Estos resultados sugieren que, en contextos específicos, ciertas redes pueden tener un uso más funcional o educativo. No obstante, se recomienda cautela al interpretar estos hallazgos, ya que el tamaño de muestra por ciclo puede ser reducido y afectar la estabilidad de las correlaciones.

Figura 24
Promedio académico por nivel de calificación de redes sociales, según género



En síntesis, el análisis del rendimiento académico evidencia que, si bien no se identifican asociaciones sólidas a nivel general entre el promedio académico y los patrones de uso de redes sociales, sí emergen relaciones significativas en subgrupos específicos, particularmente al desagregar los datos por ciclo formativo y género. La presencia de correlaciones negativas en ciclos intermedios y avanzados sugiere que ciertos patrones de uso, como la vigilancia constante o la rumiación digital, podrían interferir con el desempeño académico. Al mismo tiempo, se observan resultados contraintuitivos en ciclos superiores, donde algunos estudiantes logran altos promedios a pesar de mantener una fuerte conexión emocional o cognitiva con las redes, lo cual apunta a posibles formas de uso funcional o regulado. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar el contexto académico y las trayectorias estudiantiles al interpretar la relación entre digitalidad y rendimiento, así como la necesidad de futuras investigaciones que profundicen en los factores mediadores de esta compleja interacción.

Análisis de datos cualitativos

El presente apartado expone el análisis cualitativo de los datos recolectados a través de grupos focales. A partir de sus voces, se profundiza en la comprensión del impacto psicosocial que tiene el uso de redes sociales en su vida cotidiana. El análisis se estructura en dos grandes categorías emergentes: Comportamiento digital y Salud mental, integrando subcategorías que permiten identificar patrones comunes y divergentes en torno al tiempo de conexión, los motivos de uso, el grado de control sobre el consumo digital, las transformaciones en la atención, así como las afectaciones emocionales, cognitivas y sociales asociadas. Este análisis interpretativo busca comprender la experiencia situada de los jóvenes universitarios frente al ecosistema digital, articulando los hallazgos con referentes teóricos.

Comportamiento Digital

Tiempo de conexión

Las narrativas estudiantiles evidencian una importante variabilidad en el tiempo que los jóvenes universitarios destinan diariamente a las redes sociales digitales. Las estimaciones compartidas oscilan entre una y ocho horas diarias, siendo frecuentes las menciones a usos prolongados en determinados momentos de la semana. Un estudiante de la Universidad Pedagógica de El Salvador (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024) señala: “Normalmente, hoy llevo una hora y cincuenta y cinco minutos, pero en el informe semanal, a veces casi siete u ocho horas diarias”, lo que revela una discrepancia significativa entre la percepción inmediata del tiempo

conectado y los reportes acumulados en las plataformas, como los informes semanales de actividad que les brinda su dispositivo móvil.

Esta tendencia se repite en otros testimonios, donde el uso cotidiano de las redes se describe como un hábito distribuido en distintos momentos del día: “En la mañana que uno revisa. Luego como a mediodía, ya luego antes de dormir que termine mis actividades. Y sí, también pueden ser unas cuatro horas” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024). Este patrón indica no solo una continuidad en la conexión, sino también una integración naturalizada del uso digital en la rutina diaria, lo cual puede tener implicaciones relevantes en términos de atención sostenida, descanso y regulación emocional.

La cantidad de tiempo conectado también se ve condicionada por factores académicos o laborales. Un estudiante señala: “Depende bastante del día o de la situación en la que [estemos], porque, creo que, cuando estamos en semanas parciales o cosas del estilo, creo que es donde menos lo ocupo” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024). De igual manera, otra estudiante agrega: “Y también tendría mucho que ver si trabajamos” (estudiante mujer UPED, comunicación personal, 2024), mientras que una participante de UNIVALLE comenta: “Como cinco horas o más, porque, en lo personal, yo tengo negocio” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024). Estas citas evidencian que, si bien el uso de redes es habitual, su intensidad puede estar modulada por el contexto y las responsabilidades individuales.

Desde el enfoque ecológico propuesto por Bronfenbrenner (1979), estos patrones de uso pueden comprenderse como prácticas enmarcadas en entornos interrelacionados donde la vida académica, personal y social interactúan continuamente. Las redes sociales digitales se posicionan, así como un microsistema constante en el día a día de los jóvenes, que modula sus tiempos de interacción, descanso y concentración. A su vez, desde una perspectiva conductual, autores como Young (1998) y Shaffer y LaPlante (2003) han advertido que la gratificación inmediata ofrecida por las redes refuerza su uso frecuente, generando dinámicas de repetición que, aunque no siempre se perciben como problemáticas, pueden consolidarse como hábitos difíciles de modificar.

Las expresiones recogidas permiten describir un patrón generalizado de conexión diaria sostenida, que tiende a intensificarse en ausencia de exigencias académicas y que responde a una lógica de disponibilidad constante. Este uso reiterado, aunque funcional a la rutina estudiantil, podría tener efectos acumulativos sobre la salud mental y el bienestar psicosocial, lo cual será abordado en secciones posteriores del informe.

Motivo de uso de redes sociales

Las respuestas de los estudiantes revelan que el uso de redes sociales digitales responde a una amplia variedad de motivos funcionales, que van más allá del entretenimiento o la interacción personal. Las plataformas son utilizadas como herramientas fundamentales

para la comunicación cotidiana, la actividad laboral, la gestión de negocios, la búsqueda de información y el aprendizaje informal. Un estudiante de UPED comenta: “WhatsApp puede ser una red social, pero también un medio de comunicación. Por lo tanto, en mi trabajo, con mi familia, con mis amigos, por mi hija, por el colegio, por todos, estoy conectado casi seis y cuatro horas” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024). Esta afirmación refleja cómo el uso de redes sociales se halla profundamente integrado en los distintos ámbitos de la vida diaria, actuando como un puente entre lo personal, lo familiar y lo laboral.

Otros testimonios refuerzan esta dimensión instrumental de las redes sociales. Un estudiante de UPED explica: “Tenemos alrededor de unas 40 empresas que a diario llaman y nos escriben. Entonces, por eso me toca estar pendiente” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024), mientras que una estudiante de UNIVALLE señala: “Tengo negocio. Entonces, las redes sociales realmente me ayudan mucho en lo que es la publicidad y tengo que estar muy pendiente” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024). En estos casos, las redes no solo funcionan como espacios de conexión social, sino como plataformas clave para la generación de ingresos económicos, visibilizando su papel en el emprendimiento y la gestión comercial.

Asimismo, varios participantes reconocen utilizar las redes sociales como medios de formación continua, búsqueda de recursos técnicos o información en tiempo real. Como lo expresa un estudiante: “Para cualquier cosa que necesite de tutorial o formación, de tendencia, en gráfico” (estudiante hombre UNIVALLE, comunicación personal, 2024). En un sentido similar, otra estudiante señala: “Bueno, por ejemplo, yo soy una de las personas que pasa una noticia o pasa algo, y la primer fuente que consulto es Twitter (X). Porque todo va en tiempo real” (estudiante mujer UPED, comunicación personal, 2024). Este tipo de declaraciones da cuenta del rol que las redes sociales cumplen como espacios de actualización informativa y autoformación, especialmente en un contexto donde los medios tradicionales pueden resultar desactualizados.

También emerge con fuerza el uso de redes para fines exclusivamente comunicativos, como ocurre con WhatsApp. Una estudiante indica: “WhatsApp, que es lo que más utilizamos solamente para comunicarnos” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024); mientras que otro participante apunta: “La principal es Facebook, y la de WhatsApp, por comunicación. Porque el salvadoreño no tiene una cultura en la que va a decir: me voy a mantener informado por X” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024). Estas frases reflejan cómo ciertas plataformas se han naturalizado como medios preferentes de interacción, sustituyendo canales más formales o institucionales.

Continuando con el enfoque ecológico (Bronfenbrenner, 1979), estos usos múltiples de las redes sociales pueden entenderse como prácticas adaptativas en diferentes niveles del sistema: microsistemas familiares y académicos, mesosistemas laborales y comunitarios, e incluso el macrosistema, donde influyen las culturas digitales de

consumo, productividad y conectividad permanente. Asimismo, desde la propuesta funcional de Ribes (como se citó en Bueno, 2014), estos comportamientos pueden analizarse como conductas simbólicas y reguladas por normas sociales interiorizadas, donde la conexión constante responde a demandas de comunicación, trabajo y pertenencia cultural.

En conjunto, los motivos de uso descritos por los estudiantes permiten observar que las redes sociales digitales cumplen una función estructurante en sus vidas cotidianas, actuando como entornos de gestión emocional, social, informativa y económica. Esta centralidad funcional es importante reconocerla para comprender los efectos que dicho uso puede tener sobre la salud mental.

Transformación de las redes sociales

En los relatos estudiantiles se evidencia una mirada crítica sobre la evolución de las redes sociales, donde ya no son vistas únicamente como espacios de comunicación o entretenimiento, sino como plataformas profundamente condicionadas por fines comerciales, algoritmos de consumo rápido y dinámicas que afectan la forma en que las personas se muestran y se relacionan en línea.

Un estudiante lo señala de forma directa al describir el tipo de contenido que se difunde en ciertas aplicaciones: “También hablando que X es una aplicación que no tiene esa sensibilidad y te muestra en bruto, digamos, el producto. Ahí puedes ver y encontrar lo que sea” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024).

Otros reconocen la transformación en los propósitos iniciales de las redes, especialmente TikTok, que pasó de ser una aplicación de entretenimiento hacia un entorno más complejo, donde se entrelazan contenidos educativos, estéticos y también sexualizados: “Yo no lo consumo y hasta hoy no la he descargado. Para mí, pese a que ya hay creadores de contenido, educadores, no todo ya es un entretenimiento como antes; pero sí nació como para baile, como para viralizarse, para mostrarse, para eso” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024).

Uno de los estudiantes hace alusión crítica al desarrollo de plataformas como OnlyFans, señalando cómo su propósito original, vinculado a la difusión artística, fue desplazado hacia dinámicas de exhibición y comercialización corporal, en especial de mujeres (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024):

[No] Nació para [vender] como producto a las mujeres, sino [que] era para hacer una fotografía y vender artes. O, en este caso, ya después, trascendió a vender fotos de pies, qué sé yo; hasta que ya llegó a convertirse en lo que es ahora.

Este testimonio permite evidenciar cómo ciertas plataformas digitales han evolucionado hacia modelos de economía afectiva y corporal (Segato, 2016), donde se incentiva la

autocomercialización como una forma de éxito o visibilidad, reforzando los mandatos del patriarcado digital.

La rapidez del contenido es otro factor clave en esta transformación. Las plataformas han sido diseñadas para facilitar un consumo acelerado, lo que influye directamente en los hábitos de atención y procesamiento de la información: “Por lo mismo de que ahora, normalmente, todas las redes sociales están adaptadas para que todo se consuma en un minuto o menos” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024).

También emerge una conciencia sobre la vigilancia algorítmica y el uso de datos personales, que los estudiantes asumen con una mezcla de normalización y resignación crítica (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024):

Sobre todo, Meta, que es el que tiene WhatsApp, Facebook, Instagram, todo eso; saben información, nos escuchan, y eso ya está más que obvio; eso está en aceptar la realidad. Ahí está que nosotros podemos ser escuchados para mostrar el contenido.

Desde una mirada de los teóricos del poder, estas percepciones pueden interpretarse como señales de una subjetividad que se construye bajo formas contemporáneas de control digital y autoexposición, donde los usuarios internalizan las reglas de visibilidad, rendimiento y consumo que imponen las plataformas (Foucault, 1998). A su vez, esta transformación apunta a lo que Martín-Baró (1998) denominaba configuración del pensamiento social, al mostrar cómo las tecnologías van modelando no solo prácticas cotidianas, sino representaciones sobre el cuerpo, la identidad y el valor personal en el mundo actual.

Control de uso

En los testimonios de los estudiantes se observa una tensión constante entre el deseo de regular el tiempo de conexión y las múltiples circunstancias que dificultan ejercer un control efectivo sobre el uso de redes sociales. Si bien algunas personas manifiestan prácticas conscientes de autorregulación, estas se ven condicionadas por factores como el contexto familiar, académico, laboral o emocional.

Una estudiante de UNIVALLE, por ejemplo, relaciona el uso con los momentos de descanso tras cumplir con sus responsabilidades de cuidado: “Soy mamá, entonces cuando ya mi hijo ya está dormido, [allí] es que yo aprovecho ya para ver lo que son las redes sociales” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024). En un sentido similar, otra participante establece límites en función del entorno relacional (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024):

Siempre separo lo que son las redes, con pasar el momento, al menos con las personas que estoy en el momento; entonces, lo puedo usar más el día de

semana, tal vez [en] el almuerzo, [o en] la noche; pero, ya en un fin de semana, si yo estoy acompañada, no lo ocupo mucho.

Estas estrategias de autorregulación, sin embargo, no siempre logran sostenerse. Varios estudiantes expresan dificultades para limitar el uso, especialmente en momentos de ocio o aislamiento. Un joven de UNIVALLE comenta: “Cuando mi familia no está, o sea, cuando todos andan haciendo sus cosas, yo tal vez estoy en la casa solo, y ya tengo todo hecho, tengo todo el tiempo libre, entonces, ahí sí consumo más redes sociales” (estudiante hombre UNIVALLE, comunicación personal, 2024). Otro testimonio refleja el esfuerzo por reducir el tiempo de pantalla al conocer el registro de actividad: “Cuando me sale, por ejemplo, [que] en la semana he visto el teléfono seis horas, trato de volver con mis cinco horas, para no tener ese estrés” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024).

La mayoría de estudiantes reconoce que el uso de redes sociales aumenta o disminuye dependiendo del ciclo académico. Una participante explica: “Cuando entro a los cuatrimestres de la universidad, pues ya nada, ¿verdad?, no tengo *chance* por mi carrera; aparte, los emprendimientos que tengo, tampoco me da[n] tiempo” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024); mientras, otra expresa: “Cuando estoy en un periodo de clase, [es] cuando consumo más” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024). En contraste, otra estudiante añade (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024):

Quando entro en un periodo de exámenes o estoy igual en clase, es que, en lo absoluto toco el celular, porque yo sé que, realmente, no me va a ayudar a concentrarme y me va a detener de proseguir yo con el proceso y terminar mi trabajo.

También se identifican intentos conscientes de establecer límites en los fines de semana o en el espacio familiar. Un estudiante comenta: “Yo tengo una hija y los fines de semana, lo juro por Dios, que [el] viernes llego a la casa y hasta [el] lunes que llego al trabajo puedo abrir Instagram” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024).

Pese a estos intentos, se observa un uso prolongado no planificado, especialmente en las noches. Un estudiante relata: “Yo digo: bueno, ya son las 8:30 y voy a ver el teléfono una media hora... 9:30, 10:30, 11:30, hasta llegar a las 12 y después 3 horas de sueño” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024).

Otros testimonios reflejan cómo la pérdida de control puede surgir incluso sin intención directa de conectarse, y cómo esa sensación genera malestar: “Se durmió con el teléfono con 20 % de carga, un día anterior, y amanece que no va a haber energía. Ahí es frustrante, pero porque estás en contra de tu voluntad, no es porque yo lo decida dejar” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024). Otro menciona (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024):

Si es en contra de tu voluntad y sabes que hay alguna necesidad de por qué estar comunicado o estar pendiente de una red social, ya es como muy distinto, ya es como: hagámoslo como que es un apéndice del tema que estamos hablando; porque, básicamente nos comunicamos por medio de esas redes sociales.

Otra estudiante menciona (estudiante mujer UPED, comunicación personal, 2024):

A mí me pasa que, vaya, la tarea es de investigación, y me pongo en la compu... [a] investigar. Ay, ¡qué pereza! Y empiezo a ver el teléfono, y ahora me distraje. Se me fueron dos horas, tengo una tarea que pudo haber sido de 40 minutos, perfectamente; pero, entonces, o me voy a otra página, ah, y empiezo a ver, y ¡ya!, ya no hice la tarea.

Otra participante revela de forma indirecta la falta de control sobre el uso del celular al afirmar: “Cuando vengo a la U siempre tengo el teléfono descargado” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024). Esta expresión sugiere un uso tan frecuente e intensivo que no permite mantener la batería activa hasta el momento de asistir a clases, evidenciando una gestión limitada del tiempo de conexión.

Estas expresiones permiten observar cómo el uso de redes sociales puede escapar del control consciente, generar consecuencias negativas sobre el descanso, la atención y el rendimiento académico, y provocar frustración o incluso síntomas de fatiga. Desde el enfoque conductual de Young (1998), estas conductas responden a mecanismos de reforzamiento inmediato, que dificultan su interrupción, especialmente en contextos de cansancio, aburrimiento o aislamiento. La propuesta de Ribes (como se citó en Bueno, 2014) permite también interpretar estos comportamientos como patrones funcionales aprendidos y sostenidos por la estructura del entorno, más que como decisiones libres y racionales.

Quienes manifiestan un mayor control del uso del celular suelen hacerlo, no necesariamente por autodisciplina tecnológica, sino por las responsabilidades relacionales que asumen, especialmente aquellas vinculadas al cuidado familiar. En varios testimonios, son las figuras de madres o cuidadores quienes delimitan el uso a momentos específicos, una vez que las tareas del hogar, o el acompañamiento a sus hijos, han sido completadas. Esta práctica sugiere que el control no emana de una decisión abstracta sobre la gestión del tiempo, sino de una ética del cuidado que da prioridad a las necesidades del otro antes que a la conexión digital. Desde esta óptica, el uso de redes sociales se supedita a las exigencias del entorno familiar, mostrando cómo las relaciones afectivas y los deberes de cuidado actúan como reguladores efectivos del comportamiento digital.

En conjunto, los testimonios muestran que, aunque existe una conciencia creciente sobre la necesidad de limitar el uso de redes sociales, la implementación de esa regulación se encuentra atravesada por factores estructurales, emocionales y tecnológicos que, en muchos casos, desbordan la voluntad individual.

Uso nocturno

El uso de redes sociales durante la noche aparece reiteradamente en los relatos estudiantiles como una práctica común, pero también como una fuente importante de malestar físico y emocional. En varios casos, los participantes expresan haber intentado reducir este hábito tras experimentar consecuencias negativas vinculadas al sueño y al estado de ánimo.

Algunos estudiantes narran haber implementado estrategias personales para limitar el uso nocturno, como una forma de autocuidado: “Sí, le intenté un tiempo de las noches dejar un rato el celular y ponerme a dibujar, más que todo porque sentí que sí me estaba afectando la hora de sueño” (estudiante hombre UNIVALLE, comunicación personal, 2024).

Otros relatos hacen evidente la dimensión física del malestar generado por la exposición prolongada a pantallas durante la noche, aun cuando se intentan medidas preventivas como el uso del brillo bajo (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024):

Por las noches yo consumía bastante, antes, y me daba demasiados dolores de cabeza, ganas de vomitar, me sentía, no sé, mal... y en la mañana me levantaba igual, me levantaba con dolor de cabeza, con más sueño, me sentía pesada, me sentía... y al levantarse uno así, uno pasa el día como irritable, como molesto.

En algunos casos, las familias intervinieron directamente para imponer límites digitales. Uno de los participantes recuerda la reacción de su padre ante la frecuencia del uso nocturno: “Hubo momentos que mi papá me [puso] una aplicación para bloquear mi teléfono a las ocho de la noche y yo me quedaba: ¿y ahora qué puedo hacer?, ¿cómo me puedo distraer?” (estudiante hombre UNIVALLE, comunicación personal, 2024).

El vínculo entre la conectividad y la vida social también es una motivación para mantener la actividad en redes sociales hasta altas horas de la noche, lo que refuerza el hábito de trasnochar: “Tengo amigos de hasta las 2 de la mañana” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024).

Finalmente, un testimonio ilustra claramente cómo un episodio puntual de hiperconectividad nocturna alteró el ritmo de sueño y tuvo consecuencias emocionales importantes (estudiante mujer UPED, comunicación personal, 2024):

Empecé a querer bajarle al uso de las redes sociales específicamente porque me pasó el año pasado que... yo tengo una hora específica para dormir, entonces yo dije: ah, faltan quince minutos para que sea esa hora, y me puse a ver el teléfono, me puse a ver TikTok, videos, lo que sea. Me llegaron las dos de la mañana y yo no me había dormido por estar viendo el teléfono, y yo me tenía que levantar a las cinco de la mañana. Entonces ese día, desde ese día, se me

desordenó el sueño. Ese día andaba super fatigada, o sea yo me sentía tipo en abstinencia, porque temblaba, me afectó bastante. Desde entonces dije ‘uch, le voy a bajar’, entonces estoy pendiente de usar menos el teléfono.

Desde un enfoque neurobiológico, esta dificultad para desconectarse puede estar asociada a la estimulación de dopamina generada por la interacción constante con contenidos digitales, lo cual activa mecanismos de recompensa que interfieren con los ciclos naturales del sueño (Volkow et al., 2019). A nivel psicosocial, el uso nocturno también puede leerse como una forma de escape o desconexión emocional después de jornadas exigentes, reforzando la necesidad de acompañar estas prácticas con procesos de educación digital y autocuidado emocional.

Incidencia en el rendimiento académico

El uso de redes sociales influye de forma significativa en el rendimiento académico de los estudiantes, no solo por el tiempo que consume, sino por su capacidad para fragmentar la atención y alterar los hábitos de estudio. Los testimonios recogidos revelan una tensión entre el reconocimiento del problema y la normalización de estas prácticas en la vida universitaria.

Varias estudiantes relatan cómo comienzan sus sesiones de estudio con buenas intenciones, pero terminan desviando su atención hacia las redes: “Me pasa que a veces estoy estudiando y yo digo: no, me voy a dar tiempo después; ya entro en las redes sociales... pero, mentiras, después ya no me da tiempo” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024).

Otra estudiante (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024), acota:

Estaba haciendo tareas y tenía el teléfono, viendo el TikTok, y pasándolo, y seguía haciendo tarea y dejaba que se reprodujera el video y yo estaba oyendo, pero yo no estaba concentrada en lo que estaba haciendo; entonces, ya hace dos meses paré eso y siento que sí funcionó porque siento que ahora sí me enfoco más en lo que verdaderamente me interesa.

El testimonio anterior refleja una toma de conciencia sobre la distracción y un intento de cambio de hábito, lo cual da cuenta del esfuerzo por mejorar el autocontrol cognitivo. Sin embargo, otras voces evidencian cómo esta dinámica se ha naturalizado incluso como parte de los métodos de estudio: “Entonces era mi método de trabajo, de estudio, y pues, la verdad que lo he normalizado, al menos en mi carrera” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024).

En este contexto, los estudiantes reconocen las dificultades que implica intentar concentrarse cuando hay múltiples estímulos digitales disponibles (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024):

Pero, cuando se trata de concentrarse, realmente, en aprender algo nuevo, como algo de teoría, pues sí, no se puede[n] mezclar las cosas, porque realmente no podemos... o sea... estar enfocando en dos cosas a la misma vez y darle el mismo rendimiento a una sola.

Incluso, cuando se intenta mantener el celular cerca “por si acaso”, su sola presencia altera la disposición al aprendizaje: “Yo sé que más de alguien tiene el teléfono a la par, por si al caso, por si nada... o mejor lo tengo a la par, [¿verdad?]” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024).

En ambientes virtuales de clase, el impacto se vuelve aún más evidente. Un estudiante relata cómo, durante sus clases de inglés, se distraía constantemente con redes sociales (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024):

Cuando tenía inglés, el año pasado [...] aquí [en] el teléfono. Y como esas clases eran de cuatro a ocho de la noche, tenía que pasar [en el teléfono]. Entonces, solo me salía y aquí me ponía a ver Facebook. Y después, en media hora, me decían: - [...] *Are you staying?* -Yes, yes. -*Are you staying?*

El uso simultáneo de redes sociales mientras alguien está hablando en clase virtual, también genera incomodidad e incluso sentimientos de culpa (estudiante mujer UPED, comunicación personal, 2024):

Y a veces ni estoy viendo algo de la clase, [sino] algo de TikTok... A veces está hablando alguien (realmente es una falta de respeto) y yo no lo estoy captando; y después, a veces, y más que se graba la clase, es una mentira que la voy a oír”.

Además de las distracciones, también emergen formas de delegación automatizada del aprendizaje, como el uso de inteligencia artificial para resolver tareas sin un proceso de apropiación real del contenido: “Hoy es más fácil. Como está la transcripción de Teams, uno transcribe, copia y pega; ya se pide: ChatGPT haz un resumen de esto” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024). “ChatGPT escribe como que si yo lo estoy haciendo” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024).

Estos testimonios reflejan una transformación en la relación con el aprendizaje, en la que el acceso a herramientas digitales y la cultura de la inmediatez pueden desincentivar el esfuerzo intelectual sostenido. Desde una lectura psicosocial, esta situación no puede ser atribuida exclusivamente a la falta de disciplina individual, sino que se relaciona con un entorno educativo y tecnológico que favorece el consumo rápido de información y dificulta el pensamiento profundo (Martín-Baró, 1998; Montero, 2004).

Asimismo, los comportamientos observados coinciden con lo que Sluzki (1993) denomina: una alteración en los procesos comunicativos y de atención en contextos

de hiperconectividad, donde las redes sociales desplazan la jerarquía de prioridades personales y académicas.

Salud mental

Afectaciones emocionales

El uso intensivo de redes sociales impacta directamente en el estado emocional de los estudiantes universitarios, generando sentimientos ambivalentes que oscilan entre el agotamiento, la ansiedad, el estrés, frustración, enojo y, en algunos casos, el placer o la sensación de energía. Uno de los efectos más recurrentes mencionados es la fatiga emocional que aparece tras largos periodos de conexión digital. Como afirma una estudiante (estudiante mujer, UNIVALLE, comunicación personal, 2024):

Supongamos que es un domingo, y si yo paso con el celular todo el día me siento agotada, y luego cojo con un sentimiento de culpa de que, bien pude, haber aprovechado todo ese tiempo en otras ocupaciones y no solo estar viendo videos.

Este tipo de expresión sugiere que, más allá del entretenimiento, el uso prolongado de redes sociales genera una sensación de improductividad y culpa, lo que refuerza un modelo de autoexigencia asociado a la cultura de rendimiento (Han, 2017). Otras respuestas dan cuenta de un agotamiento emocional vinculado al contenido mismo que circula en las redes, especialmente cuando se trata de noticias o imágenes de violencia: “Agarro cólera, me da tristeza, indignación, me indigna. Entonces al final del día estoy agotada y es como: ¡púchica!, tal cosa pasó ahora. ¿Y qué va a pasar mañana?” (estudiante mujer UPED, comunicación personal, 2024).

Desde una perspectiva psicosocial, estos relatos muestran cómo los entornos digitales afectan la percepción del entorno social y refuerzan una visión del mundo cargada de incertidumbre, amenaza o desesperanza (Sluzki, 1993; Martín-Baró, 1984). Este efecto se potencia cuando los algoritmos muestran contenidos sensibles o difíciles de procesar emocionalmente, como lo señala otra estudiante: “Me puede salir un video hablando de cambiarse de sitio o de dejar su casa [...] uno empieza a ponerse más sensible” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024).

En algunos casos, las redes también funcionan como una fuente de ansiedad anticipatoria, especialmente cuando interfieren con tareas grupales o la posibilidad de estar disponibles: “Si yo estoy hablando con alguien y se me quita... me genera ansiedad [...] yo no estoy en paz porque yo digo: ¡Dios mío!, me van a mandar las cosas” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024).

Desde la salud mental crítica, esta hiperconexión como necesidad revela un desplazamiento en los vínculos de confianza hacia lo digital, generando un tipo de presión permanente por estar disponible, lo cual socava el bienestar emocional (Montero, 2006).

No obstante, algunos relatos también identifican efectos positivos, especialmente cuando el contenido es percibido como formativo o relevante para la carrera académica: “Mi carrera es psicología, entonces sigo esos temas y hay cosas que yo digo: no sabía [...] me siento incluso hasta más con dopamina [...] con energía” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024).

Esto indica que las redes sociales no tienen un impacto unívoco, sino que su efecto emocional depende en gran medida del tipo de contenido consumido, el contexto de uso y la intencionalidad del usuario. Así, como señala otra estudiante: “Todo depende de lo que consumamos. Son cosas que aportan y hay cosas que, realmente, son distracciones” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024).

Comparación social

La exposición constante a contenidos en redes sociales ha generado en los estudiantes universitarios una serie de sentimientos vinculados con la comparación, la inseguridad y la frustración. Este fenómeno aparece con fuerza en los relatos, donde se reconoce cómo las plataformas digitales favorecen la construcción de referentes idealizados, tanto a nivel físico como económico y profesional, que terminan por afectar el bienestar emocional de quienes consumen estos contenidos.

Una estudiante de UNIVALLE describe con claridad esta experiencia: “Es algo triste, supongamos... realmente, sí te afecta, porque empiezas a ver comparaciones, videos, datos; entonces, realmente, sí» (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024). Esta observación revela un proceso de identificación seguido por una autoevaluación negativa, en línea con lo que Festinger (1954) denominó: teoría de la comparación social, la cual ha sido actualizada, en el contexto digital, por autores como Fardouly et al. (2015), quienes señalan que las redes sociales intensifican las comparaciones frecuentes, particularmente entre jóvenes, provocando efectos negativos en su autoestima.

El impacto de estas comparaciones se refleja también en términos de expectativas sobre el éxito profesional. “Me pasa que hay creadores de contenidos de mi edad, que han logrado muchas cosas, y entonces empiezan las comparaciones, la inseguridad, y siento que es un punto bastante débil, no solo en mí, también en varias personas” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024). Esta percepción se entrelaza con una creciente frustración al observar el contraste entre sus propios esfuerzos académicos y la aparente facilidad con la que otras personas alcanzan el

reconocimiento o beneficios económicos a través de contenido trivial o viral: “La mayoría de *influencers* de aquí en el país, por lo que te he entendido, con una tontera ganan miles y ya tienen sus casas, y en cambio uno...” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024).

La sensación de injusticia se agudiza ante la precariedad que muchos estudiantes enfrentan en su formación. Un joven de UPED expresa con contundencia: “Se frustra uno bastante, que uno se desvela, que uno se queme pestañas [...] está frente a la computadora [...] y en cambio otros monetizan hasta una tragedia” , (estudiante UPED, comunicación personal, 2024). Este tipo de narrativas muestran no solo la carga emocional que implica la comparación, sino también una crítica al modelo económico y simbólico que domina en el entorno digital, en el cual el entretenimiento y la exposición personal son más rentables que el conocimiento o el esfuerzo intelectual.

En otro nivel, las comparaciones también se vinculan con estándares inalcanzables de belleza y estilo de vida, como lo describe una estudiante de UPED: “A veces crean expectativas físicas o económicas que no puedes hacer. Y te sentís mal. [...] uno dice: si a mí ni para ir a Usulután me alcanza” (estudiante mujer UPED, comunicación personal, 2024). Estas vivencias se insertan en lo que Izquierdo (2003) denomina: modelos de éxito social inalcanzables, que producen malestar y una constante insatisfacción con la realidad propia, particularmente en contextos marcados por la desigualdad.

En suma, las redes sociales no solo median la forma en que se construye la identidad, sino que alimentan procesos de comparación social que generan inseguridad, desvalorización y, en muchos casos, malestar emocional.

Necesidad de estar conectado

Uno de los patrones más consistentes en los discursos estudiantiles es la percepción de que permanecer conectados es una necesidad más que una opción. La conexión digital se ha incorporado de forma tan natural a sus rutinas diarias que la idea de estar desconectados genera incomodidad, estrés e incluso angustia. Este fenómeno no solo responde al deseo de entretenimiento, sino que se vincula con exigencias de socialización, pertenencia, cuidado familiar, e incluso con una forma de construcción de identidad en contextos altamente tecnologizados.

Algunos estudiantes reconocen la frecuencia con la que consultan sus redes sociales en comparación con otras personas de su entorno, particularmente cuando hay menos responsabilidades o mayor disponibilidad de tiempo. Una joven estudiante señala: “Creo que yo consumo más, porque ya unos, pues, ya son padres; los otros, pues, tienen un trabajo [en] donde tienen que estar -tal vez- desde casa, pero enfocados en el trabajo; entonces, yo soy la más pequeña, y creo que, entre ellos, yo consumiría más” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024). Este tipo de afirmaciones

refleja cómo la necesidad de conexión se presenta con mayor intensidad en ciertos grupos etarios, en especial entre los más jóvenes, para quienes el entorno digital se ha constituido como un espacio cotidiano de interacción.

Esta relación también se asocia al sentido de actualización e inmediatez: “Yo me doy cuenta que estoy más actualizada que ellos, entonces claramente yo consumo más” (estudiante mujer UNIVALLE, comunicación personal, 2024). Esta lógica de estar “al día” se conecta con la presión por no quedarse fuera de las dinámicas sociales o informativas que circulan en las plataformas, un fenómeno ampliamente documentado en investigaciones sobre *Fear of Missing Out* (FoMO), tal como lo han descrito Przybylski et al. (2013).

En otros casos, el uso excesivo de redes se ha convertido en una forma de dependencia.

“Lo viví con el aspecto de la escuela [...] me había hecho tan dependiente de eso que – literal– no podía tener el teléfono aquí porque constantemente estaba viendo” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024). La vivencia de esta dependencia no se limita a los espacios de ocio, sino que aparece como una necesidad urgente de comunicación con figuras significativas. Es el caso de un joven de la UPED que expresa: “tengo a mi abuelo ingresado [...] si me llaman ahorita y pasa algo... entonces, que me lo quiten ahorita el celular, y no saber nada, ahí sí yo me vuelvo loco” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024), evidenciando la ansiedad que genera la posibilidad de perder información importante relacionada con vínculos afectivos.

La dependencia tecnológica también se visibiliza en situaciones extremas, como no contar con señal o energía eléctrica. Una estudiante relata cómo experimentan la necesidad de conexión, sobre todo, ante la falta de señal: “A las tres de la tarde estábamos caminando, caminando al árbol [...] así como: no me pega, no me pega” (estudiante mujer UPED, comunicación personal, 2024).

A nivel generacional, varios estudiantes reflexionan sobre la naturalización de la tecnología desde edades tempranas. “Nosotros que somos la generación zeta [...] ya se nos crea una plataforma para nosotros para estudiar” (estudiante hombre UPED, comunicación personal, 2024). Estas narrativas coinciden con lo señalado por Livingstone y Helsper (2007), quienes sostienen que la alfabetización digital no implica una relación crítica con la tecnología, sino que, muchas veces, refuerza su uso acrítico y dependiente.

Incluso, se problematiza la relación temprana con los dispositivos móviles, como expresa una participante: “cuando le da a un niño una *tablet* o un teléfono, y le dice: esto es tuyo, entonces, el niño dice: ‘yo tengo poder sobre esta *tablet*, sobre este teléfono’” (estudiante mujer UPED, comunicación personal, 2024), remitiendo a una lógica de control, apropiación y autonomía mediada por la tecnología.

Finalmente, esta necesidad se encuentra tan normalizada que se cuestiona el sentido mismo de tener un teléfono sin redes: “Compren un celular x y no le instalen ninguna red social; ¡qué aburrido! Seguro que, si no instalamos ninguna red social, se dejaría en la casa” (estudiante mujer UPED, comunicación personal, 2024). La afirmación revela cómo el valor del dispositivo ya no reside en su función comunicativa básica, sino en el acceso a plataformas de interacción permanente, convirtiendo la conexión en un imperativo subjetivo y social.

Afectación en los procesos de atención

Los testimonios recabados evidencian una transformación en la manera en que los estudiantes gestionan su atención y procesan la información, directamente asociada al uso de redes sociales. La inmediatez y velocidad con que estas plataformas presentan contenidos ha modificado sus expectativas cognitivas y su disposición a sostener la atención de forma prolongada.

Una estudiante (estudiante mujer UPED, comunicación personal, 2024) reconoce:

Y TikTok ni se diga, la información... Yo ya me acostumbré, incluso, ya acelero. Al principio yo decía... pero hoy todo lo acelero. Es decir, cómo vamos a llegar a la información... se hace cada vez más rápido. En 30 segundos necesito todo.

Este testimonio refleja la adaptación a formatos breves y altamente estimulantes, que fragmentan el procesamiento profundo de contenidos. De forma similar, una estudiante mujer de UNIVALLE (comunicación personal, 2024) afirma: “Cuando yo miraba videos largos, yo me aburría, aunque sea de algo que me gustaba; yo me aburría porque yo quería que en 15 segundos a mí se me facilitara la información”.

Estas modificaciones en los patrones atencionales también inciden en el rechazo a actividades que exigen mayor concentración, como ver películas completas o estudiar de manera sostenida. Un estudiante hombre de UPED (comunicación personal, 2024) señala: “Sí, hay personas que dicen que ya no ven películas porque no pueden concentrarse”; mientras que una estudiante mujer de UPED (comunicación personal, 2024) relata: “Pero me sorprendí un día y me senté. Porque un amigo me dijo: ya solo vemos resumen. El resumen, y siempre decimos: la vamos a ver, pero ¿para qué?”.

Por otro lado, una estudiante mujer de UNIVALLE (comunicación personal, 2024) describe cómo esta dificultad para sostener la atención se traduce en postergación de tareas importantes: “Estamos postergando aquello porque sabemos, perfectamente, que tenemos que estudiar, pero no sé, como que no queremos. Entonces no sé, como que, en un ratito, en un ratito; luego, cuando ya miraste de que ya es tarde”. Estos relatos muestran cómo la hiperestimulación digital y la disponibilidad permanente de contenido breve han contribuido al deterioro de la atención voluntaria y a una creciente dificultad para involucrarse en tareas que requieren esfuerzo mental prolongado.

Afectación en la socialización

El uso intensivo de redes sociales no solo impacta la salud emocional y los procesos atencionales de los estudiantes, sino que también reconfigura sus formas de socialización. Las narrativas recopiladas muestran cómo la interacción cara a cara se ve, en algunos casos, desplazada o transformada por una lógica mediada por lo digital, lo cual puede generar distanciamiento, dependencia o una reinterpretación del vínculo interpersonal.

Algunos estudiantes manifiestan que la ausencia de conexión a redes sociales los lleva a buscar espacios de relación más directos o actividades no digitales. Por ejemplo, un estudiante hombre de UNIVALLE (comunicación personal, 2024) relata: “Yo, cuando no tengo acceso a las redes sociales, lo que hago es buscar alguna actividad que me distraiga, o la paso con mi familia, o descanso”. Este testimonio refleja una alternativa adaptativa ante la desconexión, vinculada a la búsqueda de espacios de descanso o interacción directa con el entorno familiar.

Sin embargo, también se identifican afectaciones en la calidad de la interacción social. Una estudiante mujer de UNIVALLE (comunicación personal, 2024) reflexiona: “Que siempre nos da placer, porque como estás tan acostumbrado a estar en redes, que cuando llegas a tu realidad, las personas no te están llenando como aquello artificial te está llenando”. Esta afirmación sugiere que la sobreexposición a estímulos digitales puede generar una especie de insatisfacción emocional ante las relaciones presenciales, al no replicar la intensidad o gratificación inmediata que proporcionan las redes.

Pese a ello, algunos testimonios muestran resistencia a esta lógica digitalizada. Una estudiante mujer de UNIVALLE (comunicación personal, 2024) afirma: “Como soy más familiar, si es en manera de comunicación, si yo no puedo, sí como que me desespero un poco. Pero si yo estoy con las personas ahí mismo, a mí me da igual si hay señal o no hay señal”, evidenciando que la relación presencial puede seguir siendo prioritaria frente a lo virtual cuando existe un entorno afectivo significativo.

Desde una perspectiva generacional, el relato de un estudiante hombre de UPED (comunicación personal, 2024) subraya cómo los patrones de socialización han cambiado desde la infancia: “Nosotros salíamos a jugar todavía... salíamos a jugar fútbol, pero hoy, en los 7 - 8 años los niños ya tienen sus redes sociales”. Esto plantea un cambio cultural en los modos de vinculación, donde el contacto directo y el juego colectivo han sido sustituidos, en parte, por la mediación tecnológica desde edades tempranas.

Finalmente, una estudiante mujer de UPED (comunicación personal, 2024) sintetiza esta transformación cuando expresa: “Y si, digamos, no ha cultivado tantas amistades y todo eso, por como vivimos, vean, entonces ese es su amigo, ese es su consejero, a veces es su doctor”, refiriéndose al rol que el celular o las redes sociales asumen en la vida cotidiana.

de muchas personas jóvenes, sustituyendo vínculos reales por acompañamientos digitales que, aunque funcionales, pueden ser emocionalmente limitados.

El análisis de los grupos focales pone en evidencia que el uso de redes sociales entre estudiantes universitarios configura nuevas formas de experimentar el tiempo, la atención, las relaciones y las emociones. Estas prácticas digitales no son homogéneas, sino que se ven atravesadas por condicionantes como el género, las responsabilidades familiares, las exigencias académicas y el contexto sociocultural. Las voces estudiantiles permiten identificar tanto los aportes positivos de las redes como espacios de aprendizaje, expresión y conexión, como también sus efectos negativos, especialmente en el ámbito de la salud mental. Ansiedad, agotamiento, distracción, frustración y dependencia digital emergen como síntomas de una relación ambivalente con el entorno digital. Estos hallazgos resaltan la urgencia de desarrollar estrategias educativas que promuevan una apropiación crítica y consciente de las redes sociales, favoreciendo el bienestar psicoemocional de las juventudes universitarias.

Discusión de los resultados

La presente investigación permitió comprender, de forma compleja y situada, la manera en que el uso de redes sociales impacta en la salud mental de estudiantes universitarios en El Salvador y Nicaragua. Lejos de encontrarse un patrón homogéneo en el comportamiento digital del estudiantado, los resultados evidencian que el uso de redes sociales se configura de manera diversa, dependiendo de factores como la trayectoria vital, las experiencias educativas, la presencia o ausencia de redes de apoyo, la motivación académica, las aspiraciones personales y las condiciones emocionales del momento. En este sentido, las redes no funcionan como un entorno neutral ni uniforme, sino como un espacio altamente subjetivado, en el que cada estudiante construye una relación particular que puede oscilar entre el entretenimiento, la evasión, la conexión afectiva o la búsqueda de validación. Este hallazgo refuerza la necesidad de analizar el fenómeno desde una mirada contextualizada, que reconozca las múltiples formas en que las juventudes habitan lo digital, en función de sus trayectorias y condiciones sociales.

En esta investigación, el comportamiento digital fue comprendido como el conjunto de conductas, hábitos y decisiones que los estudiantes universitarios adoptan frente al uso de redes sociales, considerando tanto su frecuencia, el número de plataformas utilizadas, los horarios de conexión, como las funciones que dichas redes cumplen en su vida cotidiana. Lejos de tratarse de una conducta mecánica, el comportamiento digital refleja elecciones subjetivas atravesadas por dinámicas sociales, motivaciones personales y contextos culturales.

En cuanto a la frecuencia de uso, los resultados cuantitativos muestran que el 64.5 % del estudiantado utiliza redes sociales todos los días, con una media de 4.3 plataformas activas por persona, siendo TikTok, Facebook, WhatsApp e Instagram las más populares. Además, la prueba de Kruskal-Wallis indicó diferencias estadísticamente significativas por género y país ($p < 0.05$), siendo las mujeres y el estudiantado de Nicaragua quienes reportaron un mayor número de redes utilizadas.

Más allá de ser consideradas únicamente como espacios de ocio o entretenimiento, las redes sociales se han integrado de manera estructural en la cotidianidad de las juventudes universitarias, configurándose como un entorno vital a través del cual construyen vínculos, gestionan emociones, se informan e incluso experimentan el mundo. Los resultados cualitativos revelan que muchos estudiantes permanecen conectados entre 5 y más de 10 horas al día, lo que representa aproximadamente un tercio de las 24 horas del día, y si se considera que idealmente destinan otras ocho horas al sueño, se podría afirmar que la mitad de su tiempo consciente transcurre en interacción directa o indirecta con las redes sociales. Esta cifra no es solo indicativa del volumen de uso, sino que expresa un fenómeno más profundo: la digitalización de la vida diaria.

Las redes han dejado de ser herramientas accesorias para convertirse en una extensión de la vida misma, donde los jóvenes construyen su identidad, canalizan el malestar, buscan afecto y validación, y toman decisiones cotidianas. Este nivel de integración ha llevado a una naturalización de su uso, al punto que muchos estudiantes ya no se cuestionan su presencia constante: estar conectados no es una opción, sino una necesidad instalada en la lógica de lo cotidiano.

En ese contexto, las redes sociales funcionan simbólica y operativamente como un puente entre la vida presencial y la virtual, articulando experiencias que antes ocurrían en espacios separados, pero que hoy se entrelazan de manera constante. Desde el enfoque ecológico de Bronfenbrenner (1979, 1987), este fenómeno puede interpretarse como una manifestación de la transversalización del entorno digital en los diferentes niveles del sistema de desarrollo humano. Las redes sociales no solo intervienen en el microsistema (relaciones cotidianas con pares y familia), sino también en el mesosistema (interacción entre contextos), el exosistema (como las decisiones institucionales mediadas por la tecnología) y el macrosistema (valores culturales como el éxito, la visibilidad y la productividad). Esta convergencia hace que lo virtual no sustituya a lo presencial, sino que lo prolongue o incluso lo condicione.

En esa misma línea, Han (2012, 2014) advierte que, en las sociedades contemporáneas, marcadas por la lógica del rendimiento y la hipertransparencia, la exposición digital se convierte en una forma de existencia. La vida íntima se vuelve pública y el sujeto digital se autoexplota al mostrarse de manera constante. Las redes sociales, por tanto, no operan solo como herramientas funcionales, sino como espacios donde se gestiona la identidad, se regulan las emociones y se negocia la pertenencia. Tal como lo plantea Han (2012, 2014), en la sociedad del rendimiento “el sujeto es, al mismo tiempo, víctima y verdugo” (p. 25), pues internaliza la obligación de mostrarse activo, exitoso y emocionalmente estable. Este régimen de visibilidad digital se articula profundamente con la vida cotidiana de las juventudes, reorganizando su experiencia del tiempo, de los vínculos y de sí mismas.

Los resultados cuantitativos muestran que la conexión constante a las redes sociales no es neutra emocionalmente, sino que se vincula con distintos niveles de malestar, especialmente entre las mujeres. Las pruebas no paramétricas de Kruskal-Wallis evidencian diferencias estadísticamente significativas por género: las mujeres presentan mayores niveles de ansiedad ($H = 7.292, p = 0.026$), pensamientos constantes relacionados con las redes sociales ($H = 11.043, p = 0.004$) y distracción académica ($H = 9.406, p = 0.009$). Además, el análisis de correlaciones mediante el coeficiente Kendall-Tau revela asociaciones positivas entre la variable “necesidad de más tiempo en redes sociales” y varias dimensiones emocionales: ansiedad ($\tau = 0.235, p < 0.001$), pensamientos constantes ($\tau = 0.346, p < 0.001$), alivio al conectarse ($\tau = 0.289, p < 0.001$), y distracción académica ($\tau = 0.312, p < 0.001$). Aunque estas correlaciones son de magnitud baja, resultan estadísticamente significativas y permiten afirmar que

el uso intensivo de redes se asocia con formas persistentes de inquietud emocional, evasión y dificultades de concentración.

Estas manifestaciones deben analizarse a la luz de una comprensión crítica y contextualizada de la salud mental, como la que propone Martín-Baró (1984), para quien el bienestar psicológico está profundamente condicionado por los contextos históricos, sociales y culturales. Desde este enfoque, la salud mental no se reduce a síntomas individuales, sino que expresa formas de malestar inscritas en dinámicas sociales más amplias, como la autoexigencia constante, la presión por la visibilidad, y la necesidad de conexión ininterrumpida. Así, la ansiedad y la distracción que emergen del uso intensivo de redes no son meras reacciones personales, sino indicios de una forma de subjetividad que se ve interpelada por un entorno digital que exige presencia continua, respuesta inmediata y exposición emocional constante. Las redes, en este marco, no solo median la vida cotidiana, sino que también condicionan cómo se experimentan el cuerpo, el tiempo y los vínculos afectivos, influyendo de forma directa en el equilibrio emocional de las juventudes.

Los hallazgos cualitativos permiten comprender con mayor profundidad los efectos del uso intensivo de redes sociales sobre la salud mental de los estudiantes universitarios. A través de los grupos focales, se identificaron narrativas que dan cuenta de una relación ambivalente con las plataformas digitales: por un lado, las redes se perciben como un espacio de distracción y compañía; por otro, emergen problemas de fatiga, presión constante de comparación social y dificultad para desconectarse; síntomas asociados al FOMO (Valecillos y López, 2025). Estas experiencias no se presentan como excepciones, sino como parte de una rutina cotidiana que ha normalizado el malestar emocional vinculado al entorno digital.

Además, los datos de regresión logística ordinal confirman que la variable *necesito más tiempo para atender asuntos en redes sociales* se encuentra significativamente asociada con síntomas como ansiedad, pensamientos constantes, uso nocturno y percepción de alivio emocional al conectarse ($p < 0.001$ en todos los casos). Este patrón revela que las redes están funcionando como un regulador emocional, pero en una modalidad desadaptativa, en la que la necesidad de conexión no representa un canal de bienestar, sino una carga persistente. Así, el entorno digital opera simultáneamente como alivio y fuente de presión, en un ciclo donde la conexión no cesa, sino que se intensifica como respuesta al propio malestar.

La ansiedad, los pensamientos constantes sobre redes, la necesidad de estar conectados y la distracción académica no son fenómenos aislados, sino manifestaciones de un patrón generalizado en el que las redes se configuran como un espacio afectivo central. En este sentido, la salud mental, entendida como un proceso social y relacional, se ve interpelada por una lógica de hiperconexión que redefine las formas de vincularse con uno mismo, con otros y con el entorno académico.

Los resultados del modelo de regresión logística ordinal ofrecen evidencia sobre las variables que predicen la necesidad creciente de permanecer conectados a las redes sociales. La variable dependiente *necesito más tiempo para atender asuntos en redes sociales* fue explicada significativamente por factores emocionales y conductuales, como los pensamientos constantes en torno a las redes ($OR = 1.69$, $p < 0.001$), la ansiedad asociada a su uso ($OR = 1.52$, $p = 0.002$), el uso nocturno ($OR = 1.44$, $p = 0.008$), la búsqueda de alivio emocional ($OR = 1.36$, $p = 0.011$) y la pérdida de control sobre el tiempo invertido en estas plataformas ($OR = 1.28$, $p = 0.039$). Estos datos permiten afirmar que existe una estructura relacional entre la hiperconexión digital y ciertas afectaciones emocionales específicas.

Desde un enfoque psicosocial, estos hallazgos sugieren que la necesidad de conexión no responde únicamente a fines recreativos o comunicacionales, sino que se ha convertido en un mecanismo de regulación emocional que, lejos de ser funcional, tiende a profundizar el malestar. Esta constante búsqueda de conexión, reforzada por el uso nocturno y la vivencia de alivio momentáneo, configura un ciclo que combina compulsión y dependencia, afectando tanto la salud mental como los hábitos de descanso, concentración y bienestar general. El entorno digital, en este sentido, actúa simultáneamente como refugio y factor de riesgo, constituyéndose en una dimensión estructurante del malestar juvenil contemporáneo.

Además de las manifestaciones emocionales, los datos cualitativos evidencian afectaciones directas en los procesos cognitivos, particularmente en la capacidad de atención y concentración. Varios estudiantes expresaron que, aun cuando intentan enfocarse en sus estudios, terminan interrumpiendo la actividad académica para revisar notificaciones, ver videos o navegar sin propósito definido. Esta dificultad para sostener la atención responde a una lógica de dispersión propia del entorno digital, que impone estímulos breves, múltiples y altamente demandantes. La sobreestimulación constante fragmenta los ciclos de atención, limita la profundidad del pensamiento y altera el ritmo natural de procesamiento cognitivo. Desde el enfoque ecológico del comportamiento humano propuesto por Bronfenbrenner (1979, 1987), este fenómeno puede entenderse como un efecto de la interacción entre el sujeto y un entorno tecnológicamente saturado, donde los sistemas proximales (como la universidad o el hogar) se ven permeados por dinámicas digitales. A su vez, autores como Bueno (2014) han explicado que este tipo de interferencia se intensifica cuando las redes se convierten en reforzadores primarios de gratificación inmediata, lo que reduce la tolerancia a la espera, la planificación y la concentración sostenida.

Tal como señala Villarreal Montoya (2001), el entorno digital contemporáneo redefine las formas de socialización, creando nuevas dependencias afectivas mediadas por la tecnología. Desde un enfoque conductual, Bueno (2014) advierte que el reforzamiento intermitente propio de las plataformas digitales favorece patrones de uso compulsivo que derivan en pérdida de control, mientras que Fandiño (2021) describe cómo

estas dinámicas pueden adquirir características adictivas, afectando la capacidad de autorregulación emocional. Este conjunto de elementos contribuye a un desgaste silencioso que fragmenta la atención, altera los procesos cognitivos y produce un agotamiento afectivo sostenido. La salud mental de las juventudes, entonces, no puede desvincularse del contexto estructural en que se desarrolla su vida digital: una red de relaciones marcadas por la inmediatez, la comparación constante y la presión por estar siempre conectados.

Los análisis por género permiten observar patrones diferenciados en la vivencia psicoemocional y conductual del uso de redes sociales. En términos generales, los gráficos de interacción revelaron que las mujeres reportaron niveles más altos de ansiedad y necesidad de conexión emocional, lo cual refuerza la idea de una relación más intensa y afectivamente cargada con las plataformas digitales. Esta mayor exposición emocional se manifiesta también en variables como pensamientos recurrentes sobre redes y distracción académica. Por su parte, los hombres mostraron una mayor tendencia a experimentar alivio tras el uso de redes, lo que sugiere un uso más instrumental o regulador del malestar. No obstante, al observar variables como *Piensa_RS*, *PMOA_RS* (problemas personales asociados al uso) y *LlamAtec_RS* (llamado a atender redes), se evidenció que las medianas de *necesidad de más tiempo en redes* crecieron más significativamente en hombres a medida que aumentaban dichas variables, lo que indica un patrón de impacto progresivo y acumulativo en su comportamiento digital. Estas diferencias de género reflejan cómo el malestar digital se manifiesta de forma diferenciada, pero igualmente problemática.

Los datos también revelan un contraste significativo al analizar las diferencias de género: aunque las mujeres reportan mayores niveles de ansiedad, pensamientos constantes sobre redes y necesidad de conexión emocional, también presentan mejores promedios académicos en comparación con los hombres, especialmente en los ciclos intermedios y avanzados. Este hallazgo sugiere que, a pesar de la sobrecarga emocional vinculada al entorno digital, muchas estudiantes han desarrollado estrategias de afrontamiento que les permiten sostener el desempeño académico. No obstante, este aparente equilibrio puede estar implicando un alto costo emocional, ya que se sostiene sobre una lógica de autoexigencia y presión constante, en la que se busca cumplir con las demandas académicas mientras se navega por un entorno digital que dispersa, agota y expone. Desde la perspectiva de Lagarde (2005), esta tensión puede ser entendida como parte de los mandatos de género que imponen a las mujeres una responsabilidad desproporcionada por el éxito personal y académico, lo cual las lleva a sostener el rendimiento incluso en contextos de malestar. Así, las brechas no solo se manifiestan en las emociones o en el uso de redes, sino también en los modos diferenciales de sostener la vida académica bajo presión.

Otro de los hallazgos identificados en el análisis cualitativo fue la percepción de que en redes sociales el cuerpo se ha convertido en un bien de consumo, y el sufrimiento ajeno en contenido viralizable. Estudiantes señalaron cómo las plataformas incentivan

la exposición estética o sexualizada del cuerpo como medio para ganar visibilidad, afectando no solo la autopercepción sino también las formas de relación social. Asimismo, se advirtió que el dolor, la tragedia o los problemas personales son convertidos en contenido para entretener, generar empatía superficial o atraer interacciones, lo cual desdibuja los límites entre lo íntimo y lo público. Esta lógica responde a una cultura digital donde el valor de los sujetos se mide por su capacidad de producir imágenes deseables o impactantes. En palabras de Han (2012), esta es una forma de “violencia de la positividad” donde la exposición voluntaria se convierte en una forma de autoexplotación y control emocional. Además, desde el enfoque de Foucault (2006), se puede entender esta dinámica como un ejemplo del biopoder, como a través de la gestión del cuerpo y del dolor se internalizan normas de éxito, belleza y atención. Lejos de ser neutras, las redes operan como estructuras de poder que se instalan en la subjetividad, y esta tendencia afecta especialmente a las juventudes, quienes transitan procesos de construcción identitaria bajo presión de validación permanente.

Desde una mirada de la teoría del poder, el uso constante y aparentemente voluntario de las redes sociales puede entenderse como una nueva forma de control, donde las personas interiorizan normas de vigilancia y control sin necesidad de coerción externa. En este contexto, la presencia virtual exige como condición la renuncia progresiva a la privacidad. Las personas, especialmente los jóvenes, acceden diariamente a plataformas digitales que extraen y procesan información personal, hábitos, emociones, relaciones, ubicación, a cambio de pertenecer, ser visibles y mantenerse conectados.

Esta transacción se realiza sin cuestionamientos profundos, pues el entorno digital ha sido tan naturalizado que la exposición se percibe como parte inherente de la vida cotidiana. Como advierte Foucault (1975), el poder ya no se impone desde afuera, sino que se internaliza, las personas se convierten en gestores de su propia visibilidad, aceptando sistemas de vigilancia algorítmica como parte del juego social. Las redes, al recopilar datos íntimos, no solo configuran perfiles de consumo, sino que también reorganizan las formas de desear, vincularse y narrarse a uno mismo, alimentando un circuito que produce más conexión, más dependencia y, paradójicamente, más control. Así, la virtualidad deja de ser un espacio de libertad y se transforma en un dispositivo que organiza la subjetividad, el pensamiento y por tanto la interpretación que se hace de la realidad, ahora el mundo se entiende bajo lógicas de exposición, rendimiento y consumo.

La hiperconectividad que caracteriza la vida digital de los jóvenes no solo genera fatiga, ansiedad y sobrecarga emocional, sino que también produce una sensación de aburrimiento persistente, paradójico en un entorno saturado de estímulos. Aunque pareciera que el acceso permanente a redes ofrece múltiples posibilidades, los estudiantes expresan una creciente insatisfacción y cansancio emocional tras largas jornadas en línea. Esta vivencia está asociada a un patrón de consumo repetitivo y compulsivo que, como advierte Fandiño (2021), responde a una lógica de reforzamiento inmediato, donde la persona busca una gratificación constante que

termina generando dependencia. El uso de redes deja así de ser un acto deliberado y se convierte en una respuesta automatizada frente al malestar, lo que evidencia una pérdida progresiva del control voluntario sobre la conducta digital. Desde una lectura conductual, Bueno (2014) señala que este tipo de ambientes sobreestimulantes reconfigura la funcionalidad de la conducta, reduciendo el espacio para la toma de decisiones conscientes y fortaleciendo hábitos guiados por el entorno más que por la reflexión. Así, las decisiones que parecen libres como conectarse, compartir o reaccionar, están profundamente condicionadas por dinámicas externas que han sido interiorizadas como naturales. El sujeto queda atrapado en una ilusión de autonomía, mientras reproduce patrones que, en el fondo, son diseñados para mantenerlo activo, visible y emocionalmente disponible para el circuito digital.

En contraste con la lógica individualizante que promueven las plataformas digitales, los resultados cualitativos ponen en evidencia la necesidad de fortalecer el vínculo con los otros, ya que ellos realizan una función de cuidado y vigilancia. Los estudiantes destacan que cuando cuentan con redes de apoyo, amistades confiables y familiares atentos, la relación con las redes sociales se vuelve menos angustiante y más reflexiva. La presencia de un “otro significativo” permite compartir el malestar, relativizar el contenido consumido y recuperar espacios de escucha y validación no mediada por *likes*. Desde una perspectiva psicosocial, el cuidado de la salud mental no se limita a la autorregulación individual, sino que se construye en el marco de relaciones interpersonales que contienen, orientan y humanizan. Como han señalado autores como Martín-Baró (1990) y Montero (2004), la salud mental es un proceso social antes que un estado interno, y su deterioro o fortalecimiento está profundamente condicionado por la calidad de los vínculos y el reconocimiento mutuo. En este sentido, el fortalecimiento de redes de apoyo fuera del mundo virtual, se revela no solo como un factor protector, sino como una vía indispensable para contrarrestar el acceso que tiene el algoritmo como regulador afectivo. La reapropiación del lazo social, del contacto directo y del acompañamiento genuino, constituye un acto de resistencia frente al aislamiento emocional que muchas veces reproduce la hiperconexión digital.

Los resultados de esta investigación muestran que el uso de redes sociales entre estudiantes universitarios no puede entenderse como una práctica neutral ni meramente instrumental. Se trata de un fenómeno complejo, arraigado en procesos de construcción identitaria, regulación emocional y vínculos sociales mediados por plataformas digitales que, lejos de ser espacios libres, operan bajo lógicas algorítmicas que moldean deseos, comportamientos y formas de subjetividad. La conexión constante no solo impacta en la salud mental, generando ansiedad, pensamientos intrusivos, distracción y sobrecarga, sino que también reconfigura la noción de autonomía, instalando una paradoja entre libertad y dependencia, y afecta los procesos cognitivos mediante los cuales las personas construyen significado sobre su entorno. La manera en que se interpreta la realidad social, qué se considera relevante, cómo se valora lo propio y lo ajeno, o desde dónde se establece el juicio, se ve influida por una circulación de información que no es neutra, sino direccionada por intereses de

mercado, tendencias y filtros digitales. Las redes sociales no son ajenas al poder: lo ejercen de forma difusa, cotidiana y profundamente incorporada en la experiencia de vida de las juventudes. En este contexto, la fragilidad de los vínculos presenciales y la ausencia de redes de apoyo afectivas fuera del entorno digital acentúan los efectos negativos de la hiperconexión, transformando las plataformas en el principal, y muchas veces único, espacio de validación emocional y construcción simbólica. Por ello, resulta urgente promover una lectura crítica del entorno digital, que no se limite a señalar riesgos individuales, sino que interpela las estructuras sociales, culturales y económicas que sostienen esta dependencia. Solo desde una comprensión situada, relacional y transformadora, que reconozca la importancia de reconstruir el lazo social y los vínculos comunitarios, será posible avanzar hacia prácticas digitales más conscientes, cuidadosas y emancipadoras.

Referencias

- Ahmed, S. (2015). *La política cultural de las emociones* (C. Olivares Mansuy, Trad.). Programa Universitario de Estudios de Género, UNAM. (Obra original publicada en 2004).
- Alarcón-Allaín, F., & Salas-Blas, E. (2022). Adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de educación superior técnica. *Revista Científica de Ciencias Sociales y Humanidades*, 10(2), 23-38. <https://doi.org/10.21134/haaj.v22i1.640>
- Armaza, J. F. (2023). *El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica*. SciELO Preprints. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Arnett, JJ (2000). Adultez emergente: Una teoría del desarrollo desde finales de la adolescencia hasta la veintena. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Banco Mundial & Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2022). *Acceso y uso de internet en América Latina y el Caribe: Resultados de las encuestas telefónicas de alta frecuencia de ALC 2021*. https://www.itu.int/dms_pub/itu-d/opb/pref/D-PREF-EF.COV_ECO_IMPACT_B-2021-PDF-E.pdf
- Blanco, M. (2014). *Implicaciones del uso de redes sociales en el aumento de la violencia de género en adolescentes*. Universidad de Málaga. <http://hdl.handle.net/10630/7863>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados* (A. Devoto, Trad.). Ediciones Paidós. (Obra original publicada en 1979).
- Bueno, R. (2014). La psicología como la ve Ribes: I. La taxonomía funcional de la conducta. *Revista de Psicología de la Universidad Nacional de Trujillo*, 16(2), 223-232. <https://revistapsicologia.unitru.edu.pe/>
- Calles, C., & Monterroza, L. G. (2020). *Consumo de medios de comunicación por la juventud salvadoreña*. Universidad Tecnológica de El Salvador / Universidad Autónoma de Santa Ana. <http://hdl.handle.net/11298/1177>
- Castel, R. (2006). *La protección social en una sociedad de semejantes* [Conferencia]. Congreso sobre Protección Social, Universidad ICESI, Cali, Colombia. (Versión traducida y corregida por el autor para publicación en revista académica).
- Castel, R. (2009). *La gestión de los riesgos: De la anti-psiquiatría al post-análisis*. Anagrama. ISBN: 9788433914231
- Consejo Nacional de Salud Mental, Universidad Tecnológica de El Salvador, Dirección Nacional de Estadística. (2023). *Encuesta Nacional de Salud Mental 2022*. <https://conasam.gob.sv>
- Creswell, J. W. (2013). *Diseño de investigación: Enfoques cualitativo, cuantitativo y mixto* (3.ª ed.). Editorial Trillas.
- Fals Borda, O. (1986). *Conocimiento y poder popular: Lecciones con campesinos colombianos*. Siglo XXI Editores.

- Fandiño, J. D. (2021). Adicción a Internet: Fundamentos teóricos y conceptuales. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/349570871_Adiccion_a_Internet_Fundamentos_Teoricos_y_Conceptuales
- Foucault, M. (2006). *Historia de la locura en la época clásica* (Trad. al español). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1961).
- García, M., Rojas, L., & Rojas, P. (2022). Impacto de la adicción a las redes sociales en la salud mental de estudiantes de Medicina Humana en tiempos de COVID-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(4), 345-352. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v22i4.5920>
- Han, B.-C. (2010). *La sociedad del cansancio* (A. Saratxaga Arregi, Trad.). Herder Editorial. (Obra original publicada en 2010).
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Izquierdo, M. J. (2000). *El cuidado de los individuos: Un derecho, una obligación, una capacidad*. Generalitat de Catalunya, Institut Català de les Dones.
- Izquierdo, M. J. (2003). Del sexismo y la mercantilización del cuidado a su socialización: Hacia una política democrática del cuidado. En *SARE 2003: Cuidar cuesta: Costes y beneficios del cuidado*. Emakunde. <https://www.emakunde.euskadi.eus/>
- Izquierdo, M. J. (2003). La socialización del cuidado: Un desafío para la democracia. En M. Duran & M. Izquierdo (Eds.), *Cuidado, valores y calidad de vida* (pp. 89-108). Instituto de la Mujer.
- Koob, G. F., & Le Moal, M. (1997). Drug abuse: hedonic homeostatic dysregulation. *Science*, 278(5335), 52-58. <https://doi.org/10.1126/science.278.5335.52>
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus Groups: A practical guide for applied research* (5th ed.). SAGE Publications.
- Lagarde y de los Ríos, M. (2005). *Los cautiverios de las mujeres: Madresposas, monjas, putas, presas y locas* (7.ª ed.). Siglo XXI Editores.
- Marín, V., Sampedro, B. E., & Muñoz, J. M. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios? *Revista Complutense de Educación*, 26(Esp.), 233-251. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2015.v26.46659
- Marin-Bevilaqua, J., Feixa-Pàmols, C., & Nin-Blanco, R. (2013). Jóvenes inmigrados en Lleida-Cataluña, España: transiciones escolares y laborales en un contexto de crisis. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(2), 493-514. <https://doi.org/10.11600/1692715x.11226120613>
- Martín-Baró, I. (2006). Hacia una psicología de la liberación. *Psicología sin Fronteras: Revista Electrónica de Intervención Psicosocial y Psicología Comunitaria*, 1(2), 7-14. <https://www.psicologiasinfronteras.org/>
- Méndez, G., Pérez, M., & Castillo, J. (2016). *Impacto psicosocial del uso adictivo de las redes sociales en estudiantes de tercer año de la carrera Trabajo Social de FAREM-Estelí, en el segundo semestre del año 2015* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua]. Repositorio UNAN. <https://repositorio.unan.edu.ni/5628/>

- Mendoza, R. , Baena, G., Baena, M. (2015). *Análisis de la adicción a los dispositivos móviles y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de la Licenciatura en Informática Administrativa del Centro Universitario UAEM Temascaltepec*. Universidad Autónoma del Estado de México. <https://www.eumed.net/rev/atlanter/2015/02/adiccion-moviles.html>
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria: Desarrollo, conceptos y procesos*. Paidós.
- Nestler, E. J. (2005). Is there a common molecular pathway for addiction? *Nature Neuroscience*, 8(11), 1445-1449. <https://doi.org/10.1038/nn1578>
- Nieto, I., Marín, C., & Martínez, B. (2022). *Estudio sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes y propuesta de un taller formativo (RRSS-SM) [Informe final del Proyecto POE-UCM N. 6]*. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/observatorio/file/informe-proyecto-6?ver>
- Nussbaum, M. C. (2010). *Sin fines de lucro: Por qué la democracia necesita de las humanidades*. Katz Editores.
- Psicólogos y psicólogas por la liberación (Comps.). (2006). *Compilación de textos de Psicología de la Liberación*. Psicología sin Fronteras.
- R Core Team. (2024). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing. <https://www.r-project.org/>
- Ramírez, J. C., Vargas, A. C., & Ramírez, J. (2024). Influencia de las redes sociales en la salud mental de estudiantes universitarios. *Revista Hacedor*, 8(2), 246-255. <https://doi.org/10.26495/r373tx19>
- Ribes, E., & López, F. (1985). *Teoría de la conducta: Un análisis de campo y paramétrico*. Trillas.
- Rose, N. (2007). ¿La muerte de lo social? Re-configuración del territorio de gobierno. *Revista Argentina de Sociología*, 5(8), 111-150. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26950807>
- Rose, N. (2012). *Políticas de la vida: Biomedicina, poder y subjetividad en el siglo XXI (E. L. Odriozola, Trad.)*. UNIP: Editorial Universitaria. (Obra original publicada en 2007).
- RStudio Team. (2025). *RStudio: Integrated Development Environment for R (Version 2025.05.0+496)*. Posit, PBC. <https://www.posit.co/>
- Segato, R. L. (2016). *La guerra contra las mujeres*. Traficantes de Sueños.
- Shaffer, H. J., & LaPlante, D. A. (2003). The taxonomy of addiction: Classification and nomenclature. In J. H. Lowinson, P. Ruiz, R. B. Millman, & J. G. Langrod (Eds.), *Substance abuse: A comprehensive textbook* (4th ed., pp. 892-906). Lippincott Williams & Wilkins.
- Sluzki, C. E. (1995). *La red social: Frontera de la práctica sistémica*. Gedisa. <https://dokumen.pub/qdownload/la-red-social-frontera-en-la-practica-sistemica-xixaronbsped-8474325897.html>
- Valecillos Vázquez, Y., & López-Navas, M. J. (2025). *El uso problemático de redes sociales en el estudiantado universitario: nuevas perspectivas y necesidades de estudio*. Universidad Internacional de La Rioja. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-717>

- Valles, M. S. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social: Reflexión metodológica y práctica profesional*. Síntesis.
- Vázquez, F. (2002). *Enfoque sistémico: Una introducción a la terapia familiar*. Ediciones Paidós.
- Villarreal Montoya, A. L. (2001). Relaciones de poder en la sociedad patriarcal. *Actualidades Investigativas en Educación*, 1(1), 1-17. Universidad de Costa Rica. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44710106>
- Volkow, N. D., Wise, R. A., & Baler, R. (2017). The dopamine motive system: implications for drug and food addiction. *Nature Reviews Neuroscience*, 18(12), 741-752. <https://doi.org/10.1038/nrn.2017.130>
- Wiesenfeld, E. (2001). *Psicología social comunitaria: Teoría, método y práctica*. Universidad Central de Venezuela.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. John Wiley & Sons.



ISBN: 978-99983-65-62-9



9 789998 365629