

Asociación entre salud mental y adicción a las redes sociales: Revisión sistemática Association between mental health and social media addiction: Systematic review

Diana B. Bustamante-Aguilar^a, Jennifer Lira-Mandujano^b, Mariana Núñez-Lauriano^c & Sara E. Cruz-Morales^d

Abstract:

Excessive social media (SM) use is associated with negative mental health consequences in young adults and adolescents. Therefore, the objective of this review is to systematize information from articles published in the last 5 years on the mental health consequences of social media addiction in adolescents and young adults. Articles published between 2019 and 2025, in English and Spanish, with adolescent and young adult populations were analyzed. The results showed that for adolescents, the mental health consequences were anxiety, depression, nomophobia, behavioral problems mainly with parents and relatives, sleep problems, and difficulties interacting in person. For young adults, the results showed decreased sleep quality, depression symptoms, anxiety, low self-esteem, negative self-comparison, stress, feelings of loneliness, and low perception of subjective well-being. In conclusion, it is important to continue research in this area, focusing on the long-term consequences of social media addiction. It is also important to understand the specific characteristics of social media that lead to continued uncontrolled use and to propose interventions that help improve management of social media use to avoid negative consequences.

Keywords:

Social media, mental health, young adults, adolescents

Resumen:

El uso excesivo de Redes Sociales (RS) está asociado a consecuencias negativas en la salud mental de adultos jóvenes y adolescentes por lo que el objetivo de la presente revisión es sistematizar la información de artículos publicados en los últimos 5 años sobre consecuencias en la salud mental de la adicción de redes sociales en adolescentes y adultos jóvenes. Se analizaron artículos publicados del 2019 al 2025, idioma inglés/español, con población adolescente y jóvenes adultos. Como resultados, en el caso de los adolescentes, las consecuencias relacionadas a la salud mental fueron ansiedad, depresión, nomofobia, problemas de conducta principalmente con sus padres y familiares, problemas para dormir y dificultad para interactuar en persona. En cuanto a los adultos jóvenes, disminución en la calidad del sueño, síntomas de depresión, ansiedad, baja autoestima, comparación negativa de sí mismo, estrés, sentimiento de soledad y baja percepción de bienestar subjetivo. En conclusión, es importante continuar con la investigación en esta línea enfocada en las consecuencias a largo plazo de la adicción a las RS así como conocer cuáles son las características específicas de las RS que promueve que se mantenga su uso descontrolado y proponer intervenciones que ayuden a tener mayor gestión de su uso para no presentar consecuencias negativas.

Palabras Clave:

Redes sociales, salud mental, adultos jóvenes, adolescentes

^aAutor de Correspondencia, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, Estado de México, México. <https://orcid.org/0000-0002-9230-3492> Email: diana.berenice11@hotmail.com

^b Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, Estado de México, México., <https://orcid.org/0000-0002-7331-4735>, Email: liramjenn@comunidad.unam.mx

^c Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, Estado de México, México., <https://orcid.org/0009-0000-6058-187X> Email: marianane753@gmail.com

^d Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México, Estado de México, México., <https://orcid.org/0000-0001-6299-255X>, Email: saracruz@unam.mx

INTRODUCCIÓN

Con el avance de la tecnología y la llegada del internet, el uso de aplicaciones para facilitar la comunicación con otras personas ha aumentado, brindando beneficios en las actividades diarias de la población, al compartir información inmediata, expresar ideas y opiniones, así como mantener el contacto con cualquier persona sin importar la distancia (Hermann et al., 2019; Hugo et al., 2020; Valencia et al., 2023).

Se ha señalado que el 69.4% de la población mundial tiene acceso a un dispositivo móvil, el 66.2% tiene acceso a internet y existen cerca de 5.04 billones de perfiles en redes sociales, lo que equivale al 62.3% de la población mundial (Global Overview Report, 2024).

De acuerdo con Arias y Orio (2023) las redes sociales (RS) son aplicaciones tecnológicas interactivas mediadas por dispositivos electrónicos fijos o móviles que facilitan la interacción, el intercambio de ideas e intereses a través de aplicaciones como WhatsApp, Facebook, Instagram, Twitter, TikTok y YouTube.

Sin embargo, se ha observado que el uso excesivo de dichas aplicaciones puede generar consecuencias negativas en diferentes áreas del funcionamiento de una persona como: baja autoestima, insatisfacción corporal, síntomas de depresión, ansiedad, problemas de sueño, desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, bajo rendimiento académico o laboral y aislamiento (Carbonell & Juliá, 2023; Díaz et al., 2023; Han et al., 2017; Limas y Vargas, 2019; Mahapatra, 2019; Martínez-Líbano et al., 2022; Padilla & Ortega, 2017; Portillo-Reyes, et al., 2021; Ruiz et al., 2023; Valencia et al., 2023).

Algunos autores consideran que el uso excesivo de RS puede llegar a considerarse una adicción conductual, la cual se define como una condición en la cual un comportamiento problemático se repite con alta frecuencia a pesar de las consecuencias negativas significativas, además de un fallo recurrente para controlar esa conducta (Carbonell et al., 2021; Goodman, 1990). Dentro de los indicadores de adicción conductual a las redes sociales se encuentran, aumento del tiempo de uso de RS con respecto a lo que se había considerado, deseo recurrente por hacer uso de RS, que su uso ocasione problemas o incumplimiento en sus actividades diarias, que se continúe su uso a pesar de tener consecuencias negativas, abandono o reducción de actividades importantes, presentar síntomas de abstinencia cuando no se hace uso de las RS por algún motivo, modificación del estado de ánimo y presencia de recaídas (Hodann-Caudevilla et al., 2023; Kuss & Griffiths, 2011; Roncero et al., 2023).

A pesar de ello, existe un debate teórico sobre si se puede desarrollar adicción conductual a las redes sociales. Martín y Medina (2021) explican que la adicción a las RS podría estar generada por la inmediatez con la que se obtiene un reforzador positivo al recibir respuesta en forma de interacción o comentario, de esta manera, cada reacción provoca una consecuencia que permite a las personas obtener un conjunto de micro incentivos de satisfacción, lo que genera problemas en diferentes áreas de la vida al mantenerse conectados durante grandes periodos de tiempo.

Aunque permanece el debate de considerar el concepto de adicción a las RS, las consecuencias del uso excesivo de RS son reales. Se han desarrollado investigaciones con el fin de identificar la asociación entre la adicción a las RS y las consecuencias en la salud mental. Un estudio realizado por Carrillo et al. (2023) donde participaron 454 estudiantes de medicina encontró una asociación significativa entre alta adicción a las RS y problemas de salud mental como síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Por otro lado, Guzmán y Gélvez (2023) realizaron una revisión sistemática para conocer las implicaciones a la salud del uso de redes sociales en adolescentes. Dentro de sus principales hallazgos encontraron que la adicción a las redes sociales se asocia al riesgo de desarrollar un trastorno del comportamiento alimentario, síntomas de depresión elevados y consumo de sustancias.

De igual forma, Ergün et al. (2025) evaluaron la asociación entre la adicción a RS, la depresión, la ansiedad y el estrés en una muestra de 603 adultos jóvenes. Se encontró que una mayor adicción de RS se asocia con una peor salud mental, además, estos resultados se mantuvieron consistentes después de hacer ajustes por género, la edad, la frecuencia de uso del internet, la frecuencia de uso de las redes sociales y la frecuencia del uso del celular.

Los investigadores han propuesto que los adolescentes y adultos jóvenes son una población más vulnerable para desarrollar adicción a las RS debido a que usan con mayor frecuencia estas aplicaciones (Global Overview Report, 2024; Gunes, et al., 2018).

El internet y las RS forman parte de la vida diaria de las personas, por lo que el tiempo que se destina a navegar en estas plataformas va en aumento, ya que se van actualizando para cubrir cada vez más necesidades en todas las áreas, académicas, laborales, de salud y sociales. Hay evidencia de que el uso excesivo de RS está asociado a consecuencias negativas en la salud mental de adultos jóvenes y adolescentes por lo que el objetivo de la presente revisión es sistematizar la información de artículos publicados en los últimos 5 años sobre consecuencias en la salud mental de la adicción de redes sociales en adolescentes y adultos jóvenes.

MÉTODO

El protocolo de la revisión fue registrado en PROSPERO con el número: CRD420250653749. Se llevó a cabo la revisión de la literatura con base en el protocolo PRISMA (2020).

Criterios de inclusión

Artículos publicados del 2019 al 2025, idioma inglés/español, con población adolescente y jóvenes adultos.

Criterios de exclusión

Estudios cuyo enfoque fuera cualitativo, revisiones sistemáticas, capítulos de libro, ensayos clínicos, que se centraran en el estudio de una red social en específico, que incluyeran población con comorbilidad de otros trastornos como consumo de sustancias, depresión, artículos teóricos, estudios de caso único y estudios que consideraran a la adicción a las redes sociales como variable secundaria.

Se realizó una búsqueda de la literatura en las bases de datos *Scopus*, *Science Direct* y *Public Health Date Base*, usando ("social media" OR facebook OR instagram OR snapchat OR "tiktok" OR whatsapp OR telegram) AND "behavioral addiction" AND "mental health"

Se inició la búsqueda con las palabras clave seleccionadas, posteriormente se eliminaron los artículos que no cumplían

con los criterios de inclusión por el título y resumen, en este proceso se incluyó la revisión de dos investigadores para evitar el sesgo en la elección de los artículos, finalmente en la fase de inclusión, se seleccionaron los estudios que cumplían con todos los criterios y se procedió al análisis crítico.

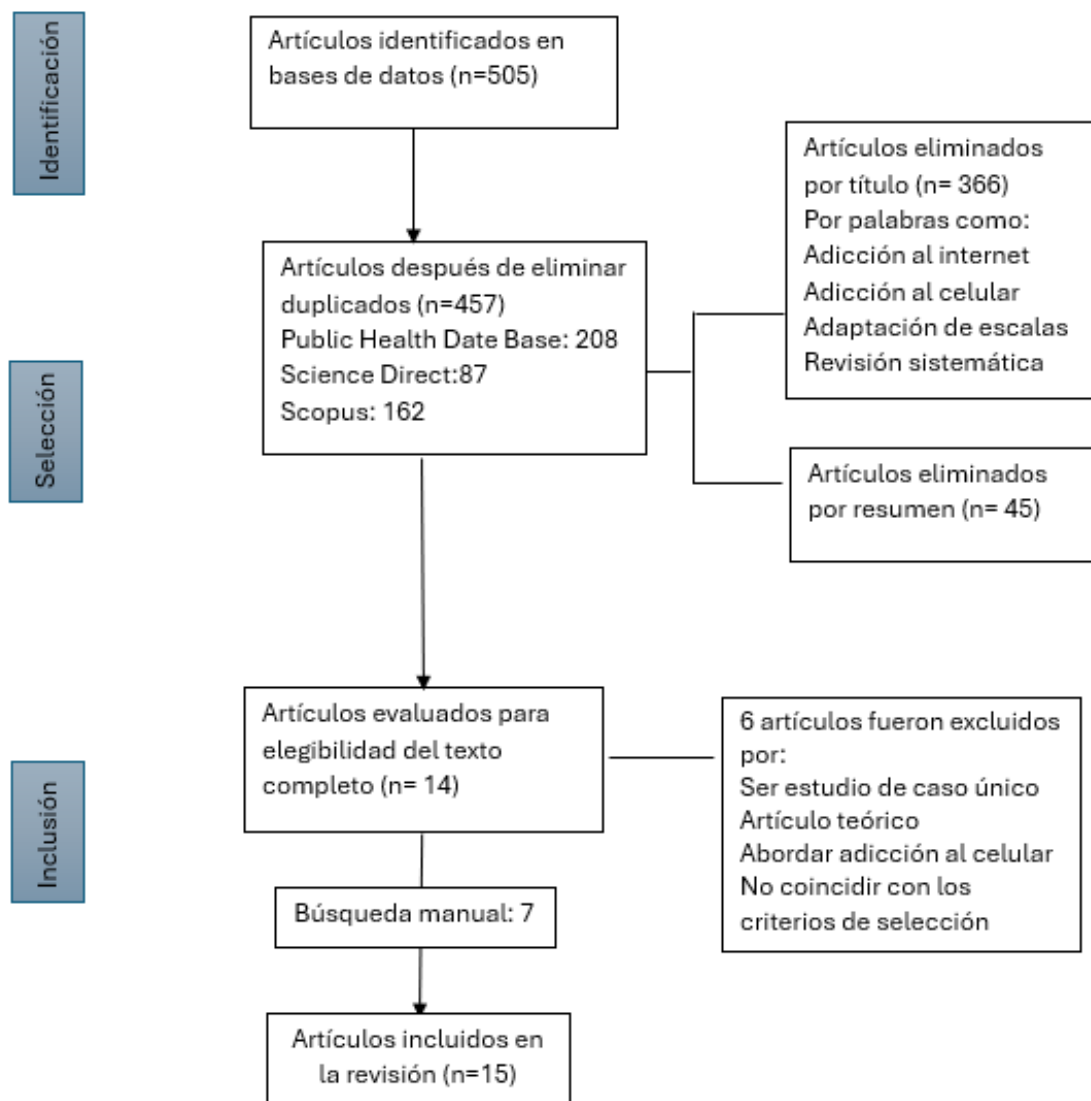


Figura 1. Diagrama de selección de estudios

RESULTADOS

Características de los estudios incluidos

De los 15 estudios analizados, cuatro se enfocaron en población adolescente de edad de entre 13 y 15 (Abbas et al., 2023; Lin et al., 2021; Sümen y Evgin, 2021; Xiao et al., 2022), y once se centraron en adultos jóvenes de entre 18 y 44 años (Chen et al., 2022; Feng et al., 2025; Haand & Shuwang, 2020; Landa-Blanco et al., 2024; Leung et al., 2021; Piko et al., 2024; Portillo-Reyes et al., 2021; Samra et al., 2022; Vera et al., 2024; Zhao, 2021; Zhu et al., 2023).

En cuanto al país analizado, seis estudios se realizaron en China (Chen et al., 2022; Feng et al., 2025; Leung et al., 2021; Xiao et al., 2022; Zhao, 2021; Zhu et al., 2023), uno en Irán (Lin et al., 2021), Afganistan (Haand & Shuwang, 2020) Australia (Samra et al., 2022), Turquía (Sümen y Evgin, 2021), Hungría (Piko et al., 2024), México (Portillo-Reyes et al., 2021), Perú (Vera et al., 2024) y Honduras (Landa-Blanco et al., 2024). Los estudios seleccionados analizaron muestras de entre 144 y 19105 participantes (Ver tabla 1).

Tabla 1.*Datos sociodemográficos de los estudios.*

Autor	País	No. De muestra	Rango de edad	Diseño
Haand & Shuwang (2020)	Afganistán	384	18 a 25 años $\underline{x} = 21.6$	Transversal
Leung et al. (2021)	China	347	18 a 28 años $\underline{x} = 20.27$	Transversal
Lin et al. (2021)	Irán	1065	13 a 19 años, $\underline{x}=15.5$	Longitudinal
Portillo-Reyes et al. (2021)	México	100	18 a 44 años $\underline{x}= 21.5$	Transversal
Sümen & Evgin (2021)	Turquía	1274	$\underline{x} = 15.22$	Transversal
Zhao (2021)	China	370	17 a 25 años	Transversal
Chen et al. (2022)	China	19105	Universitarios.	Transversal
Samra et al. (2022)	Australia	144	$\underline{x}= 20$	Transversal
Xiao et al. (2022)	China	1022	Adolescentes $\underline{x} = 15.2$	Transversal
Abbas et al. (2023)	Pakistán	272	13 a 18 años	Transversal
Zhu et al. (2023)	China	2744	18 a 30 años $\underline{x} = 20.08$	Transversal
Landa-Blanco et al. (2024)	Honduras	412	18 a 43 años $\underline{x} = 22.22$	Transversal
Piko et al. (2024)	Hungría	201	$\underline{x} = 21.8$	Transversal
Vera et al. (2024)	Perú	172	17 a 27 años	Transversal
Feng et al. (2025)	China	432	23 a 39 años $\underline{x} = 27.34$	Transversal

Notas: $\underline{x}$ = promedio.*Variables de salud mental asociadas a la adicción a las redes sociales*

Las variables que se encontraron fueron: ansiedad, depresión, sueño y autoestima. De forma específica, algunos analizaron otros factores, como sentimientos de soledad, apoyo social, bienestar subjetivo y problemas de conducta (Ver tabla 2).

Consecuencias en la salud mental en adolescentes

Con respecto a los estudios que evaluaron las consecuencias a la salud mental en adolescentes, en el estudio realizado por Lin et al. (2021) encontraron una asociación entre la nomofobia, el insomnio y la adicción a las RS, explicando que la nomofobia se define como la preocupación o el miedo irracional a dejar de usar el internet o interactuar en las redes sociales, lo cual, consideran que está relacionado con el insomnio, ya que los adolescentes que tenían problemas para dormir usaban el teléfono aproximadamente dos horas mientras intentaban dormir, así mismo, esta conducta persistía en quienes tenían adicción a las redes sociales.

Otras de las consecuencias asociadas a la adicción fueron problemas de conducta, específicamente tener una mala relación con sus padres y familiares, problemas emocionales y mala calidad de sueño, estas fueron las que encontraron Sümen y Evgin (2021), principalmente en el 70% de su muestra que fueron niñas con adicción a las redes sociales y quienes en promedio tenían ya 7 años de uso de las RS.

Xiao et al. (2022) y Abbas et al. (2023), encontraron como principales consecuencias problemas de salud mental como ansiedad y depresión, los autores explican que el uso de redes sociales dificulta la concentración y dificultades en la interacción de los adolescentes en la vida real.

Finalmente, Samra et al. (2022) y Xiao et al. (2022) fueron los únicos estudios donde hicieron comparación entre hombres y mujeres en cuanto a la adicción a las RS, donde las mujeres fueron las que reportaron mayor adicción en ambos estudios.

Consecuencias en la salud mental en adultos jóvenes

La mayoría de los estudios revisados se centraron en población de adultos jóvenes, con relación a las consecuencias de la adicción a las RS asociadas a la salud mental. Zhu et al. (2023) encontraron que la calidad del sueño es una variable importante, ya que hubo una asociación significativa entre la calidad del sueño y la adicción a las RS, donde identificaron que los jóvenes que hacían uso de RS sólo para actividades académicas mostraron menores niveles de adicción a las RS y mejor calidad de sueño.

Por otro lado, Chen et al. (2022), Leung et al. (2021) y Haand y Shuwang (2020) encontraron que la adicción a las redes sociales está asociada a mayor sintomatología de depresión, al reemplazar la interacción presencial con amigos, familiares y compañeros con las interacciones en línea, así mismo, explican que esto puede generar sentimiento de soledad e insatisfacción general. En esta misma línea, Samra et al. (2022) encontraron que la adicción a las RS también se asocia con baja autoestima, lo que sugieren que puede explicar los síntomas de depresión que también se asociaron a la adicción a las RS, ya que identificaron que específicamente las mujeres suelen comparar su imagen con los perfiles que ven en las RS, haciendo una comparación negativa de ellas mismas que propicia baja autoestima y depresión. En este sentido, Landa et al. (2024) afirman que la asociación de los síntomas de depresión con la adicción a las RS que encontraron también se explica por el tipo de contenido que ven los jóvenes, la espera de aprobación social en forma de likes y los comentarios en las publicaciones que hacen.

Del mismo modo, los resultados de Portillo-Reyes et al. (2021) coinciden en que la adicción a las RS está asociada a baja autoestima en adultos jóvenes. Igualmente, Piko et al. (2024) encontraron que la baja autoestima está relacionada con la comparación social y el sentimiento de soledad, explicando que las redes sociales pueden llegar a promover la comparación negativa y disminuir el apoyo social de las personas ya que observaron que la adicción a las redes sociales disminuye la interacción presencial.

Los estudios de Feng et al. (2025), Landa-Blanco et al. (2024) y Vera et al. (2024) encontraron una relación significativa entre la adicción a las RS y síntomas de ansiedad y estrés, específicamente en población universitaria. Los autores coinciden en que los jóvenes con adicción a las RS reportaron tener dificultad para concentrarse en la elaboración de tareas académicas o estudio al mantenerse periodos largos de tiempo viendo videos cortos en RS, específicamente haciendo uso de Instagram y TikTok (Landa-Blanco et al., 2024) y que esto los llevaba a demorar la elaboración de sus pendientes académicos, asimismo identificaron que la demora de actividades les generaba los síntomas de ansiedad que presentaron.

Por otro lado, con respecto a la medición de la variable de salud mental, se encontró que cada estudio utilizó diferentes variables relacionadas a salud mental, principalmente síntomas de ansiedad y depresión, así como calidad de sueño, englobando el concepto de salud mental en la presencia de estos síntomas, algunas investigaciones revisadas agregaron otras variables como autoestima, sentimiento de soledad, bienestar subjetivo y estrés.

Tabla 2.

Resultados principales de los artículos incluidos.

Autor	Objetivo	Medición de Adicción a las redes sociales	Medición de variables relacionadas a salud mental	Resultados principales
Haand & Shuwang (2020)	Analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la depresión en estudiantes de universitarios.	Internet Addiction Test	The Centre for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)	Se encontró una asociación significativa entre la adicción a las RS y los síntomas de depresión ($r = 0.426$, $p < 0.000$).
Leung et al. (2021)	Analizar el mecanismo de como las redes sociales está relacionado con los síntomas de depresión	Reporte de tiempo de uso de redes sociales	Escala de Rosenberg Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)	Hay un efecto entre el tiempo de uso de RS y depresión (0.42 , 95% CI [0.02 , 0.86]).
Lin et al. (2021)	Investigar la relación temporal entre la nomofobia, la adicción a las redes sociales y el insomnio en adolescentes Iranies.	Nomophobia Questionnaire Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)	Insomnia Severity Index	Se encontró una asociación entre el insomnio y la nomofobia ($B = 0.20$; $p < 0.001$) y la adicción al uso de redes sociales ($B = 0.49$; $p < 0.001$).
Portillo-Reyes et al. (2021)	Establecer la relación entre la adicción a las redes sociales, la autoestima y la	Cuestionario de adicción a las redes sociales (Escrura y Salas, 2014)	Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos Escala de Autoestima de Rosenberg	Se encontraron asociaciones estadísticamente significativas e inversas entre autoestima y adicción a las RS ($r = -0.399$, $p < 0.05$).

Autor	Objetivo	Medición de Adicción a las redes sociales	Medición de variables relacionadas a salud mental	Resultados principales
	ansiedad en estudiantes universitarios.			
Sümen & Evgin (2021)	Examinar la relación entre la adicción a las redes sociales, la calidad del sueño y problemas psicológicos en estudiantes de preparatoria.	Social Media Addiction Scale for Adolescents (SMASA).	Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) Sleep Quality Scale and Sleep Variables Questionnaire (SQS-SVQ)	Se encontró una asociación entre la adicción a las redes sociales y problemas de conducta ($r = 0.29$; $p = 0.001$), problemas emocionales ($r = 0.34$; $p = 0.001$) y calidad del sueño ($r = -0.19$; $p = 0.001$).
Zhao (2021)	Explorar la relación entre la adicción a las redes sociales y el bienestar subjetivo.	The Social Use Scale The Bergen Social Media Addiction Scale	Subjective Well-being Scale	La adicción a las redes sociales se asoció con niveles bajos de bienestar subjetivo ($r = -0.324$; $p = 0.01$).
Chen et al. (2022)	Investigar asociaciones entre el uso problemático de las redes sociales, el apoyo social, la violencia en las redes sociales y la soledad.	Versión modificada del Facebook Addiction Scale	Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CESD-20) Perceived Social Support Scale Loneliness Scale (ULS-8) Social Media Violence	Mayores puntuaciones de adicción a las redes sociales se asociaron con mayores síntomas de depresión ($\beta = 0.18$, $p < 0.001$). La percepción del apoyo social, la violencia en redes sociales y el sentimiento de soledad estuvieron asociadas significativamente entre el uso problemático de redes sociales y los síntomas de depresión (model fit: RMSEA = 0.065, GFI = 0.984, CFI = 0.982).
Samra et al. (2022)	Determinar si las comparaciones sociales median la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la depresión	Frecuencia del uso de las redes sociales The Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)	The short Promis 8b (depresión) Two Social Comparisons on Social Media The Rosenberg Self-Esteem Negative Social Media Comparison Scale	El uso problemático de redes sociales tuvo una asociación moderada y positiva con los síntomas de depresión ($r = 0.47$, $p < 0.001$), con baja autoestima ($r = 0.35$, $p < 0.001$) y con la tendencia a compararse negativamente ($r = 0.44$, $p < 0.001$). Las mujeres tuvieron puntuaciones más altas de uso problemático de las redes sociales en comparación de los hombres ($\chi^2 = 18.05$, $SD = 5.68$; $t(140) = 2.26$, $p = 0.025$).
Xiao et al. (2022)	Evaluar los efectos de la adicción a las redes sociales en la depresión y los mecanismos subyacentes.	The Chinese Social Media Addiction Scale (Liu & Ma, 2018) Mobile Phone Addiction Type Scale	Attention to Positive and Negative Information Scale Delaware Social and Emotional Competencies Scale-Student (DSECS-S) Generalized Anxiety Disorder Test (GAD-7) Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D)	La adicción a las redes sociales se asoció negativamente con competencias emocionales ($r = -0.1$; $p < 0.001$) pero positivamente con ansiedad ($r = 0.32$; $p < 0.001$) y depresión ($r = 0.32$; $p < 0.001$). Las mujeres mostraron mayor puntaje de adicción a las redes sociales ($p < 0.001$)
Abbas et al. (2023)	Describir el impacto de la adicción a las redes sociales en la salud	Instrumento elaborado por los autores.	Instrumento elaborado por los autores	Se encontró una relación moderada y positiva entre la adicción a las RS

Autor	Objetivo	Medición de Adicción a las redes sociales	Medición de variables relacionadas a salud mental	Resultados principales
	mental de los estudiantes de secundaria.			y la salud mental ($r = 0.674$) con un 66% de explicación de varianza
Zhu et al. (2023)	Investigar la relación entre el uso de redes sociales, la fatiga y adicción del uso de redes sociales, la duración del sueño, el Miedo a perderse de algo (FOMO) y la calidad del sueño en universitarios de China.	Social Media Addiction (Liu & Ma, 2018)	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Sleep duration Social Media Fatigue Fear of Missing Out (FOMO)	La calidad del sueño se asoció positivamente con la fatiga del uso de redes sociales ($OR = 1.387$, 95% CI: 1.103~1.743) y la adicción a las redes sociales ($OR = 1.415$, 95% CI: 1.118~1.791)
Landa-Blanco et al. (2024)	Analizar la adicción a las redes sociales y el impacto en el rendimiento académico considerando la mediación de la autoestima, depresión y ansiedad.	Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)	Patient Health Questionnaire	Se encontró una asociación estadísticamente significativa entre los niveles de adicción a las redes sociales y la sintomatología de ansiedad ($r = 0.42$; $p < 0.01$) y depresión ($r = 0.44$; $p < 0.01$)
Piko et al. (2024)	Examina el modelo para comprender la relación entre la comparación social y la adicción a las redes sociales mientras examina el apoyo social en línea y la autoestima.	Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)	Online Social Support Scale Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE) UCLA Loneliness Scale	La adicción a las redes sociales se asoció positivamente con los puntajes de comparación social ($r = .29$; $p = .001$) y sentimiento de soledad ($r = .15$; $p = .01$) y negativamente con autoestima ($r = -.27$; $p = .001$)
Vera et al. (2024)	Determinar la relación de la adicción a las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana en una Universidad peruana.	Adicción a las redes sociales (Escurrea y Salas, 2014)	Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21)	Relación significativa entre la adicción a las Redes sociales y la ansiedad y estrés, 0.0310 y < 0.0001 , respectivamente. No se evidenció una relación significativa entre la adicción a las RRSS y la depresión, dado que el valor de p fue 0.1674

Definición de adicción

Con relación a la definición de adicción a las redes sociales, se encontró que

Lin et al. (2021), Chen et al. (2022) definen la adicción a las redes sociales como un tipo de adicción al internet y como una adicción conductual donde se continúa el uso compulsivo a pesar de las consecuencias negativas experimentadas por la persona. Similar a la definición anterior, Haand y Shuwang (2020) y Abbas et al. (2023) explican que la adicción a las RS es un tipo de adicción conductual que se caracteriza por mostrar una constante preocupación por estar conectado en las RS, además de una incontrolable urgencia de usarlas y pasar mucho tiempo en

las redes, que impide la realización de otras actividades importantes.

Piko (2024), Feng et al. (2025) y Sümen y Evgin (2021) definen la adicción a las redes sociales como la dificultad para controlar la urgencia del uso de redes sociales, generando problemas en el desempeño académico, profesional y las relaciones sociales.

Zhao (2021) definen adicción como un uso excesivo de las redes sociales que genera daño en las áreas de vida de la persona al no tener un control sobre el tiempo que usa las redes sociales, explican que se desarrolla la adicción al generar satisfacción en los usuarios por la diversidad de interacciones con otras personas de muchas maneras, compartiendo contenido, publicando y reaccionando al

contenido de sus amigos o las personas que siguen. Landa-Blanco et al. (2024) coinciden con esta definición además de agregar que los usuarios pueden generar la necesidad de estar conectados en las RS, la cual puede interferir en su día a día generando problemas de sueño, interacciones con otras personas y problemas emocionales.

Finalmente, Samra et al. (2022) y Zhu et al. (2023) son los únicos autores que usan el concepto de uso problemático y compulsivo de las redes sociales y lo definen como un uso repetitivo a pesar de las consecuencias negativas a la salud mental y las relaciones interpersonales.

Instrumentos de medición para adicción a las redes sociales
Se identificaron diferentes escalas utilizadas para medir la adicción a las redes sociales.

The Bergen Social Media Addiction Scale (Andreassen et al., 2016) utilizada por seis estudios (Feng et al., 2025; Landa-Blanco et al., 2024; Lin et al. 2021; Piko et al. 2024; Samra et al. 2022; Zhao, 2021). Dicho instrumento mide la adicción a las RS a partir de seis reactivos con una escala Likert de 1 a 5, el puntaje mayor que se puede obtener es de 30, a mayor puntaje mayor adicción a las RS. Tiene un alfa de Cronbach de 0.84

Social Media Addiction Scale for Adolescents (Özgenel et al., 2019) es un instrumento que mide la adicción a las RS en adolescentes, fue empleado por Sümen y Evgin (2021), el instrumento tiene nueve reactivos con una escala Likert de 1 a 5, a mayor puntaje mayor adicción a las RS. El alfa de Cronbach es de .880

Facebook Addiction Scale instrumento utilizado por Chen et al., (2022) cuenta con ocho reactivos que evalúan indicadores de la adicción a las redes sociales como: saliencia conductual y cognitiva, conflicto con otras actividades, euforia, recaída, síndrome de abstinencia y pérdida de control. Se mide con una escala Likert de 1 a 5 y con puntuaciones de 8 a 40, a mayor puntuación, más adicción a las redes sociales. Con un alfa de Cronbach de .80.

The Chinese Social Media Addiction (Liu y Ma, 2018) empleado por Zhu et al. (2023) y Xiao et al. (2022), es un instrumento que mide la adicción a las redes sociales, cuenta con 17 ítems dividido en cinco dimensiones: saliencia, ganancia social, uso compulsivo, síndrome de abstinencia y recaída. Utiliza una escala Likert para obtener un puntaje, a mayor puntaje mayor adicción a las redes sociales. El valor del alfa de Cronbach es de 0.907

Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (Escurrea y Salas, 2014) el cual tiene un Alfa de Cronbach de .94, está compuesto por 24 reactivos que se responden en escala Likert de 0 al 4. El resultado indica: sin adicción (0-24), bajo (25-49), medio (50-74) y alto (75-99). Este instrumento fue utilizado por Portillo-Reyes et al. (2024) y Vera et al. (2024).

Internet Addiction Test (Young, 1998) está conformado por 20 reactivos que se responden con una escala Likert del 0 al 5 utilizado. El puntaje obtenido se interpreta de acuerdo con los niveles 0-30 normal, 31-49 adicción media, 50-79 adicción moderada y 80-100 adicción severa. Este instrumento se usó en la investigación realizada por Haand y Shuwang (2020).

DISCUSIÓN

El objetivo principal de la presente investigación fue sistematizar la información de artículos publicados en los últimos cinco años sobre consecuencias en la salud mental de la adicción a las redes sociales en adolescente y adultos jóvenes. Como resultados principales se encontró que, en el caso de los adolescentes, las principales consecuencias relacionadas a la salud mental fueron ansiedad, depresión, nomofobia, problemas de conducta principalmente con sus padres y familiares, problemas para dormir y dificultad para interactuar en persona. En cuanto a los adultos jóvenes, la calidad del sueño fue una variable que se estudió en la mayoría de las investigaciones revisadas y se asoció como consecuencia de la adicción a las RS, de igual forma, se encontró síntomas de depresión, ansiedad, baja autoestima, comparación negativa de sí mismo, estrés, sentimiento de soledad y baja percepción de bienestar subjetivo.

Los resultados de esta investigación coinciden con lo encontrado por The Us Surgeon General's Advisory (2023) donde se explica que la accesibilidad a la tecnología y a las RS facilita la vida de las personas, pero también puede llegar a ser perjudicial para la salud mental, generando ansiedad, depresión, problemas de sueño, autoestima, entre otros.

Así mismo, estos resultados son consistentes con una investigación realizada por Martínez-Libano, et al. (2022) donde encontraron que en población universitaria los síntomas de ansiedad y depresión son las principales relacionadas a la adicción a las RS. Otra revisión realizada por Colonio (2023) en adolescentes, encontró que dentro de las principales consecuencias a la salud mental se encontraban, problemas para concentrarse, problemas de conducta y quienes reportaron mayores niveles de adicción fueron las mujeres, lo que respalda los resultados de la presente investigación.

Con respecto a los instrumentos que se utilizaron para medir la adicción a las redes sociales se identificó una gran variedad, sin embargo, el instrumento más utilizado fue The Bergen Social Media Addiction Scale (Andreassen et al., 2016), este instrumento incluyó cuatro criterios de adicción para uso de sustancias de acuerdo con el DSM V: uso excesivo de redes sociales, fuerte deseo por hacer uso de las redes, intentos fallidos por reducir su uso y experimentar consecuencias negativas por su uso. La escala Social Media addiction scale for adolescents, incluye más criterios de adicción considerando los criterios del DSM V para consumo de sustancia, ya que mide el aumento del tiempo de uso de las redes sociales, deseo recurrente por usarlas, problemas con otras personas, abandono o reducción de otras actividades y síntomas de abstinencia. Cada escala utilizaba diferentes criterios de adicción, sin embargo, ninguna consideró medir el criterio de continuar con el uso a pesar de que se tiene un riesgo físico.

Finalmente, es importante mencionar las limitaciones de esta revisión, considerando que la mayoría de los estudios fueron de corte transversal, ampliar la cantidad de artículos revisados y el número de bases de datos para futuras revisiones. Así mismo, se sugiere para futuras investigaciones hacer un análisis de la prevalencia en la adicción a las redes sociales entre hombres y mujeres, ya que

algunos de los estudios revisados señalaron mayores niveles de adicción en mujeres en comparación de los hombres, de igual forma se recomienda analizar las consecuencias negativas a la salud mental dependiendo de la red social que se utiliza, esto derivado de estudios donde asocian el uso de Instagram con problemas de autoestima y alimentación, principalmente en mujeres, así como realizar estudios que se centren en el uso de TikTok ya que hay un aumento en el número de usuarios, considerándola como la red social de mayor uso (Wang & Guo, 2023).

CONCLUSIÓN

Las RS ayudan a hacer más fácil la comunicación e interacción entre las personas, sin embargo, la accesibilidad y el desarrollo de estrategias como los algoritmos y los videos rápidos de algunas RS pueden generar el desarrollo de un uso excesivo y de consecuencias negativas en la salud mental, principalmente en adolescentes y jóvenes adultos que son la población con mayor uso de redes sociales, por tal motivo es importante continuar con la investigación en esta línea enfocada en las consecuencias a largo plazo de la adicción a las RS así como conocer cuáles son las características específicas de las RS que promueve que se mantenga su uso descontrolado y proponer intervenciones que ayuden a tener mayor gestión de su uso para no presentar consecuencias negativas, considerando también estrategias de prevención de adicción a las RS ya que como se encontró en el estudio de Sümen y Evgin (2021), los adolescentes con adicción a las RS fueron quienes iniciaron su uso a edades más tempranas.

Agradecimientos

Esta investigación fue apoyada por una beca del programa de doctorado otorgada al primer autor por la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI), con número de CVU 1002009

Conflicto de interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés.

REFERENCIAS

- Abbas, Z., Arshad, M. & Sadiqa, M. (2023). Impact of Media Addiction on Mental Health of Secondary School Students. *Journal of Asian Development Studies*, 12(4), 754-762. <http://doi: 10.7759/cureus.42990>.
- Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000160>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing
- Arias, F. & Orio, L. (2023). Guía clínica sobre adicciones comportamentales basada en evidencia. *Sociedad Científica Española de Estudios sobre Alcohol, el Alcoholismo y otras Toxicomanías*. <https://socidrogalcohol.org/proyecto/guia-clinica-sobre-adicciones-comportamentales/>
- Carbonell, F. G., & Juliá, S. R. (2023). Influencias de las redes sociales en la autoestima, imagen corporal y satisfacción corporal de adolescentes y jóvenes. *Metas de Enfermería*, 26(2), 58-69. <https://doi.org/10.35667/MetasEnf.2023.26.1003082058>
- Carbonell, X., Calvo, F., Panova, T. & Beranuy, M. (2021). Consideración Crítica de las adicciones digitales. *Digital Education Review*, 39, 4-22. <https://doi.org/10.1344/der.2021.39.4-22>
- Carrillo, F., Pico, P. R. & Rojas, R. (2023). Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana, en tiempos de Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(4), 62-72. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v23i4.5920>
- Chen, Y., Liu, X., Chiu, D. T., Li, Y., Mi, B., Zhang, Y., Ma, L., & Yan, H. (2022). Problematic Social Media Use and Depressive Outcomes among College Students in China: Observational and Experimental Findings. *International journal of environmental research and public health*, 19(9), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph19094937>
- Colonio, J. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), e1759, <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Díaz, M. A., Bonilla, I., & Chamorro, A. (2023). Comparación social negativa: la influencia de la ansiedad, la regulación emocional y el uso problemático de las redes sociales. *Ansiedad y Estrés*, 29(3), 181-186. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a22>
- Ergün, N., Özkan, Z., & Griffiths, M. D. (2025). Social media addiction and poor mental health: Examining the mediating roles of internet addiction and phubbing. *Psychological Reports*, 128(2), 723-743. <https://doi.org/10.1177/00332941231166609>
- Escurre M. y Salas E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de Adicción a Redes Sociales. *Liberabit*, 20(1), 73-91.
- Feng, T., Wang, B., Mingdi, M., Ren, L. Wu, L. Wang, Hui, Liu, X. & Wang, W. (2025). The relationships between mental health and social media addiction, and between academic burnout and social media addiction among Chinese college students: A network analysis. *Heliyon*, 11(3), <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e41869>
- Global Overview Report (2024). <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Gunes, H., Tanidir, C., Adaletli, H., Kilicoglu, A.G., Mutlu, C., Bahali, M.K., Topal, M., Bolat, N. & Uneri, O. (2018). Oppositional defiant disorder/conduct disorder cooccurrence increases the risk of Internet addiction in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Journal of Behavior Addiction*, 7, 284–291. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.46>.
- Guzmán, V. A. & Gélvez, L. E. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(51), 1-22. <http://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- Han, D.H., Kim, S.M., Bae, S., Renshaw, P.F. & Anderson, J.S. (2017). Brain connectivity and psychiatric comorbidity in adolescents with Internet gaming disorder. *Addiction Biology*, 22, 802–812. <https://doi.org/10.1111/adb.12347>
- Haand, R., & Shuwang, Z. (2020). The relationship between social media addiction and depression: a quantitative study among university students in Khost, Afghanistan. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 780–786. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1741407>

- Hermann, A., Apolo, D. y Molano, M. (2019). Reflexiones y Perspectivas sobre los Usos de las Redes Sociales en Educación. Un Estudio de Caso en Quito-Ecuador. *Información Tecnológica*, 30(1), 215-224. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642019000100215>
- Hodann-Caudevilla, R. M., Roncero, R. M., Molina, M. & Pérez, L. (2023). Protocolo de tratamiento de las adicciones comportamentales. *Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 13(85), 5041-5045. <https://doi.org/10.1016/j.med.2023.08.015>.
- Hugo, F. J., Jiménez, C. E., Holovaty, M. y Lara, P. E. (2020). El impacto de las redes sociales en la administración de las empresas. *Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 4(1), 173-182. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7402200>
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-A review of the psychological literature. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. doi: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Landa-Blanco M., García Y.R., Cortés-Ramos A. & Paz-Maldonado E. (2024). Social media addiction relationship with academic engagement in university students: The mediator role of self-esteem, depression, and anxiety. *Heliyon*. 10(2),1-10, <http://doi:10.1016/j.heliyon.2024.e24384>.
- Leung, A.N.M., Law, W., Liang, Y.Y., Au, A.C.L., Li, C. & Ng, H.K.S. (2021). What Explains the Association between Usage of Social Networking Sites (SNS) and Depression Symptoms? The Mediating Roles of Self-Esteem and Fear of Missing Out. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083916>
- Limas, S. J. y Vargas, S. (2019). Redes sociales como estrategia académica en la educación superior: ventajas y desventajas. *Educación y Educadores*, 23(4), 559-574. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.4.1>
- Lin, C. Y., Potenza, M. N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M. M., Chattu, V. K., & Pakpour, A. H. (2021). Longitudinal Relationships between Nomophobia, Addictive Use of Social Media, and Insomnia in Adolescents. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9(9), 1-10. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091201>
- Liu, C., & Ma, J. (2018). Development and validation of the Chinese social media addiction scale. *Personality and Individual Differences*, 134, 55-59. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.046>
- Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: role of loneliness and self regulation. *Behavior and information technology*, 38(8), 833-844, <https://doi.org/10.1080/0144929X.2018.1560499>
- Martín, D. M. y Medina, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcvs.2021.11.e281>
- Martínez-Libano, J., González, N. y Pereira, J. I. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia Creativa*, 11(4), 44-57.
- Özgenel, M., Canpolat, O. & Eksi, H. (2019). Social Media Addiction Scale for Adolescents: Validity and Reliability Study. *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 631. link.gale.com/apps/doc/A660847453/AONE?u=anon~d186a4f7&sid=googleScholar&xid=faf6d4d3.
- Padilla, C. & Ortega, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *Revista de Investigación y Casos en Salud*, 2(1), 47-53.
- Piko, B., Kiss, H., Hartmann, A., Hamvai, C. & Fitzpatrick, K. (2024). The role social comparison and online social support in social media addiction mediated by self-esteem and loneliness. *European Journal of Mental Health*, 19, 1-11. <https://doi.org/10.5708/EJMH.19.2024.0019>
- Portillo-Reyes, V., Ávila-Amaya, J. A. & Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149.
- PRISMA, 2020. Consideraciones. Retrieved from <https://www.prisma-statement.org/prisma-2020>
- Roncero, M. Hodann-Caudevilla, R. M., Alberdi Páramo, Ì. & Molina-Ruiz, R. M. (2023). Adicciones sin sustancia o adicciones comportamentales. *Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 13(85), 4998-5009, <https://doi.org/10.1016/j.med.2023.08.011>.
- Ruiz, D. D., Onishi, D. A., & Armoa, A. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 1198- 1206. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.677>
- Samra, A., Warburton, W.A. & Collins, A.M. (2022). Social comparisons: A potential mechanism linking problematic social media use with depression. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 607-614. <https://doi:10.1556/2006.2022.00023>
- Sümen, A., & Evgin, D. (2021). Social Media Addiction in High School Students: A Cross-Sectional Study Examining Its Relationship with Sleep Quality and Psychological Problems. *Child indicators research*, 14(6), 2265-2283. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09838-9>
- The US Surgeon General's Advisory. (2023). Social Media and Youth Mental Health. *The US Surgeon General's Advisory-Public Health Service*. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf> Valencia
- Valencia, R., Garay, U. & Cabero, J. (2023). Uso problemático de las redes sociales: el caso de estudiantes en México. *Alteridad, Revista de Educación*, 18(1), 23-33. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.02>
- Vera, A. O., Vigo, D. M., Pajares, E., Bazualdo, E. R. & Urquiaga, T. (2024). Adicción a las redes sociales y salud mental en estudiantes de medicina en Perú. *Revista Vive*, 7(20), 475-486. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.315>
- Wang, X., & Guo, Y. (2023). Motivations on TikTok addiction: The moderating role of algorithm awareness on young people. *Profesional De La información*, 32(4). <https://doi.org/10.3145/epi.2023.jul.11>
- Xiao, W., Peng, J. & Liao, S. (2022). Exploring the Associations between Social Media Addiction and Depression: Attentional Bias as a Mediator and Socio-Emotional Competence as a Moderator. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20) <https://doi:10.3390/ijerph192013496>.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction Test manual. *Center of Internet Addiction Recovery*, 1-10. <http://netaddiction.com/internet-addiction-test/>
- Zhao, L. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Computers in Human Behavior Reports*, 4(21), 1-6. <https://doi.org/10.1016/J.CHBR.2021.100122>
- Zhu, X., Zheng, T., Ding, L., Zhang, X., Li, Z. & Jiang, H. (2023). Exploring associations between social media addiction, social media fatigue, fear of missing out and sleep quality among university students: A cross-section study, *PLOS One* 18(10) <http://doi:10.1371/journal.pone.0292429>.