

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 5

Número
Especial 5

2026

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Editora en Jefe: Ph.D. Susana Paz Viteri

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Editorial Supervisor: Ph.D. Isidro Lapuente Álvarez)

Coordinadora Comité de Editores: Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

Coordinador del Consejo de Revisores: PhD. Javier Fernández-Rio



Original

Social media addiction in college students

Adicción a redes sociales en estudiantes universitarios

María Fernanda Guardado Xolo ¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7092-6764>

Quetzalli Alessandra Rosales García ²

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9834-3766>

Alberto Villareal Bazán ¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8358-2169>

María Erika Ortega Herrera ⁴

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1146-3815>

Erika Cortes Flores ³

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6434-8215>

Universidad Veracruzana, Facultad de Psicología. Veracruz-México ¹

Universidad Veracruzana. Facultad de Pedagogía. Xalapa, México ²

Universidad Veracruzana. Instituto de Investigaciones Psicológicas. Xalapa, México ³

Autor de correspondencia

ecortes@uv.mx

Recibido: 11-09-2026

Aceptado: 19-10-2026

Disponible en línea: 20-10-2026

Abstract

Since the 2020 COVID-19 lockdown, social media usage has seen exponential growth, becoming a primary means of communication and social interaction. This study aimed to analyze problematic social media use among university students in the state of Veracruz and to examine differences based on gender and academic discipline. Participants included 211 Mexican students aged 18 to 42 ($M=23.1$, $SD=4.5$), of whom 31.28% were men and 68.72% were women. Problematic use was assessed using the Social Media Addiction Questionnaire (ARS). Facebook and WhatsApp emerged as the most frequently used platforms. A total of 70.61% of the sample reported sharing personal data and perceiving an increase in the time spent online. A significant proportion indicated losing track of time while using these platforms. Women scored significantly higher on problematic use than men ($U=3780.5$, $z=-2.44$, $p=.015$, $r=.17$). No differences were found when comparing by academic discipline. These findings highlight the need to implement institutional strategies for the early prevention of behavioral addictions within the university setting.

Keywords: Social media; Behavior Addictive; Problematic internet use; University Students; ARS.

Resumen

A partir del período de confinamiento de 2020 por la pandemia de COVID-19, el uso de redes sociales ha mostrado un incremento exponencial como uno de los principales medios de comunicación e interacción social. El objetivo de este estudio fue analizar el uso problemático de redes sociales en estudiantes universitarios del Estado de Veracruz y examinar las diferencias según el sexo y el área académica de adscripción. Participaron 211 estudiantes mexicanos de entre 18 y 42 años ($M=23.1$, $DE=4.5$) de los cuales el 31.28% eran hombres y 68.72% eran mujeres. El uso problemático se evaluó mediante el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Facebook y WhatsApp resultaron ser las plataformas más utilizadas. El 70.61% de la muestra reportó compartir datos personales y 34.12% estar conectado todo el tiempo. Una proporción importante señaló perder la noción del tiempo al utilizarlas. Las mujeres obtuvieron puntuaciones de uso problemático significativamente superiores a las de los hombres ($U=3780.5$, $z=-2.44$, $p=.015$, $r=.17$). Al comparar por área académica, no se encontró diferencias. Estos hallazgos destacan la necesidad de implementar estrategias institucionales de prevención temprana ante adicciones conductuales en el ámbito universitario.

Palabras clave: redes sociales; conducta adictiva; uso problemático de internet; estudiantes universitarios; ARS.

Introducción

La comunicación es una necesidad humana fundamental que, en tiempos recientes, encuentra en las redes sociales un canal preponderante para su satisfacción, al actuar como plataformas que responden a necesidades afectivas, de filiación y de soporte percibido en la juventud universitaria (Hou et al., 2019). Estas herramientas redefinen los intercambios individuales y comunitarios a escala global (Sahin, 2018). Como contexto general de conectividad, se estima que más del 60% de la población mundial utiliza redes sociales, con un promedio de horas diarias. Plataformas como TikTok e Instagram destacan por su alta intensidad de uso (34 horas mensuales en promedio) entre usuarios de 16 a 64 años, teniendo al celular como el dispositivo principal de acceso a la hiperconectividad digital (Kemp, 2025).

El uso desadaptativo de estas herramientas se conceptualiza dentro de las adicciones comportamentales o conductuales, reconocidas como un problema de salud pública por sus repercusiones individuales y sociales (Stein et al., 2018). El término "adicción comportamental" fue introducido por Marks (1990) para referirse a adicciones no químicas, marco que ha evolucionado hasta fundamentar la inclusión de los trastornos por conductas adictivas en los sistemas de clasificación diagnóstica actual (Stein et al., 2018). En este marco, la Adicción a Redes Sociales (ARS) se entiende como una manifestación de la adicción a internet, caracterizada por un impulso incontrolable de acceso (Hou et al., 2019) y dependencia psicológica (Sun y Zhang, 2021).

Diversos autores prefieren el término “uso problemático” para diferenciar la pérdida patológica de control al mero consumo digital intensivo o frecuente, evitando con ello la estigmatización de la conducta (Basauri Delgado, 2023; Sun y Zhang, 2021). No obstante, desde los planteamientos iniciales de la adicción a internet (Young, 1998), la incapacidad para autorregular el tiempo de conexión y el descuido de responsabilidades primarias han sido identificados como núcleos sintomáticos centrales de esta dependencia conductual. En este estudio se empleará el término uso problemático de redes sociales para referirse al patrón caracterizado por obsesión, dificultades de control personal y uso excesivo, dimensiones evaluadas mediante el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales de Escurra Mayaute y Salas Blas (2014).

En estudiantes universitarios, Salari et al. (2025) estimaron una prevalencia global de adicción a redes sociales del 18.4%. De manera complementaria, los indicadores de conectividad muestran una elevada exposición a entornos digitales: en Latinoamérica, Duque (2025) indica que más del 40% del tiempo en internet es destinado a redes sociales, con un promedio de uso mensual de 23 horas, mientras que en México los jóvenes de 18 a 24 años constituyen uno de los grupos con mayor utilización (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2025).

El uso problemático de redes sociales se ha vinculado con alteraciones del sueño e irritabilidad (Basauri Delgado, 2023), así como sintomatología ansiosa y depresiva impulsada por dinámicas de comparación social y cyberbullying y riesgos de privacidad (Martínez-Líbano et al., 2022; Hou et al., 2019; Varchetta et al., 2020). En universitarios, la transición académica genera

altos niveles de estrés que conducen al estudiante a emplear el entorno virtual como una estrategia de evasión y afrontamiento desadaptativo (Valecillos Vázquez y López-Navas, 2025). Estudios en México y España coinciden en que, a mayor uso de redes sociales, se observa un mayor estrés académico, bajo rendimiento y vulnerabilidad escolar (Amador-Ortiz, 2021; Sangabriel García et al., 2024; Valencia-Ortiz et al., 2023). Asimismo, la desconexión de la vida cotidiana y el miedo a perderse algo inciden negativamente en la salud mental y el bienestar psicológico del estudiante (Sánchez Romero et al., 2024; Silva Guzmán et al., 2026; Valerio Ureña y Serna Valdivia, 2018; Varchetta et al., 2020).

Para medir este fenómeno en contextos hispanoparlantes, instrumentos como el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra Mayaute y Salas Blas (2014) han demostrado propiedades psicométricas sólidas. Aunque la literatura ha documentado el uso problemático de redes sociales y algunas de sus consecuencias en población universitaria, resulta necesario examinar si sus puntuaciones varían según características como el sexo y el área académica en contextos universitarios específicos. Este análisis permitiría disponer de información contextualizada sobre la distribución del fenómeno en estudiantes universitarios de Veracruz.

Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue analizar el uso problemático de redes sociales en estudiantes universitarios del estado de Veracruz y examinar las diferencias según el sexo y el área académica de adscripción.

Metodología

De acuerdo con Ato et al. (2013), la presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de alcance comparativo, con un diseño no experimental y de corte transversal. La estrategia metodológica se centró en la recolección de datos en un único momento temporal para contrastar las puntuaciones observadas en la variable dependiente (uso problemático de redes sociales y sus tres dimensiones: obsesión, falta de control y uso excesivo) entre subgrupos independientes clasificados por sexo (hombres vs. mujeres) y por área académica de adscripción (seis áreas de conocimiento).

La población objetivo estuvo conformada por estudiantes de nivel de licenciatura matriculados en una universidad pública con sede en la ciudad de Xalapa, Veracruz. El procedimiento de selección de la muestra se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, condicionado por la accesibilidad de los grupos y la disposición voluntaria de los estudiantes para responder el instrumento digital durante el período académico agosto-diciembre 2025. Debido a que no se ejecutó un cálculo a priori del tamaño muestral fundado en análisis de potencia estadística ($1-\beta$) para estimar el tamaño del efecto esperado, el tamaño final alcanzado fue de $N=211$ participantes. Dada la distribución desigual entre áreas académicas, las comparaciones entre estas áreas se interpretaron con carácter exploratorio.

Los criterios de inclusión fueron: a) ser alumno(a) activo(a) durante el período evaluado, b) ser mayor de 18 años, c) otorgar la aceptación voluntaria a través del consentimiento informado digital, y d) responder en su totalidad la batería de reactivos. Se excluyeron aquellos registros incompletos o con incongruencias en el llenado de los datos sociodemográficos.

Los datos sociodemográficos y el patrón de uso se recabaron mediante un cuestionario ad hoc. Este evaluó variables como edad, sexo, área académica, ocupación, presencia de hijos, lugar habitual de conexión, dispositivos de acceso, frecuencia diaria de revisión y visibilidad de datos personales en perfiles sociodigitales.

Además, se aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS); Ecurra Mayaute y Salas Blas, 2014. Consta de 24 ítems estructurados en una escala de respuesta tipo Likert de 5 opciones (0=Nunca a 4=Siempre). Evalúa la variable a través de una puntuación global y tres dimensiones: Obsesión por las redes sociales (10 ítems: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23; referente a rumiación, ansiedad y dificultad de desconexión mental); Falta de control personal (6 ítems: 4, 11, 12, 14, 20, 24; sobre la dificultad de autorregulación e interferencia en tareas cotidianas) y Uso excesivo de las redes sociales (8 ítems: 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21; enfocado en el tiempo dedicado, pérdida del sentido temporal y conexión encubierta). En el estudio original, el instrumento reportó un coeficiente Alfa de Cronbach de $\alpha=0.91$.

Para el proceso de recolección de datos, la batería de instrumentos se digitalizó y distribuyó a través de la plataforma Google Forms, lo que garantizó un registro sistemático de las respuestas. La estrategia de difusión combinó la invitación presencial en diversos espacios del campus universitario con el envío del enlace de acceso mediante las listas de correos institucionales, previa autorización de las autoridades directivas correspondientes. Asimismo, el formulario se configuró para requerir la respuesta obligatoria a la totalidad de los reactivos del ARS, lo que previno la existencia de datos perdidos en las puntuaciones del cuestionario.

El diseño y ejecución de la investigación se ajustaron estrictamente a las normativas éticas internacionales expresadas en la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, [AMM] 2024) y a las disposiciones nacionales contenidas en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud en México (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2014). El estudio se clasificó como investigación de riesgo mínimo (Título Segundo Capítulo I, Artículo 17). Se garantizó el principio de autonomía mediante un consentimiento informado digital en la primera pantalla del cuestionario, donde se explicaron los objetivos de la investigación, el carácter voluntario de la participación y la facultad de retirarse en cualquier momento sin represalia alguna, Para asegurar el anonimato estricto y la confidencialidad de los participantes, el formulario fue programado de forma tal que no rastreara ni almacenara direcciones IP, nombres, números de matrícula ni correos electrónicos institucionales. Atendiendo al principio de beneficencia y al compromiso ético de la investigación, al finalizar la prueba se desplegó una pantalla de cierre con la información de contactos de dependencias universitarias de atención psicológica gratuita para los estudiantes que requirieran orientación. Cabe precisar que la

aplicación contó con la autorización de las direcciones facultativas para el abordaje de los grupos; asimismo, en el marco de las normativas de la institución sede para estudios no invasivos basados en encuestas anónimas en adultos, la investigación fue eximida de revisión por un comité formal, condicionándose al cumplimiento estricto del protocolo de consentimiento informado digital y al anonimato absoluto de las bases de datos.

El procesamiento estadístico de los datos cuantitativos se realizó mediante el software especializado JASP (versión 0.18.3). En una primera etapa descriptiva, se calcularon frecuencias absolutas y porcentajes para las variables categóricas sociodemográficas y de hábitos de uso. Para las puntuaciones continuas del Cuestionario ARS (escala global y dimensiones) se obtuvieron tanto las medidas de tendencia central y dispersión tradicionales (media [M] y Desviación Estándar [DE]) como los estadísticos robustos recomendados para distribuciones no normales; Mediana (Mdn) y Rango Intercuartílico (RIC).

En la fase inferencial, se verificó el cumplimiento del supuesto de normalidad para las puntuaciones continuas en cada uno de los subgrupos de comparación (sexo y áreas académicas) mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Al detectarse desviaciones significativas de la distribución normal en los subgrupos evaluados ($p < .05$), se procedió al uso exclusivo de pruebas no paramétricas: para la comparación por sexo, se empleó la U de Mann-Whitney para dos muestras independientes. La magnitud de las diferencias se cuantificó a priori mediante el tamaño del efecto de correlación biserial de rangos (r_{rb}), interpretando los valores conforme a los criterios de Cohen ($r_{rb} \approx .10$ pequeño, $.30$ moderado, $.50$ grande). Para la comparación por áreas académicas, se aplicó la prueba de Kruskal-Wallis (H) para K muestras independientes. El tamaño del efecto se declaró y reportó mediante el indicador épsilon cuadrado (ϵ^2), interpretando valores de $.01$ a $.06$ como efecto pequeño, $.06$ a $.14$ moderado y $>.14$ grande. El nivel de significancia Alpha se fijó en $p < .05$ para todas las decisiones estadísticas.

Resultados

Participaron 211 estudiantes pertenecientes a seis áreas académicas: Humanidades ($n=86$), Ciencias de la Salud ($n=49$), Técnica ($n=31$), Artes ($n=24$), Económico-Administrativa ($n=17$) y Ciencias Biológicas y Agropecuarias ($n=4$). El 52.6% se dedicaba exclusivamente a estudiar y el 47.4% combinaba estudio y trabajo. El 91.9% no tenía hijos.

El principal lugar de conexión reportado fue el hogar (67%), seguido del trabajo (29%), cafés internet (2%) y equipos de la universidad (2%). El dispositivo más utilizado fue el teléfono celular (84%), seguido de tabletas (16%).

Respecto al tiempo de conexión, 34.12% indicó estar conectado todo el tiempo, 40.75% entre 7 y 12 veces al día, 24.17% entre 3 y 6 veces, y el porcentaje restante mencionó entre 1 y 2 veces al día. El 70.61% reportó tener datos personales visibles en sus perfiles. Aunque la mayoría

de los participantes mencionaron conocer a la mayor parte de sus contactos agregados, un 25% de la muestra señaló no conocer al 50% de sus contactos.

Al analizar las respuestas del ARS por dimensión, se encuentra: Obsesión: El 6.63% seleccionó “casi siempre” o “siempre” en la necesidad de permanecer más tiempo conectado a las redes sociales; 10.90% reportó incapacidad para desconectarse durante varios días y el 12.79% indicó aburrimiento al desconectarse. Falta de control: El 20.37% se conecta a las redes inmediatamente al despertar; 18% menciona que intentó sin éxito controlar el hábito de uso prolongado e intenso de las redes sociales; 11.37% considera que descuida sus tareas y estudio por estar conectado a las redes sociales y el 20.85% percibe que su nivel de conexión es un problema. Uso excesivo: 32.22% pierde la noción del tiempo al estar conectado; 34.59% permanece más tiempo del planeado y el 21.80% se conecta de forma disimulada durante las clases.

Con el propósito de evaluar si estas manifestaciones del uso de redes sociales variaban según las características sociodemográficas y académicas de los participantes, se procedió a realizar los análisis inferenciales correspondientes. En primer lugar, al comparar las puntuaciones globales según el sexo, la prueba U de Mann-Whitney reveló diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres ($U = 3780.5$, $z = -2.44$, $p = .015$, $r = .17$). En este caso, las mujeres obtuvieron puntuaciones ligeramente superiores a la de los hombres ($Mdn = 2.45$ vs. 2.25).

Por otro lado, para comparar si existían variaciones en el uso problemático de redes sociales en función de la adscripción académica, se aplicó la prueba de Kruskal-Wallis entre las seis áreas evaluadas. Los resultados no mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos ($H(5) = 6.234$, $p = .284$, $\varepsilon^2 = .006$).

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de la puntuación del ARS por área académica.

Área académica	n	M	DT
Humanidades	86	2.324	0.697
Técnica	31	2.337	0.734
Artes	24	2.645	0.704
Económico Administrativa	17	2.526	0.676
Ciencias de la salud	49	2.510	0.754
Ciencias Biológico-Agropecuarias	4	2.482	0.996

Nota: Puntuaciones Del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales expresadas en una escala de 0 a 4.

Discusión

Los hallazgos del presente estudio demuestran que las mujeres presentaron puntuaciones superiores a los hombres en el ARS. Estudios previos han relacionado diferencias de este tipo con distintos patrones y motivos de uso de las redes sociales (Andreassen et al., 2016; Valecillos y López-Navas, 2024). Sin embargo, estos factores no fueron evaluados en el presente estudio, por

lo que constituyen una posible explicación que deberá analizarse en investigaciones posteriores. En el contexto universitario, caracterizado por demandas académicas y transiciones evolutivas estresantes, la búsqueda de soporte emocional mediante entornos digitales puede actuar como una estrategia de afrontamiento desadaptativa, incrementando la vulnerabilidad a la dependencia psicológica (Sun y Zhang, 2021).

En relación con el área académica de adscripción, en esta muestra no se detectaron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones del ARS entre las áreas académicas. Este resultado sugiere que, dentro de las condiciones de estudio, el área de adscripción no permitió distinguir grupos con puntuaciones diferentes; sin embargo, la desigual distribución de participantes entre áreas limita el alcance de esta interpretación. Tal como reportan el INEGI (2025) y Kemp (2025), el grupo etario de 18 a 24 años registra los niveles de conectividad e intensidad de uso más elevados. Por ende, la exposición intensiva a dispositivos móviles y la normalización del entorno digital actúan como determinantes poblacionales y generacionales que sobrepasan las particularidades de las distintas carreras universitarias.

Por otra parte, los indicadores descriptivos muestran dificultades de autorregulación en una proporción de los participantes, particularmente en aspectos relacionados con el tiempo de conexión y el control de uso de redes sociales. Estos comportamientos de autorregulación son relevantes porque estudios previos han encontrado asociaciones entre el uso problemático de redes sociales y variables como rendimiento académico, reprobación y bienestar psicológico (Amador-Ortiz, 2021; Sangabriel García et al., 2024; Valencia-Ortiz et al., 2023). Estas variables no fueron evaluadas en el presente estudio

La principal limitación metodológica del estudio radica en la selección muestral no probabilístico y la marcada disparidad en el tamaño de las submuestras por área (oscilando entre $n=4$ y $n=86$), lo que redujo la potencia estadística para detectar diferencias sutiles entre carreras. Para futuras investigaciones se recomienda utilizar muestreos probabilísticos estratificados que garanticen la equidad muestral e incorporar variables explicativas adicionales – tales como la ansiedad, el miedo a perderse algo (FOMO) o las estrategias de afrontamiento al estrés- para profundizar en los factores predictivos de la adicción digital en el ámbito universitarios, tal como lo sugieren Portillo Reyes et al. (2021); Sánchez Romero et al. (2024) y Varchetta et al. (2020).

Asimismo, el empleo de un instrumento de autoinforme puede estar sujeto a sesgos de respuesta, y la procedencia de una única institución limita la generalización de los resultados a otras poblaciones universitarias.

Conclusión

Este estudio permitió evaluar la adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de Xalapa, Veracruz. Se confirmó la presencia de diferencias significativas según el sexo, registrando las mujeres puntuaciones de uso problemático superiores a las de los varones.

En la muestra analizada no se detectaron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de uso problemático de redes sociales entre las áreas académicas. Sin embargo, la distribución desigual de los participantes limita el alcance de esta comparación. La presencia de comportamientos como la pérdida de la noción del tiempo o la dificultad para desconectarse subraya la importancia de implementar programas institucionales transversales orientados a la prevención temprana de adicciones conductuales y al fomento de competencias digitales saludables en el entorno universitario.

Referencias

- Amador-Ortíz, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, 16(1), 62-72. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>
- Andreassen, C. S., 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>
- Asociación Médica Mundial. (2024). *Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Basauri Delgado, M. A. (2023). Factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios: una revisión sistemática y metaanálisis. *Persona*, 26(1), 11-56. [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6189](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6189)
- Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2014, 2 de abril). *Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud*. Diario Oficial de la Federación. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf
- Duque, V. (2025). *Mapa del consumo de medios digitales en América Latina 2025*. Americas Market Intelligence. https://americasmi.com/ami-infographics/2025_AMI_Mapaconsumo-medios-digitales-america-latina_opt.pdf

- Escurrea Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73–91. <https://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), Article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2025). *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2024*. <https://www.inegi.org.mx/programas/endutih/2024/>
- Kemp, S. (2025, 3 de marzo). *Digital 2025: Mexico*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-mexico>
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1389-1394. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01618.x>
- Martínez-Líbano, J., González Campusano, N., & Pereira Castillo, J. I. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *REIDOCREA*, 11(4), 44–57. <https://doi.org/10.30827/Digibug.72270>
- 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. <https://doi.org/10.62364/89ex4q51>
- Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: The reliability and validity study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169-182. <https://tojet.net/articles/v17i1/17117.pdf>
- Salari, N., Zarei, H., Hosseini-Far, A., Rasoulpoor, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2025). The global prevalence of social media addiction among university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health*, 33(1), 223–236. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02012-1>
- Sánchez Romero, E. I., Giménez Gualdo, A. M., & Vidal, E. (2024). ¿Predice el miedo a sentirse excluido (FOMO) el uso problemático de internet? Análisis en universitarios españoles. *Prisma Social*, 47, 120-145. <https://revistaprismasocial.es/ps/article/view/5582>
- Sangabriel García, B. E., Simbrón Barrera, J., & Cruz Treviño, M. Á. (2024). La vulnerabilidad escolar de los adolescentes por la adicción a las redes sociales. *Políticas Sociales Sectoriales*, 2(3), 140-161. <https://politicassociales.uanl.mx/index.php/pss/article/view/112>

- Silva Guzmán, Y., Cortés Flores, E., & Juárez Cerrillo, S. F. (2026). Adicción a redes sociales en estudiantes de licenciatura de Xalapa, Veracruz. *Psicología y Salud*, 36(1), 165–174. <https://doi.org/10.25009/pys.v36i1.3041>
- Stein, D. J., Billieux, J., Bowden-Jones, H., Grant, J. E., Fineberg, N., Higuchi, S., & Poznyak, V. (2018). Balancing validity, utility and public health considerations in disorders due to addictive behaviours. *World Psychiatry*, 17(3), 363–364. <https://doi.org/10.1002/wps.20570>
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Valecillos, C. A., & López-Navas, C. (2025). El uso problemático de redes sociales en estudiantado universitario: Nuevas perspectivas y necesidades de estudio. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1-13. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-717>
- Valencia-Ortiz, R., Garay-Ruiz, U., & Cabero-Almenara, J. (2023). Uso problemático de las redes sociales: El caso de estudiantes mexicanos. *Alteridad*, 18(1), 23–33. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.02>
- Valerio Ureña, G., & Serna Valdivia, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19-28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, miedo a perderse experiencias (FOMO) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), Article e1187. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- 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.

Financiación

Declarar fuente de financiación; caso contrario colocar “Ninguna” o “Los autores no recibieron financiación para el desarrollo de la presente investigación”.

Conflicto de Intereses

Declarar potenciales conflictos de interés; caso contrario declarar “Ninguno” o “Los autores declaran que no existe conflicto de intereses”.

Contribución de Autoría:

Conceptualización: María Fernanda Guardado Xolo, Quetzalli Alessandra Rosales García, Alberto Villareal Bazan, Erika Cortes Flores.

Curación de datos: Alberto Villareal Bazan, María Erika Ortega Herrera

Análisis formal: María Erika Ortega Herrera, Alberto Villareal Bazan

Adquisición de fondos: Ninguno

Investigación: María Fernanda Guardado Xolo, Quetzalli Alessandra Rosales García, Alberto Villareal Bazan.

Metodología: María Fernanda Guardado Xolo, Quetzalli Alessandra Rosales García, Alberto Villareal Bazan, María Erika Ortega Herrera, Erika Cortes Flores.

Administración del proyecto: Erika Cortes Flores

Recursos – Materiales: María Fernanda Guardado Xolo, Quetzalli Alessandra Rosales García, Alberto Villareal Bazan, María Erika Ortega Herrera, Erika Cortes Flores.

Software – Programación: Alberto Villareal Bazan

Supervisión: Erika Cortes Flores, María Erika Ortega Herrera

Validación: Erika Cortes Flores, María Erika Ortega Herrera

Visualización: Alberto Villareal Bazan

Redacción – borrador original: María Fernanda Guardado Xolo, Quetzalli Alessandra Rosales García, Alberto Villareal Bazan.

Redacción – revisión y edición: María Fernanda Guardado Xolo, Quetzalli Alessandra Rosales García, Alberto Villareal Bazan, María Erika Ortega Herrera, Erika Cortes Flores..