

Adicción al uso de las redes sociales en estudiantes de nivel medio superior

Addiction to the use of social networks in high school students

Evelyn Michelle Andrade Muñoz¹ - ORCID: 0009-0000-8606-7967

Roberto Bermúdez Martínez² - ORCID:0009-0000-0226-9802

Cecilia Pérez García³ - ORCID: 0009-0007-9870-3132

Yolanda Velázquez Narváez^{4*} - ORCID: 0000-0001-5591-8474

Victor Parra Sierra⁵ - ORCID: 0000-0002-3877-9713

Oscar Monreal Aranda⁶ - ORCID: 0000-0003-2039-6375

RESUMEN

Introducción: La sociedad cambia constantemente y en la actualidad uno de los aspectos que se ha transformado de manera drástica es la comunicación, principalmente los medios para llevar a cabo la transmisión de información y establecer conexión con otras personas. Sin embargo, no todos son beneficios. Actualmente se experimenta una creciente dependencia de las redes sociales que trae consigo de la mano preocupaciones significativas, así como cuestionamientos acerca del uso desmesurado en relación con lo que se podría catalogar como adicción. **Objetivo:** Identificar el nivel de adicción al uso de redes sociales entre estudiantes de nivel medio superior.

Metodología: El estudio tuvo un diseño descriptivo, transversal y no experimental, con un enfoque cuantitativo. La muestra estuvo compuesta por 100 estudiantes de segundo semestre de bachillerato entre 15 y 16 años, seleccionados mediante un muestreo probabilístico. La muestra estuvo conformada por 55 mujeres y 45 hombres. El instrumento utilizado fue el test de adicción a las redes sociales que mide cuatro factores: 1) Problemas, 2) Satisfacción, 3) Obsesión por estar informado y 4) Necesidad de estar conectado.

Resultados: Los hallazgos indican que el 65% de los estudiantes presentan un nivel medio de adicción y el 35% un nivel bajo, no presentándose casos que reportaran niveles altos. De igual forma, en cada uno de los factores que mide el instrumento los mayores porcentajes se registraron en nivel medio. **Conclusiones:** Los resultados sugieren que el uso de redes sociales es mayormente moderado por lo que es importante promover el uso responsable para prevenir posibles riesgos futuros.

Palabras clave: Redes sociales; adicción; jóvenes; tecnologías de la información.

ABSTRACT

Introduction: Society is constantly changing and currently one of the aspects that has been drastically transformed is communication, mainly the means to carry out the transmission of information and establish connection with other people. However, not all of them are benefits. Currently, there is a growing dependence on social networks that brings with it significant concerns, as well as questions about excessive use in relation to what could be classified as addiction. **Objective:** To identify the level of addiction to the use of social networks among high school students.

Methodology: The study had a descriptive, cross-sectional and non-experimental design, with a quantitative approach. The sample was composed of 100 students in the second semester of high school between 15 and 16 years old, selected through probability sampling. The sample was made up of 55 women and 45 men. The instrument used was the social media addiction test, which measures four factors: 1) Problems, 2) Satisfaction, 3) Obsession with being informed, and 4) Need to be connected.

Results: The findings indicate that 65% of the students have a medium level of addiction and 35% a low level, with no cases reporting high levels. Similarly, in each of the factors measured by the instrument, the highest percentages were recorded at medium level. **Conclusions:** The results suggest that the use of

1 Licenciado en psicología. Universidad Autónoma de Tamaulipas. 2 Licenciado en psicología. Universidad Autónoma de Tamaulipas. 3 Licenciado en psicología. Universidad Autónoma de Tamaulipas. 4 Doctora en Educación. Profesor de tiempo completo e investigador de la UAMM-UAT y Autor de correspondencia, yovelazquez@docentes.uat.edu.mx 5 Doctor en Metodología de la Enseñanza. Profesor de tiempo completo e investigador de la UAMM-UAT 6 Doctor en Psicología. Profesor de tiempo completo e investigador de la UAMM-UAT.



social networks is mostly moderate, so it is important to promote responsible use to prevent possible future risks.

Keywords: Social networks; addiction; young people; information technologies.

INTRODUCCIÓN

La sociedad cambia constantemente y en la actualidad uno de los aspectos que se ha transformado de manera drástica es la comunicación, principalmente los medios para llevar a cabo la transmisión de información y establecer conexión con otras personas; las redes sociales se han convertido en una parte fundamental de la vida cotidiana de muchos individuos, principalmente de los adolescentes. Plataformas como Facebook, Instagram, TikTok, Twitter, YouTube y Twitch les ofrecen una amplia gama de oportunidades de interacción social, entretenimiento y expresión personal. Sin embargo, no solo han llegado los beneficios de estas nuevas herramientas de comunicación, se experimenta actualmente una creciente dependencia de las redes sociales que trae consigo cuestionamientos acerca de su uso desmesurado en relación con lo que se podría catalogar como adicción. Dentro de los aspectos menos favorables del uso de redes sociales por parte de los jóvenes, se encuentra que estos sean más sensibles al contacto social, y manifiesten una constante preocupación por el rechazo y la percepción y/o pensamientos que otros tienen respecto de ellos (Crone, 2019, como se citó en Guzmán y Gélvez, 2023) además de reforzar la necesidad constante de darse a conocer por estos medios.

La Asociación de Internet en México, estima que las personas se conectan a internet en un promedio de ocho horas y 12 minutos diariamente. Dentro de este tiempo total estimado, se accede a las redes sociales alrededor de tres horas y media (Cabrero-Almenara et al., 2020).

La adicción a las redes sociales se ha abordado desde otros conceptos como uso excesivo o uso problemático de redes sociales. Sin embargo, Salas-Blass et al. (2020; como se citó en Basauri Delgado, 2023), afirman que utilizar el término adicción es más adecuado ya que además de involucrar la falta de control del usuario también incluye “el síndrome de abstinencia, a la tolerancia, al conflicto en otras áreas de su vida y a la posible tendencia a la recaída” (p. 28).

La adicción a las redes sociales se caracteriza por un uso compulsivo, falta de control y dependencia emocional hacia estas plataformas digitales. Además, el estudio evidencia que la adicción a las redes sociales puede tener consecuencias negativas en la salud física y mental de los jóvenes, como el deterioro del sueño, el aumento del estrés y la disminución del rendimiento académico (García et al., 2020). En términos de rendimiento académico, Guaña-Moya et al.

(2022) afirman que el uso de redes sociales, a la par que ofrece oportunidades significativas para el desarrollo académico, también implican retos en la adecuada gestión del tiempo que el usuario dedica a su uso ya que este puede generar distracción y desenfoco de sus metas y responsabilidades. Dentro de los aspectos positivos destacan la colaboración académica y el acceso a información relevante mientras que los aspectos negativos más significativos en el contexto educativos son la distracción y el impacto sobre el bienestar psicológico (Molina y Espinosa, 2024).

En este sentido, se ha demostrado que el tiempo que se dedica al uso excesivo de dispositivos digitales, especialmente para actividades en redes sociales, está asociado con una disminución en la felicidad, la satisfacción con la vida y el bienestar emocional en general (Twenge y Campbell, 2018).

Por otra parte, se ha evidenciado que el uso de las redes sociales entre los jóvenes de educación media superior en México es elevado, con un promedio de más de tres horas diarias dedicadas a estas plataformas (Cabero et al., 2020). Los principales factores de riesgo incluyen la vulnerabilidad psicológica, el estrés, las familias disfuncionales y la presión social, mientras que los factores de protección se encuentran relacionados con las habilidades de afrontamiento, el entorno social sano y el apoyo familiar (Echeburúa Odriozola, 2012).

Por lo anterior, el objetivo de la presente investigación fue identificar el nivel de adicción en el uso de redes sociales en una muestra de estudiantes de nivel medio superior, en un plantel del sector público ubicado en la ciudad de H. Matamoros, Tamaulipas.

METODOLOGÍA

Diseño del estudio

El presente estudio tiene un diseño descriptivo transversal, no experimental. Se empleó un enfoque cuantitativo.

Población, muestra y muestreo

La población de interés fueron 200 estudiantes de bachillerato inscritos en la especialidad de técnico en programación durante el segundo semestre del año 2025. El muestreo fue probabilístico utilizando la fórmula para el cálculo de muestra finita con un nivel de confianza de 95 y un margen de error de 5%. Este cálculo dio una muestra de 132 estudiantes, sin embargo, se eliminaron 32 debido a que no todos los consentimientos informados fueron entregados firmados

por los padres o tutores legales del participante y algunos estudiantes no se presentaron en el plantel el día de la aplicación.

Al final, la muestra se integró por 100 estudiantes del segundo semestre en el turno matutino.

La institución de educación media superior pertenece al sector público y se encuentra ubicada en la ciudad de H. Matamoros, Tamaulipas.

Los criterios de inclusión consistieron en que el participante sea estudiante inscrito en la especialidad de técnico en programación durante el segundo semestre del año 2025 en la institución de estudio. Se estableció que se excluyeran a todos los estudiantes inscritos en otras especialidades y aquellos cuyos padres o tutores no firmaron el consentimiento informado.

Instrumentos

El instrumento utilizado para la recolección de datos fue el “Social Media Addiction ScaleStudent Form” (test de adicción a las redes sociales de Sahín, 2018), en su versión validada y adaptada en el contexto mexicano por Valencia-Ortíz y Cabrero-Almenara (2019), el cual es un instrumento diseñado con el objetivo de evaluar el nivel de adicción de un individuo a las redes sociales por escala Likert. Estos niveles se clasifican en bajo, moderado y alto.

El instrumento consta de 26 ítems diseñados para medir cuatro factores específicos y relacionados con la adicción a las redes sociales. Los factores son: (F1) Problemas, (F2) Satisfacción, (F3) Obsesión (F4) Necesidad/Obsesión por estar conectado, obteniendo valores elevados de carga factorial sobre el modelo propuesto: satisfacción (.90), problemas (.83), obsesión de estar informado (.88) y necesidad/obsesión de estar conectado (.91). Estos resultados indican que el instrumento es adecuado para ser utilizado en esta investigación.

El factor 1 “Problemas” se refiere a las consecuencias negativas derivadas en los contextos social, laboral, académico, familiar y personal, del tiempo excesivo que se dedica al uso de redes sociales. El factor 2 “Satisfacción” se refiere al placer experimentado por el usuario, derivado del uso de redes sociales. El factor 3 “Obsesión por estar informado” es la sensación de malestar que se produce en el individuo al pensar que puede estarse perdiendo información relevante o de interés publicada en las redes al no estar conectado. Y, por último, el factor 4 “Necesidad/Obsesión por estar conectado” es el malestar que siente la persona al no estar conectado, experimentando una necesidad imperante de superar la abstinencia (Valencia-Ortíz y Cabrero-Almenara, 2019).

Adicionalmente se aplicó una cédula de datos sociodemográficos.

Procedimiento de recolección de datos

Como primer paso se llevó a cabo una solicitud formal de autorización para la aplicación del instrumento, dirigido a la dirección de la institución educativa correspondiente. Una vez autorizada, se procedió a entregar un consentimiento informado a cada estudiante de la muestra aleatoriamente para que fuera firmado por sus padres o tutores legales, ya que se trata de menores de edad. Posteriormente se programó la visita para la aplicación de instrumentos considerando únicamente a los estudiantes que fueron autorizados por sus padres para su participación en el estudio. Antes de iniciar con la aplicación de los instrumentos, se solicitó a los participantes firmar el asentimiento informado. Posteriormente se dieron las indicaciones verbales y se entregaron los instrumentos. La aplicación se hizo de manera grupal. Durante el proceso se resolvieron dudas expuestas por los participantes. La aplicación duró un promedio de 20 minutos. Al final se recogieron los instrumentos y se agradeció a los estudiantes por su participación.

Consideraciones éticas

El presente estudio se rigió bajo los estándares del reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud de la Secretaría de Salud (SS, 2018), garantizando la dignidad y el bienestar de los participantes, obteniendo la aprobación por escrito de las autoridades correspondientes para realizar el trabajo de campo, conducirse con ética y garantizando la confidencialidad de los datos tanto institucionales como de cada participante.

Análisis de datos

Se generó una base de datos en el programa Statistical Package for the Social Sciences - SPSS 24, el cual es un software desarrollado por IBM. En este programa se realizaron los análisis descriptivos pertinentes para dar respuesta al objetivo del presente estudio. También se realizó un análisis de correlación a través de la prueba de Spearman para determinar la relación de la variable de estudio respecto a los datos sociodemográficos una vez que se identificó que la distribución de los datos no es normal.

RESULTADOS

De acuerdo con los datos sociodemográficos recolectados, la muestra estuvo compuesta por 55% mujeres y 45% hombres. El 47% de los participantes tiene una edad de 15 años y el

53% de 16 años. El 100% de los estudiantes encuestados cursa el segundo semestre de la especialidad de Técnico en Programación.

Respecto a la variable de estudios, se identificó que el 65% de la muestra presenta un nivel de adicción moderado (tabla 1). No se presentaron casos de niveles altos.

Tabla 1

Resultados a adicción al uso de las redes sociales en estudiantes

Variables	f	%
Nivel Bajo	35	35%
Nivel Medio	65	65%
Nivel Alto	0	0%
Total	100	100%

Nota: Elaboración Propia

Respecto a los niveles de adicción al uso de redes sociales por categoría, los resultados se presentan a continuación.

Tabla 2

Resultados a adicción al uso de las redes sociales en estudiantes

Categorías	Niveles (%)			
	Bajo	Medio	Alto	Total
Factor 1. Problemas	44	54	2	100
Factor II. Satisfacción	22	73	5	100
Factor III. Obsesión por estar informado	48	50	2	100
Factor IV. Necesidad/Obsesión por estar conectado	40	60	0	100

Nota: Elaboración Propia

Como se puede observar en la tabla 2, a diferencia de los resultados generales, en el caso de las categorías problemas, satisfacción y obsesión por estar informado se presentaron algunos casos en niveles altos de adicción, lo cual indica que existe un riesgo potencial de desarrollar estas conductas no deseadas. Por otro lado, incluso por categorías sigue predominando un nivel medio de adicción al uso de redes sociales por parte de los integrantes de la muestra.

Respecto a la correlación entre los niveles de adicción al uso de redes sociales con el sexo y edad de los participantes, no se identificaron relaciones significativas.

DISCUSIÓN

El propósito de este estudio fue identificar el nivel de adicción en el uso de redes sociales en una muestra de estudiantes de nivel medio superior, en un plantel del sector público ubicado en la ciudad de H. Matamoros, Tamaulipas. Los hallazgos revelaron que el nivel predominante de adicción en la muestra estudiada es el nivel medio, lo que indica que, si bien no se presentan signos de una adicción grave, el uso frecuente de las plataformas digitales entre los jóvenes es un riesgo potencial debe ser atendido para evitar que se complique. Por otro lado, aunque en los análisis realizados por cada factor muestran un resultado similar al general ya que la mayoría de los casos se presentaron en nivel medio, en el caso de las categorías problemas, satisfacción y obsesión por estar informado se presentaron algunos casos en niveles altos de adicción, lo cual es preocupante ya que como se ha revisado en diferentes fuentes, la adicción al uso de redes sociales puede implicar un efecto negativo tanto a la salud como al rendimiento de los jóvenes involucrados (García et al., 2020; Guaña-Moya et al., 2022; Molina y Espinosa, 2024). El factor donde se encontraron más casos con niveles de adicción altos (5), fue “satisfacción”, indicando que la motivación principal es el placer que experimenta el usuario. Por otro lado, en el factor “problemas” se identificaron dos casos con niveles altos de adicción, indicando que estos dos participantes ya están viviendo consecuencias negativas debido al tiempo que dedican al uso de redes sociales. De igual forma se presentaron dos casos de adicción con nivel alto en el factor “obsesión por estar informado” que el no acceder las redes sociales le causa molestia. Cabe mencionar que ninguno de los participantes registró un nivel alto de adicción en dos dimensiones o más. Por lo tanto, se considera que estos resultados manifiestan la necesidad de intervenir de manera temprana para evitar que el uso moderado de las redes sociales evolucione hacia una dependencia más significativa en el futuro.

CONCLUSIONES

A partir de la revisión de la literatura se ha observado que el problema de adicción a las redes sociales por usuarios jóvenes trasciende fronteras. No obstante, se debe reconocer como principal limitación del presente estudio es la imposibilidad de generalizar los resultados ya que

se centró en estudiantes de una institución educativa. Se considera, por lo tanto, que sería de gran aporte realizar investigaciones con muestras más amplias.

Sin embargo, se considera que los resultados permiten concluir que es necesario implementar estrategias preventivas que fomenten un uso más responsable y consciente de las tecnologías, particularmente de las redes sociales. La educación digital, el establecimiento de límites adecuados y la responsabilidad compartida entre padres, estudiantes y educadores son fundamentales para garantizar un uso equilibrado de las redes sociales. La clave está en ofrecer a los jóvenes las herramientas necesarias para que puedan disfrutar de las redes sociales sin que su uso afecte negativamente su bienestar emocional, académico y social.

REFERENCIAS

- 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://www.researchgate.net/publication/373090745_Factores_asociados_a_la_adiccion_a_redes_sociales_en_universitarios_una_revision_sistemica_y_metaanalisis
- Cabero-Almenara, J., Pérez-Díez de los Ríos, J. L. y Valencia-Ortiz, R. (2020). Validación y adaptación de una escala de adicción a las redes sociales en estudiantes de educación media superior en México. *Convergencia Revista de Ciencias Sociales*, 27, 1–29.
<https://convergencia.uaemex.mx/article/view/13735>
- Cabrero-Almenara, J., Pérez-Díez, J.L. y Valencia-Ortiz, R. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Convergencia*, 27(e11834), 1-29.
<https://doi.org/10.29101/crcs.v27i83.11834>
- Echeburúa Odriozola, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 37(4), 435-448.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810>
- García, A., López, B. y Sánchez, C. (2020). Adicción a las redes sociales en jóvenes mexicanos de educación media superior. *Revista de Investigación en Educación*, 1(2), 26–40.
<https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3335>

- Guaña-Moya, J., Arteaga-Alcívar, Y. A., Chiluisa-Chiluisa, M. y Begnini-Domínguez, L. F. (2022, Noviembre). Evolution of Information and Communication Technologies in Education. In 2022 Third International Conference on Information Systems and Software Technologies (ICI2ST) (pp. 138-144). IEEE.
https://www.researchgate.net/publication/369308213_Evolution_of_Information_and_Communication_Technologies_in_Education
- Guzmán, V. A. y Gélvez, L. A. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psycoespacios*, 17(31), 1-22.
<https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- Molina, J. J. y Espinosa, P. A. (2024). La influencia de las redes sociales en el rendimiento académico y el bienestar psicológico. *Bastcorp International Journal*, 3(1), 61-72.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10550855>
- Sahín, C. (2018). Social media addiction scale – student form: The reliability and validity study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169–182. chrome-
https://www.tojet.net/articles/v17i1/17117.pdf?mod=article_inline/1000
- Secretaría de Salud. Ley General de Salud, (2018)
https://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/416013/Ley_General_de_Salud.pdf
- Twenge, J. M. y Campbell, W. K. (2018). The impact of social media use on the mental health of young adults. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.013>
- Valencia-Ortíz, R. y Cabrero-Almenara, J. (2019). La adicción a las redes sociales: validación de un instrumento en el contexto mexicano. *Health and Addictions salud y drogas*, 19(2), 149-159. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83982642015.pdf>

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Fecha de envío: 29/05/2026

Fecha de aceptación: 03/07/2026