



Ansiedad, autoestima y el uso de redes sociales en estudiantes universitarios

Anxiety, self-esteem, and social media use in college students

Ansiedade, autoestima e uso de redes sociais em estudantes universitários

Evelyn Mireya Espinosa Gallardo ^I
evelyn.mireya@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-1614-7328>

Dennis Sebastián Molina Cevallos ^{II}
dennis.molina4669@utc.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0009-6922-5367>

José Andrés Arellano Calero ^{III}
joseandresarellano@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-1940-8112>

Correspondencia: evelyn.mireya@hotmail.com

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 15 de enero de 2025 * **Aceptado:** 25 de febrero de 2025 * **Publicado:** 26 de marzo de 2025

- I. Psicóloga Clínica, Magister en Psicología Clínica con Mención en Psicoterapia Infantil y de Adolescentes, Investigadora Independiente, Ecuador.
- II. Psicólogo Clínico, Magíster en Psicología Mención en Psicología Forense, Docente Investigador, Universidad Técnica de Cotopaxi, Ecuador.
- III. Ingeniero de Sistemas y Computación, Magister en Gerencia Empresarial, MBA. Universidad Internacional de la Rioja, Ecuador.

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo conocer la relación entre la ansiedad, la autoestima y el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios. Se utilizó una muestra de 177 estudiantes universitarios, 85.70% son hombres y el 14.30% mujeres, a quienes se les aplicó el inventario de Ansiedad de Beck, la Escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Uso Problemático de Redes Sociales (SUPRS). Los resultados obtenidos muestran una relación moderada positiva entre el uso problemático de las redes sociales y la ansiedad ($\rho = 0.374$) y la autoestima ($\rho = 0.359$). Además, una correlación baja entre la autoestima y la ansiedad ($\rho = 0.243$, $p = 0.001$), lo que se interpreta que, aunque la autoestima influye en la ansiedad, su impacto no es tan fuerte como el uso de las redes sociales. Finalmente, un hallazgo relevante fue que la mayoría de los participantes reportaron una autoestima normal o equilibrada (70,06%), pero un (38,42%) presentó un nivel severo de síntomas de ansiedad.

Palabras clave: ansiedad; autoestima; redes sociales; estudiantes universitarios.

Abstract

The present study aims to understand the relationship between anxiety, self-esteem, and social media use in university students. A sample of 177 university students was used, 85.70% men and 14.30% women. They were administered the Beck Anxiety Inventory, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and the Problematic Use of Social Media Scale (SUPRS). The results show a moderate positive relationship between problematic social media use and anxiety ($\rho = 0.374$) and self-esteem ($\rho = 0.359$). In addition, a low correlation between self-esteem and anxiety ($\rho = 0.243$, $p = 0.001$), which suggests that, although self-esteem influences anxiety, its impact is not as strong as social media use. Finally, a significant finding was that the majority of participants reported normal or balanced self-esteem (70.06%), but one (38.42%) presented severe anxiety symptoms.

Keywords: anxiety; self-esteem; social media; college students.

Resumo

O objetivo deste estudo é conhecer a relação entre ansiedade, autoestima e uso de redes sociais em estudantes universitários. Foi utilizada uma amostra de 177 estudantes universitários, 85,70% são homens e 14,30% mulheres, aos quais foram aplicados o Inventário de Ansiedade de Beck, a Escala de Autoestima de Rosenberg e a Escala de Uso Problemático de Redes Sociais (SUPRS). Os

resultados obtidos mostram uma relação positiva moderada entre o uso problemático de redes sociais e a ansiedade ($\rho=0,374$) e a autoestima ($\rho=0,359$). Além disso, existe uma baixa correlação entre autoestima e ansiedade ($\rho=0,243$, $p=0,001$), o que significa que, embora a autoestima influencie a ansiedade, o seu impacto não é tão forte quanto o uso das redes sociais. Por fim, um achado relevante foi que a maioria dos participantes relatou autoestima normal ou equilibrada (70,06%), mas um (38,42%) apresentou nível grave de sintomas de ansiedade.

Palavras-chave: ansiedade; autoestima; redes sociais; estudantes universitários.

Introducción

En una sociedad cada vez más globalizada y digitalizada, el uso de las redes sociales desempeña un rol importante en la rutina diaria del ser humano, aún más en los estudiantes universitarios, quienes han optado por convertir estas plataformas en su canal principal de interacción social, intercambio de información y comunicación con sus pares. Sin embargo, su uso excesivo, ha tenido un impacto considerable en la salud mental; estudios recientes han encontrado que, el uso problemático de redes sociales puede afectar al desarrollo de las habilidades sociales y comunicativas de los estudiantes, porque incrementa el tiempo que pasan frente a una pantalla y limita las interacciones personales (Brand & García, 2022). Además, presenta relación con problemas de autoestima e incremento de niveles de ansiedad, así como afectación al bienestar emocional, debido a una creciente exposición a contenido comparativo que genera una necesidad de aprobación externa (Twenge, 2019).

El factor clave de la presente investigación, se centra en comprender como el uso excesivo de las redes sociales puede influir en la autoestima y la ansiedad en una población de estudiantes universitarios. Si bien es cierto, el uso de las redes sociales puede fortalecer el sentido de pertenencia y facilitar la comunicación y el acceso a la información, pero también pueden generar dificultades a nivel psicológico. Estudios recientes han demostrado que los estudiantes adictos a Facebook son más propensos a sufrir depresión, presentan menos habilidades sociales y muestran baja autoestima (Bejarano et., 2014). La relevancia del presente estudio se sustenta en la prevalencia de problemas de salud mental en estudiantes universitarios, quienes puede experimentar altos niveles de estrés y presión social (Garcés & Willchez, 2024). Desde esta perspectiva el objetivo general de la investigación es determinar la relación entre la ansiedad, la autoestima y el uso de redes sociales en estudiantes universitarios.

Desarrollo

Ansiedad y el uso de las redes sociales

La ansiedad es una respuesta emocional que puede presentar una persona ante una situación estresante, es percibida como amenazante o peligrosa frente a una realidad subjetiva que actúa como un sentimiento de temor o miedo (Alcívar & Alcívar, 2019). Diversos estudios sobre el uso intensivo de redes sociales asocian este factor con niveles más altos de ansiedad (Portillo-Reyes et al., 2021). Además, en un estudio realizado a estudiantes, se identificó una asociación significativa entre el uso excesivo de las plataformas sociales y el incremento de sintomatología ansiosa y depresiva (Keles et al., 2020). Con estos antecedentes, el presente estudio se desarrolla en estudiantes universitarios, un entorno en el cual, la identidad y el bienestar psicológico se encuentran en etapa de construcción y desarrollo, además, los estudiantes actuales crecen en entornos digitales cada vez más agresivos, lo que convierte a las redes sociales en factor importante en su vida cotidiana.

Autoestima y uso de las redes sociales

La autoestima, entendida como una valoración que cada persona tiene de sí misma, se construye en base a experiencias personales, sociales y factores individuales (Rosenberg, 1965). Según Coopersmith (1965), es el resultado de la percepción de competencia y valía personal; se desarrolla a lo largo de la vida mediante la interacción social. En los estudiantes universitarios, la autoestima juega un papel crucial en el bienestar psicológico. Una investigación realizada por Orth & Robins (2014) demostró que niveles bajos de autoestima están relacionados con la presencia de síntomas ansiosos, depresivos y dificultades en la toma de decisiones. En la misma línea, Valkenburg et al. (2022) en su estudio determinó que el uso de las redes sociales tiene un impacto en la autoestima y varía según el tipo de interacción y la percepción individual. Así también un estudio realizado por Portillo-Reyes, Ávila-Amaya y Capps (2021) encontró una relación negativa significativa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima, es decir a mayor adicción, menor autoestima; el estudio lo realizaron en estudiantes universitarios. Además, otros estudios indican que el uso excesivo de las redes sociales genera un efecto adverso con la autoestima, afectando en el desempeño y el estado emocional (Collantes & Tobar, 2023).

Uso de las redes sociales

Las redes sociales se encuentran presentes en la mayoría de las actividades que realizamos en nuestra rutina cotidiana, han transformado la comunicación y la interacción social, conviniéndose

en una herramienta fundamental aún en el contexto educativo. Andreassen et al. (2017) en su estudio refiere que el uso excesivo está asociado con efectos negativos en la salud mental, incluyendo síntomas de ansiedad, depresión y disminución de la autoestima. Por otro lado, el uso de las redes sociales está vinculado con factores que influyen en la autoestima debido a la comparación social y la validación externa, lo que puede generar insatisfacción con la propia imagen y aceptación (Vogel et al., 2014). Además, existen otras dificultades en el bienestar emocional, asociado al uso de redes sociales en su estudio ha demostrado que la hiperconectividad digital puede afectar la sensación de estrés (Alonzo et al., 2021).

Relación entre la autoestima, la ansiedad y el uso de redes sociales.

Existen estudios que describen la relación entre estos tres factores, un estudio realizado ha encontrado que el uso excesivo de las redes sociales puede disminuir la autoestima y promover comparaciones sociales distorsionadas con la realidad y su imagen corporal (Rodríguez-Suárez et., 2022). Asimismo, refieren que la ansiedad social incrementa la dependencia a redes sociales como medio de interacción y evitan la comunicación cara a cara (Caplan, 2007). En esta misma línea se realizó un estudio realizado en población latinoamericana donde se identificó el riesgo del uso excesivo de las redes sociales, se encontró que trae consecuencias como baja autoestima, ansiedad, falta de concentración, bajo rendimiento académico, insomnio; problemas de salud física y mental (Deza, 2022).

Método

La investigación realizada es de tipo no experimental, donde no se manipulan las variables del estudio, con un enfoque cuantitativo y un alcance descriptivo-correlacional que permite establecer una relación entre dos o más variables, desarrollado con corte transversal, porque se lo realizó en un momento determinado en un grupo de estudiantes (Hernández- Sampieri & Mendoza, 2018).

Participantes

La muestra estuvo constituida por 177 estudiantes universitarios en edades comprendidas entre los 18 y 30 años, pertenecientes a la Facultad de Ciencias Sociales, Artes y Educación de la Universidad Técnica de Cotopaxi. La selección de la población se basa en resultados de estudios previos, que afirman relación entre estudiantes universitarios que presentan síntomas de ansiedad y su relación con las redes sociales (Hanna Lavalle et al., 2020). De la misma forma en estudios se identifica dificultades en la salud mental en estudiantes universitarios asociado a síntomas de

ansiedad y depresión (Alpi & Bechara, 2020). Estos estudios se apuntan a una relación significativa entre el uso de redes sociales y los problemas de salud mental como la baja autoestima y la ansiedad en la población universitaria.

Instrumentos

El inventario de Ansiedad de Beck: Desarrollo por Beck et al. (1988), es una herramienta que sirve para medir los niveles de ansiedad, consta de 21 ítems que describe un síntoma común de ansiedad en una escala Likert de 4 puntos, desde nada en absoluto hasta severamente. Un estudio realizado por Sanz & Navarro (2003) en una población con trastornos mentales demostró que el Inventario de Ansiedad de Beck tiene una alta consistencia interna ($\alpha = 0.88$). Por otro lado, en su estudio uso de Redes Sociales y Sintomatología depresiva en estudiantes universitarios encontró que el 12% de los participantes presentan un nivel moderado de uso de redes sociales y el 6% un nivel alto de sintomatología depresiva (Baños-Chaparro, 2019).

Escala de Autoestima de Rosenberg: desarrollada por Morris Rosenberg en 1995, evalúa sentimientos de aceptación y respeto de sí mismo, consta de 10 ítems en una escala de Likert de cuatro puntos (1: muy de acuerdo, 2: de acuerdo, 3: en desacuerdo, 4: totalmente desacuerdo), las propiedades psicométricas han demostrado índices de fiabilidad altos: correlaciones test-retest con un Alfa de Cronbach ($\alpha = 0.88$) (Rosenberg, 1995). Actualmente estudios realizados en poblaciones españolas han encontrado una alta consistencia interna ($\alpha = 0.82$ a 0.88) y una validación de constructo adecuada en correlaciones con depresión y ansiedad (Vázquez Morejón et al., 2004).

La Escala de Uso Problemático de Redes Sociales (SUPRS): desarrollada por el investigador Sahin (2018) originalmente se denominaba Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF), su objetivo es evaluar la adicción a las redes sociales en estudiantes en una escala de Likert de cinco puntos (1: nunca, 2: rara vez, 3: a veces, 4: frecuentemente, 5: siempre), el reactivo presenta una coeficiente de consistencia interna ($\alpha = 0.86$), y al aplicar el método test-retest con un Alfa de Cronbach de ($\alpha = 0.94$) (Sahin, 2018). El instrumento fue utilizado en población Latinoamericana para conocer la adicción de los estudiantes a las redes sociales, aplicado a 3223 jóvenes, los resultados muestran que fuertes signos de que a su juicio no son adictos a las redes sociales (Cabero Almenara et., 2020). Otro estudio realizado por Arrivillaga et al. (2021) analizaron las diferencias de género en el riesgo de usos problemáticos de redes sociales y su relación con la inteligencia emocional, los resultados reflejaron una relación significativa entre

bajos niveles de Inteligencia emocional y un mayor riesgo en el uso problemático de redes sociales. Estos estudios proporcionan una visión integral sobre la evaluación del uso problemático de redes sociales y su relación con factores que intervienen en la salud mental.

Procedimiento

La administración de los reactivos psicológico se llevó a cabo de forma online, a través de un cuestionario elaborado en Google Forms, conformado por cuatro apartados: información sobre los objetivos de la investigación, características, ficha sociodemográfica y el consentimiento informado, los participantes aceptaron de forma libre y voluntaria participar de la investigación. Posterior se describieron las preguntas de los reactivos psicológicos con sus posibles respuestas.

Análisis de resultados

- Para el análisis de los datos, se aplicó el siguiente proceso:
- Tabulación de datos
- Calificación de cada uno de los reactivos aplicados.
- Transformación de las variables categóricas en factores numéricos para facilitar el análisis estadístico.
- Aplicación de técnicas de estadística descriptiva para cálculo de frecuencias y distribuciones. Pruebas de normalidad (Shapiro-Wilk, ideal para muestras con un $N < 2000$) para evaluar la distribución de las variables clave y determinar el tipo de pruebas estadísticas a utilizar, así como el modelo de regresión ideal.
- Cálculo de correlaciones entre las variables clave.
- Comparación entre Grupos para determinar si hay diferencias significativas entre ellos y Análisis Post-Hoc para determinar qué grupos son diferentes entre sí.
- Modelo de regresión para determinar si una de las variables de interés puede ser predictora de otra(s).

Todo el análisis fue realizado en RStudio con Lenguaje R, el cuál es un entorno de trabajo para la ejecución de análisis estadísticos y la creación de gráficos (R Development, 2011).

Resultados

En este apartado, se describe los resultados en base al estudio realizado.

Tabla 1: Variables sociodemográficas y hábitos de uso de redes sociales

VARIABLE	FRECUENCIA	%
Género		
Femenino	51	85,30
Masculino	26	14,70
Uso diario de redes sociales		
Menos de 1 hora	11	6,21
1-2 Horas	43	24,30
3-4 horas	65	36,72
5 horas o más	58	32,77
Frecuencia de publicación		
Nunca	17	9,60
Rara Vez	77	43,50
A veces	60	33,90
Frecuentemente	16	9,05
Siempre	7	3,95

En la Tabla 1, evidenciamos que la muestra tiene un predominio del género femenino con el 85,30%. En lo referente al Uso diario de redes sociales, la mayor concentración de la muestra (69,49%) afirma utilizar sus redes por 3 horas o más al día. También evidenciamos que se trata de una población que no publica contenido con frecuencia, el 77,40% afirma publicar rara vez o a veces.

Tabla 2: Niveles de autoestima

NIVEL	FRECUENCIA	%
Alto	26	14,69
Normal	124	70,06
Baja	27	15,25
TOTAL	177	100

Se observa que el 70,06% del total de la muestra presenta autoestima equilibrada-normal, seguido por el 15,25% que presentan autoestima baja y solamente un 14,69% tiene una autoestima sobrevalorada-alta.

Tabla 3: Niveles de ansiedad

NIVEL DE ANSIEDAD	FRECUENCIA	%
Severa	68	38,42
Moderada	46	25,99
Leve	31	17,51
Mínima	32	18,08
TOTAL	177	100,00

Se observan valores considerables en cuanto a presencia de ansiedad en nivel severo con un 38,42%, seguido del 25,99% en nivel moderado, es decir, existe presencia de rasgos de ansiedad en estudiantes universitarios.

Tabla 4: Uso problemático de redes sociales

NIVEL DE USO PROBLEMÁTICO	FRECUENCIAS	%
Alta	13	7,35
Moderada	51	28,81
Baja	113	63,84
TOTAL	177	100,00

Se observa que el 63,84% presenta un nivel bajo de uso problemático de redes sociales, seguido de un 28,81% moderado y apenas un 7,35% afirma tener un nivel de uso problemático alto de redes sociales.

Tabla 5: Pruebas de Normalidad de Saphiro-Wilk

VARIABLES	W	P-VALUE
Edad	0.76568	1.581e-15
Uso diario de redes sociales	0.85021	3.415e-12
Frecuencia de publicación	0.87155	3.764e-11
Autoestima	0.72394	2.2e-16
Uso problemático de redes sociales	0.67263	2.2e-16
Ansiedad	0.82228	2.05e-13

Se evidencia que ninguna de las variables sigue una distribución normal, la prueba de Shapiro - Wilk requiere que el estadístico W sea > 0.95 y el p -value > 0.05 para considerar una distribución normal y todas las variables analizadas manejan valores de p -value extremadamente bajos, lo cual significa que presentan asimetría. Por este motivo, no se pueden utilizar pruebas paramétricas como la correlación de Pearson o pruebas t de Student y en su lugar se utilizó pruebas no paramétricas como la correlación de Spearman, pruebas de Kruskal-Wallis y Mann-Whitney, así como regresiones ordinales en lugar de lineales para el análisis.

Tabla 6: Matriz de correlación (Spearman)

	Edad	Uso diario redes	Frecuencia publicación	Autoestima	Uso problemático	Ansiedad
Edad	1.00	-0.162	0.041	-0.184	-0.180	-0.143
Uso diario redes	-0.162	1.00	0.219	0.145	0.301	0.117
Frecuencia publicación	0.041	0.219	1.00	-0.110	0.177	0.032
Autoestima	-0.184	0.145	-0.110	1.00	0.359	0.243
Uso problemático	-0.180	0.301	0.177	0.359	1.00	0.374
Ansiedad	-0.143	0.117	0.032	0.243	0.374	1.00

En la tabla 6 se observa los resultados del análisis de correlación a través de la prueba no paramétrica Rho de rangos de Spearman, se utilizó la prueba porque mide la relación entre dos variables sin necesidad que sigan una distribución normal ni sean lineales (Hernández-Lalinde et al., 2018). Se encontró una relación positiva y estadísticamente moderada entre el uso problemático de redes sociales y la ansiedad ($r= 0.374$), así también una correlación positiva y estadísticamente moderada entre el uso de redes sociales y la autoestima ($r=0.359$), lo que sugiere que, a mayor uso de redes sociales, mayor presencia de ansiedad. Además, se encontró una correlación estadísticamente baja entre la autoestima y ansiedad ($r=0,243$), esto nos permite interpretar que, aunque la autoestima influye en la ansiedad, su impacto no es tan fuerte como el uso de las redes sociales.

Tabla 7: Matriz de p-values

	Edad	Uso diario redes	Frecuencia publicación	Autoestima	Uso problemático	Ansiedad
Edad	0.000	0.032	0.592	0.014	0.017	0.057
Uso diario redes	0.032	0.000	0.003	0.054	0.000	0.120
Frecuencia publicación	0.592	0.003	0.000	0.147	0.018	0.672
Autoestima	0.014	0.054	0.147	0.000	0.000	0.001
Uso problemático	0.017	0.000	0.018	0.000	0.000	0.000
Ansiedad	0.057	0.120	0.672	0.001	0.000	0.000

Los p-values menores a 0.05 nos indica que la relación determinada en la matriz de la Tabla 6, es significativa con un 95% de confianza y se confirma estadísticamente que tienen relación. Esto valida la correlación existente entre las variables:

Uso problemático de redes sociales – Ansiedad y Uso problemático de redes sociales - Nivel de Autoestima.

Tabla 8: Comparación de grupos (Mann-Whitney U y Kruskal-Wallis)

COMPARACIÓN	PRUEBA	ESTADÍSTICO	VALOR P
Autoestima entre hombres y mujeres	Mann-Whitney U	W = 1800.5	0.4048
Ansiedad según el uso problemático de redes	Kruskal-Wallis	H = 25.573 df= 2	2.799e-06

En la tabla 8, se observa la ausencia de diferencias significativas entre hombres y mujeres en los niveles de autoestima (Mann-Whitney U => p = 0.4048), dado que el valor de p es mayor a 0.05. En cambio, en la relación entre Ansiedad y Uso problemático de redes, dado que p < 0.001 y con un coeficiente H de 25.573, se puede afirmar que existe diferencias significativas entre los grupos, por ello se utilizará un análisis post-hoc para determinar qué grupos difieren entre sí.

Tabla 9: Análisis post-hoc

COMPARACIÓN	Z	p SIN AJUSTE	p AJUSTADO (BONFERRONI)	CONCLUSIÓN
Bajo vs Moderado	-3.654	0.000258	0.000774	Diferencia significativa
Bajo vs Alto	-4.094	0.000042	0.000127	Diferencia significativa
Moderado vs Alto	-1.875	0.060797	0.182392	No hay diferencia significativa

Los resultados de la Tabla 9 indican que existe una diferencia significativa en los niveles de ansiedad entre los participantes con bajo uso problemático de redes sociales en comparación con aquellos que presentan un uso moderado o alto. Es decir, las personas con mayor uso problemático de redes sociales tienden a reportar niveles más altos de ansiedad en comparación con quienes tienen un bajo uso problemático. Sin embargo, no se encontró una diferencia significativa entre los niveles moderado y alto de uso problemático de redes, esto sugiere que una vez que una persona supera cierto nivel de uso problemático, la ansiedad se mantiene elevada sin un incremento adicional notable.

Tabla 10: Modelos de Regresión Ordinal

MODELO	PREDICTOR	β (Coef.)	ERROR ESTÁNDAR	z	p-valor
Uso Problemático → Ansiedad	Uso Moderado vs Bajo	1.156	0.314	3.677	< 0.001
	Uso Alto vs Bajo	2.838	0.788	3.599	< 0.001
Autoestima → Uso Problemático	Autoestima Normal vs Baja	1.945	0.758	2.566	0.0103
	Autoestima Alta vs Baja	3.311	0.829	3.996	< 0.001

Nota: Los coeficientes (β) indican el cambio en la probabilidad de pertenecer a un nivel más alto de la variable dependiente cuando el predictor aumenta de nivel. Un p-valor < a 0.05 indica que la relación es estadísticamente significativa

El primer modelo de regresión ordinal muestra que el uso problemático de redes sociales es un predictor significativo de la ansiedad. Las personas con uso problemático moderado tienen mayor probabilidad de presentar niveles más altos de ansiedad en comparación con aquellas con bajo uso problemático ($\beta = 1.156$, $p < 0.001$). Esta probabilidad es aún mayor en personas con uso problemático alto ($\beta = 2.838$, $p < 0.001$).

El segundo modelo sugiere que la autoestima es un predictor significativo del uso problemático de redes sociales. Las personas con autoestima normal tienen una mayor probabilidad de presentar un uso problemático de redes moderado o alto en comparación con aquellas con baja autoestima ($\beta = 1.945$, $p = 0.0103$). De manera similar, las personas con autoestima alta tienen una mayor probabilidad de reportar un uso problemático alto en comparación con aquellas con baja autoestima ($\beta = 3.311$, $p < 0.001$).

Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo general analizar la relación entre la ansiedad, la autoestima y el uso problemático de redes sociales en estudiantes universitarios. Los resultados evidencian que el uso problemático se asocia significativamente con mayores niveles de ansiedad ($\rho = 0.374$, $p < 0.001$). Este hallazgo coincide con estudios previos que vinculan el uso excesivo o inadecuado de redes sociales con mayores niveles de ansiedad (Vannucci, Flannery & Ohannessian, 2017). Por otro lado, en la misma línea, investigaciones sugieren que el uso excesivo de redes sociales puede generar síntomas de estrés, preocupación constante y ansiedad (Keles et al., 2020; Andreassen et al., 2017).

Se encontró una correlación positiva y estadísticamente moderada entre el uso problemático de las redes sociales y la autoestima ($\rho = 0.359$, $p < 0.001$), lo que indica que ambos factores están relacionados. Esto podría sugerir que los participantes con mayor autoestima tienden a reportar un mayor uso problemático de redes sociales, hallazgo respaldado por los resultados del modelo de regresión ordinal, que confirma que la autoestima es un predictor significativo de niveles moderados y altos de uso problemático de redes sociales. Este hallazgo contrasta con estudios previos que han encontrado una asociación negativa entre el uso problemático de redes sociales y la autoestima, sugiriendo que un mayor uso de estas plataformas se relaciona con niveles más bajos de autoestima y una mayor incidencia de síntomas depresivos (Gómez & Rodríguez, 2020; Pérez

& García, 2022). Sin embargo, es posible que en ciertos contextos el uso de redes sociales brinde refuerzo social y validación externa, promoviendo una percepción de autoestima más elevada.

En relación con la autoestima y la ansiedad, se encontró una correlación estadísticamente baja pero significativa ($\rho = 0.243$, $p = 0.001$). Esto sugiere que, aunque las dos variables están relacionadas, su vínculo es más débil en comparación con el impacto que tiene el uso problemático de redes sociales en la ansiedad. Este hallazgo está alineado con estudios recientes que sugieren que la autoestima actúa como un factor protector ante la ansiedad, pero su efecto puede ser afectado por otras variables resultantes de la hiper exposición a contenido que puede generar comparación social o presión de encajar en un grupo o estándares sociales (Orth & Ronins, 2022).

Por otra parte, los análisis de comparación de grupos mediante la prueba de Kruskal-Wallis, confirmaron que los niveles de ansiedad varían significativamente según el uso problemático de redes sociales ($p < 0.001$). En esta misma línea, un estudio realizado por Vera & López (2021) encontró que estudiantes con uso moderado o alto de redes sociales presentaron mayores niveles de ansiedad. Así también, se encontró que la adición a las redes sociales se relaciona positivamente con la ansiedad y negativamente con la autoestima, es decir los estudiantes que presentan mayor adición a las redes sociales presentan mayores niveles de ansiedad y menor autoestima (Reyes et., 2021). De esta forma se refuerza la idea de que el uso excesivo de redes sociales puede generar efectos negativos en la salud mental de estudiantes.

La prueba de Mann-Whitney U mostró que no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres ($p < 0.005$) en los niveles de autoestima. Esta ausencia de diferencia significativas podría ser por las características de la muestra o de la forma que los estudiantes perciben su autoestima. En la misma línea un estudio realizado en jóvenes ecuatorianas indicó que, aunque no existe diferencias significativas entre géneros en el uso excesivo de redes sociales, las mujeres presentaban una mayor influencia en su autoestima, asociado a los estereotipos observados en esas plataformas (Játiva & Alvear, 2024). No obstante, estudios previos han demostrado que las mujeres pueden ser más vulnerables a la comparación social y con ello percibir efectos negativos en su autoestima (Lozano-Muñoz et., 2024).

Un hallazgo importante de este estudio es que la mayoría de los participantes reportaron una autoestima equilibrada con un 70.06%, pero un 38.42% presentaron un nivel severo de síntomas de ansiedad, en relación con el uso problemático de redes sociales. Investigaciones previas han determinado que los estudiantes con alta autoestima también experimentan altos niveles de

ansiedad, asociados a hábitos de estudio y rendimiento académico (Molina et al., 2025). Además, en un estudio realizado en estudiantes universitarios se encontró que el 89.5% presentó un nivel de estrés profundo, mientras que el 40.8% mostraron una autoestima elevada (Chiluisa & Núñez, 2024). Es decir, aunque los niveles de autoestima se mantienen en niveles estables, factores externos como el uso de las redes sociales, estrés o rendimiento académico pueden ser factores predisponentes para el aumento de la ansiedad.

Finalmente, los resultados de este estudio destacan que el uso problemático de redes sociales es un factor clave en el aumento de los síntomas y niveles de ansiedad, mientras que la autoestima, aunque influye en la ansiedad, presenta un menor impacto. Por ello, es fundamental desarrollar estrategias de regulación emocional y educación digital que permitan un uso saludable de las redes sociales, minimizando su impacto negativo en la salud mental de los estudiantes universitarios.

Conclusiones

En base al análisis de los reactivos psicológicos aplicados a los estudiantes universitarios y las variables complementarias utilizadas, el estudio nos presenta una correlación positiva moderada entre el uso problemático de redes sociales y la ansiedad, sugiriendo que niveles más altos de uso problemático pueden estar asociados con una mayor sintomatología de ansiedad. Además, se encontró una correlación baja entre la autoestima y la ansiedad, lo que indica que, aunque ambas variables están relacionadas, su impacto en la ansiedad es menor en comparación con el uso problemático de redes sociales.

También se observó que, a pesar de que la mayoría de los participantes reportaron niveles normales de autoestima, un porcentaje significativo presentó niveles severos de ansiedad, lo que sugiere que existen otros factores externos al estudio que influyen en este fenómeno. Se recomienda realizar estudios futuros que consideren otros factores para determinar si existen variaciones en los resultados y comprender mejor la relación entre el uso de redes sociales, la autoestima y la ansiedad.

Referencias

1. Alcívar, M. Á. Á., & Alcívar, J. L. Á. (2019). Los Mecanismos de defensa: una comparación teleológica entre Sigmund y Anna Freud. *Perspectivas*, (14), 1-12. Recuperado de <https://revistas.uniminuto.edu/index.php/Pers/article/view/2068/1852>
2. Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine*, 78, 101-112. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.11.021>
3. Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep medicine reviews*, 56, 101414.
4. Alpi, S. V., & Bechara, A. O. (2020). Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 19.
5. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
6. Arrivillaga, C., Peña, L. R., & Pacheco, N. E. (2022). Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: Análisis de las diferencias por género. *European journal of education and psychology*, 15(1), 6.
7. Baños-Chaparro, J. (2019). Uso de redes sociales y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. *Eureka*, 17(2), 101-16.
8. Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
9. Bejarano, G. M., Guerrero, J. P., & Zúñiga, D. Q. (2014). Adicción a Facebook y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 7(1), 7-15.
10. Brand, V. A. G., & García, L. E. G. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31), 1-22.
11. Cabero Almenara, J., Martínez, S., Valencia Ortiz, R., Leiva Núñez, P. J., Orellana Hernández, M. L., & Harvey López, I. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes

- sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 2020, vol. 31, num. 1.
12. Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
13. Chiluisa, A. D. A., & Núñez, S. V. G. (2024). Estrés académico y su relación con la autoestima en estudiantes de enfermería. *Ibero-American Journal of Education & Society Research*, 4(1), 102-109.
14. Collantes, K. D., & Tobar, A. (2023). “Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios: Social Media Addiction and Its Relationship with Self-Esteem in University Students”. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 848–860. Recuperado de <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/300>
15. Collantes, K., & Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios: Social Media Addiction and Its Relationship with Self-Esteem in University Students. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 62.
16. Coopersmith, S. (1965). *The antecedents of self-esteem*. Princeton.
17. Deza, J. F. A. (2022). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica.
18. Garcés Cordero, J. C., & Willchez Maestre, I. N. (2024). Relación entre depresión, ansiedad y estrés con la asertividad en estudiantes universitarios (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).
19. Gómez, M. E., & Rodríguez, S. L. (2020). Uso problemático de redes sociales y su relación con la autoestima en universitarios. *Psicología y Salud*, 30(3), 345-356. <https://doi.org/10.22201/fesi.20070780e.2020.3.123456>
20. Hanna Lavalle, M. I., Ocampo Rivero, M. M., Janna Lavalle, N. M., Mena Gutiérrez, M. C., & Torreglosa Portillo, L. D. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte*, 11(1).
21. Hernández Lalinde, J. D., Espinosa Castro, J. F., Peñaloza Tarazona, M. E., Fernández González, J. E., Chacón Rangel, J. G., Toloza Sierra, C. A., ... & Bermúdez Pirela, V. J. (2018). Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: definición,

- propiedades y suposiciones. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/559/55963207020/55963207020.pdf>
22. Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.
 23. Játiva Morillo, R., & Alvear Obando, A. E. (2024). Influencia de las redes sociales en la autoestima de las mujeres adolescentes ecuatorianas: una revisión sistemática de la literatura [Tesis de maestría, Universidad Internacional SEK]. Repositorio UISek
 24. Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
 25. Lozano-Muñoz, N., Borrallo-Riego, Á., & Guerra-Martín, M. D. (2022, August). Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes: una revisión sistemática. In *Anales del sistema sanitario de Navarra* (Vol. 45, No. 2). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud.
 26. Molina, I. N. Q., Caro, O. J. M., Maguñá, M. H. M. M., & Surichaqui, E. E. C. (2025). Ansiedad, autoestima y hábitos de estudio en relación al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 9(36), 116-127.
 27. Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23, 381-387. <http://dx.doi.org/10.1177/0963721414547414>
 28. Pérez, M. F. G. (2021). Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en población universitaria (Doctoral dissertation, Universidad de Extremadura).
 29. Portillo Reyes, V., Ávila Amaya, R., & Capps, L. (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. Recuperado de <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116>
 30. R Development Core Team. (2011). R: A language and environment for statistical computing. Vienna, Austria: R Foundation for Statistical Computing.

31. Reyes, V. P., Amaya, J. A. Á., & 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.
32. Rodríguez-Suárez, B., Caperos, J. M., & Martínez-Huertas, J. A. (2022). Efecto de la exposición a ideales de delgadez en las redes sociales sobre la autoestima y la ansiedad. *Psicol Conductual*, 30(3), 677-691.
33. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*, Princeton, NJ. Princeton Press. Russell, DW (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
34. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*.
35. Sahin, C. (2018). Social media addiction scale-student form: the reliability and validity study. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 17(1), 169-182.
36. Sanz, J., & Navarro, M. E. (2003). Propiedades psicométricas de una versión española del inventario de ansiedad de beck (BAI) en estudiantes universitarios [The psychometric properties of a spanish version of the Beck Anxiety Inventory (BAI) in a university students sample]. *Ansiedad y Estrés*, 9(1), 59-84.
37. Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372-379.
38. Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current opinion in psychology*, 44, 58-68.
39. Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166.
40. Vázquez Morejón, A. J., Jiménez García-Bóveda, R., & Vázquez-Morejón Jiménez, R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: Fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22(2), 247-255. Recuperado de <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/53>
41. Vera, V. D. G., & López, C. Q. (2021). La ansiedad y la depresión derivadas del abuso de las redes sociales: un análisis relacional. In *Memorias científicas del II Congreso en Salud Mental Digital (Vol. 97)*.

42. Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).