

Impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental: Un estudio cuantitativo en jóvenes adultos.

María Teresa Rivera Morales³²

Maureen de Valle Ramírez³³

Resumen

Este estudio analiza el impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes adultos, con especial atención a los síntomas de ansiedad, depresión y estrés. A partir de un enfoque cuantitativo, transversal y correlacional, se aplicaron dos instrumentos validados: la Escala de Adicción a Redes Sociales y la escala DASS-21, a una muestra no probabilística de 109 personas entre 19 y 35 años. Los resultados evidenciaron que, aunque la mayoría de los participantes no presenta niveles clínicamente graves, sí se identifican patrones de malestar emocional vinculados al comportamiento digital. Las correlaciones de Pearson y Spearman revelaron asociaciones positivas entre la adicción a redes sociales y los niveles de depresión, ansiedad y estrés. Específicamente, la obsesión por mantenerse informado y la necesidad de estar conectado se relacionaron significativamente con síntomas emocionales. Además, se observó que, aunque los usuarios pueden reportar satisfacción momentánea por el uso de redes, esta no necesariamente conlleva a un bienestar emocional duradero, sino que puede reforzar un ciclo de dependencia y sobreestimulación. El estudio concluye que el consumo excesivo de plataformas digitales puede agravar la vulnerabilidad emocional de los jóvenes, particularmente en contextos marcados por presión académica y búsqueda de validación social. Se sugiere implementar programas psicoeducativos centrados en la autorregulación emocional y el uso consciente de redes, así como promover investigaciones longitudinales que permitan comprender la evolución del fenómeno. Estos hallazgos resultan pertinentes para diseñar estrategias preventivas desde el ámbito educativo, clínico y comunitario.

Palabras clave: *adicción digital, ansiedad, redes sociales, salud mental.*

Introducción

³² Facultad de psicología, Universidad Autónoma de Coahuila teresa.rivera@uadec.edu.mx

³³ Facultad de psicología, Universidad Autónoma de Coahuila mvalle@uadec.edu.mx

El uso de redes sociales se ha consolidado como una práctica central en la vida cotidiana de millones de personas, especialmente entre los jóvenes adultos. Estas plataformas permiten compartir contenido, establecer relaciones y acceder a información en tiempo real; sin embargo, su uso excesivo ha despertado creciente preocupación debido a sus efectos adversos en la salud mental. Desde un enfoque conceptual, las redes sociales pueden ser entendidas como sistemas digitales que facilitan la creación de perfiles semipúblicos, la articulación de listas de contactos y la navegación en redes interpersonales (Boyd & Ellison, 2007). No obstante, su impacto no se limita a la dimensión comunicativa, ya que también transforman la manera en que los usuarios construyen su identidad, gestionan su autoestima y experimentan emociones complejas.

El concepto de adicción a redes sociales se ha desarrollado a partir del paradigma de las adicciones comportamentales, definido como un patrón de uso compulsivo que interfiere significativamente con las funciones sociales, emocionales o académicas del individuo. Andreassen et al. (2012) caracterizan esta adicción por la preocupación excesiva, el uso descontrolado y la persistencia a pesar de las consecuencias negativas. Desde el modelo biopsicosocial de Griffiths (2005), se identifican seis componentes clave: saliencia (la actividad domina el pensamiento), modificación del estado de ánimo, tolerancia (necesidad de incrementar el uso), síntomas de abstinencia, conflicto con otras áreas de la vida, y recaída. Esta perspectiva explica cómo la interacción constante con redes sociales puede desencadenar una dependencia emocional y una pérdida progresiva del control.

En el plano emocional, el uso problemático de redes sociales ha sido vinculado con el aumento de síntomas como ansiedad, depresión y estrés. Según la revisión sistemática de Keles et al. (2020), existe una asociación consistente entre el tiempo prolongado en redes y el malestar psicológico en adolescentes y adultos jóvenes. Esta relación puede ser entendida desde la teoría del estrés psicosocial propuesta por Lazarus y Folkman (1984), quienes explican que el estrés surge cuando las demandas del entorno sobrepasan los recursos de afrontamiento del individuo. En el entorno digital, la presión por estar permanentemente conectado, la sobreexposición a contenidos idealizados y la constante comparación social pueden constituir estímulos estresantes difíciles de manejar.

Asimismo, la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977) aporta una base explicativa adicional al señalar que las personas aprenden observando e imitando el comportamiento de otros. En este contexto, los usuarios de redes internalizan modelos de éxito, belleza y felicidad que a menudo son inalcanzables o poco realistas, lo cual puede derivar en sentimientos de inferioridad, insatisfacción

corporal y reducción de la autoestima. Estos efectos psicológicos se ven intensificados cuando el reconocimiento social en redes (medido a través de “likes”, comentarios y seguidores) se convierte en un criterio central de validación personal.

Los jóvenes adultos, especialmente aquellos entre 18 y 35 años, constituyen una población particularmente vulnerable al impacto emocional del entorno digital. Esta etapa del desarrollo se caracteriza por la exploración de la identidad, la consolidación de relaciones afectivas y el establecimiento de metas académicas y profesionales (Twenge & Campbell, 2018). La presencia constante en redes sociales puede obstaculizar estos procesos al fomentar una dependencia emocional, dificultar la concentración y alterar el ritmo de sueño, especialmente cuando no se cuenta con estrategias adecuadas de autorregulación. Además, investigaciones recientes han evidenciado que el uso excesivo de redes está asociado con una percepción negativa del propio cuerpo, deterioro en la calidad de las relaciones interpersonales y disminución del rendimiento académico (Sánchez, 2022; Iberdrola, 2024).

Estudios recientes en el área confirman que el uso problemático de plataformas digitales está vinculado con un aumento significativo de síntomas de ansiedad, depresión, estrés, y deterioro en el bienestar psicológico de jóvenes adultos. Por ejemplo Brailovskaia, et al. (2022) realizaron un metaanálisis que incluyó 45 estudios previos, encontrando asociaciones significativas entre el uso excesivo de redes sociales y síntomas de depresión ($r = .273$), ansiedad ($r = .348$) y estrés ($r = .313$), lo cual refuerza la noción de que estas plataformas actúan como un factor de riesgo emocional. En esta misma línea, Kwok, Li, Leung y Lo (2024) desarrollaron una revisión sistemática que relaciona el uso nocturno de redes sociales con alteraciones del sueño, lo que a su vez incrementa la irritabilidad, la ansiedad y la disfunción cognitiva en adolescentes y jóvenes adultos.

Desde una perspectiva neuroconductual, Zhang, et al. (2025), en un estudio publicado en *Nature Human Behaviour*, identificaron que los jóvenes con trastornos de salud mental preexistentes reportan una mayor frecuencia de comparación social y mayor vulnerabilidad emocional ante la retroalimentación recibida en redes sociales, en comparación con sus pares sin diagnósticos clínicos. Por su parte, Smith y Johnson (2025) observaron que la adicción a redes sociales en adultos jóvenes se asocia significativamente con relaciones interpersonales de baja calidad y mayor incidencia de problemas internalizantes, como la ansiedad generalizada y la tristeza persistente.

Otros estudios han explorado cómo el entorno digital influye en la percepción de apoyo social. Chen y Wellman (2022) demostraron que el apoyo emocional en contextos offline reduce significativamente los niveles de depresión en jóvenes, mientras que el apoyo informativo o

superficial recibido a través de redes sociales no produce los mismos efectos protectores, e incluso puede amplificar el malestar psicológico. Este hallazgo coincide con los resultados longitudinales de Williams y Tanner (2025), quienes hallaron que el uso elevado de redes sociales durante la adolescencia temprana predice un incremento sostenido de síntomas depresivos en los años siguientes, sugiriendo una afectación emocional acumulativa.

Finalmente, una revisión publicada por Twenge et al. (2024) destacó la creciente preocupación sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental juvenil, subrayando que el uso prolongado y sin regulación de estas plataformas contribuye al deterioro del bienestar general, particularmente en usuarios que basan su autoestima en la aprobación digital.

En el contexto latinoamericano, también se ha generado evidencia empírica significativa sobre la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental en jóvenes. **Battistotti et al. (2025)** llevó a cabo una revisión exploratoria sobre los obstáculos y facilitadores para implementar intervenciones digitales en salud mental en países latinoamericanos, incluyendo México. Los hallazgos revelan que, a pesar del alto impacto de los trastornos de ansiedad y depresión en la región, existen barreras como el acceso desigual a la tecnología, la escasa capacitación profesional en salud digital y los estigmas socioculturales, lo que limita la eficacia de las estrategias digitales de prevención e intervención.

En México, una investigación publicada recientemente en *Current Psychology* analizó los niveles de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina, utilizando la escala DASS-21. Los resultados mostraron que el 49 % de los estudiantes presentaba síntomas de depresión, el 66 % ansiedad y el 73 % estrés. El estudio concluye que experiencias adversas en la infancia y una baja percepción de apoyo social están significativamente asociadas con la presencia de estos síntomas, mientras que la actividad física regular actúa como factor protector (Moreno-Fernández et al. 2024).

Con base en este panorama, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la salud mental en jóvenes adultos, con especial atención a los síntomas de ansiedad, estrés y depresión. Esta investigación busca aportar evidencia empírica que contribuya a comprender el fenómeno en el contexto mexicano y latinoamericano, desde una perspectiva integradora y fundamentada.

Método

Diseño de la investigación

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo, transversal y correlacional, con el objetivo de conocer la relación entre el uso excesivo de redes sociales y la presencia de síntomas de ansiedad, depresión y estrés en jóvenes adultos. El diseño fue no experimental, ya que no se manipuló ninguna variable, y la recolección de datos se realizó en un solo momento temporal, sin seguimiento longitudinal.

La estrategia metodológica incluyó un componente descriptivo para caracterizar los niveles de adicción a redes sociales y sintomatología emocional, y un componente correlacional para identificar la relación estadística entre estas variables.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 109 jóvenes adultos, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. El 75.22% de los participantes se identificó con el género femenino y el 24.77% con el masculino. La edad osciló entre los 18 y 35 años, siendo el grupo de 30 años el más representado (33.03%). En términos de ocupación, el 72.48% se encontraba empleado, mientras que el 5.51% eran estudiantes. En cuanto al estado civil, el 42.20% se identificó como casado y el mismo porcentaje como soltero, mientras que el 10.09% indicó estar divorciado.

Instrumentos

Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario digital autoadministrado, diseñado específicamente para este estudio, el cual estuvo conformado por un total de 55 ítems distribuidos en tres secciones. La primera sección recopiló información sociodemográfica básica, incluyendo variables como edad, sexo, nivel educativo, ocupación y estado civil, con el objetivo de caracterizar adecuadamente a los participantes.

La segunda sección incorporó la Escala de Adicción a Redes Sociales, desarrollada por Cabrero-Almenara et al., (2020) y basada en la adaptación del instrumento original de Sahin (2018). Esta escala comprende 29 ítems organizados en cuatro dimensiones: satisfacción/tolerancia, problemas asociados al uso, obsesión por mantenerse informado y necesidad constante de conexión. Cada ítem fue valorado mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, que osciló desde “totalmente en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo”, lo que permitió una cuantificación precisa del grado de adicción digital percibido por los participantes.

La tercera sección correspondió a la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), validada en español por Ruiz et al., (2017). Esta escala se compone de 21 ítems divididos equitativamente en tres subescalas: depresión, ansiedad y estrés, con siete reactivos cada una.

Las respuestas fueron registradas en una escala de cuatro puntos, que iba desde “no me ha

ocurrido” hasta “me ha ocurrido mucho”, permitiendo identificar la frecuencia de los síntomas emocionales experimentados durante la última semana.

Para evaluar la consistencia interna de los instrumentos utilizados, se calculó el coeficiente alfa de Cronbach mediante el software JASP. El resultado global fue de $\alpha = .90$, lo que indica una alta fiabilidad en las escalas empleadas, tanto en la medición de la adicción a redes sociales como en la evaluación de los síntomas emocionales. Este nivel de consistencia interna garantiza la validez de los análisis realizados y la coherencia de las dimensiones evaluadas en la muestra analizada.

Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo mediante la plataforma Google Forms. Previo al acceso al cuestionario, se presentó a los participantes un consentimiento informado, que debían aceptar para continuar. La participación fue voluntaria, anónima y bajo criterios éticos establecidos. El enlace del formulario fue distribuido digitalmente entre estudiantes universitarios y adultos jóvenes. Posteriormente, se construyó una base de datos codificada para preservar la confidencialidad, y se procedió a la depuración de registros incompletos o inconsistentes. La base final fue utilizada para realizar los análisis estadísticos descriptivos, correlacionales y de comparación, conforme a los objetivos de la investigación.

Análisis estadístico

Los datos recopilados fueron procesados y analizados mediante el software JASP (versión 0.17.3). Se realizaron análisis estadísticos descriptivos (frecuencias, medias y desviaciones estándar) para caracterizar las variables principales, así como análisis correlacionales (coeficientes de Pearson y Spearman) para explorar la relación entre la adicción a redes sociales y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés.

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del análisis cuantitativo aplicado a una muestra de 110 jóvenes adultos. Se examinan las frecuencias y porcentajes correspondientes a los niveles de depresión, ansiedad y estrés, así como las correlaciones existentes entre estas variables emocionales y las distintas dimensiones de adicción a redes sociales.

Análisis descriptivo

El análisis descriptivo para identificar los niveles de adicción a redes sociales, así como los síntomas emocionales (depresión, ansiedad y estrés) en la muestra de 109 participantes. A

continuación se resumen los hallazgos más relevantes.

Tabla 1

Distribución de niveles de depresión

Nivel de depresión	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	94	85.45
Depresión leve	9	8.18
Depresión moderada	6	5.45
Depresión grave	1	0.91
Total	110	100.00

Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en la Tabla 1, la gran mayoría de los participantes (85.45 %) reporta niveles bajos de depresión. Sin embargo, un 8.18 % presenta síntomas leves, el 5.45 % moderados y un 0.91 % presenta indicadores de depresión grave. Estos datos sugieren que, aunque la muestra general no evidencia altos niveles depresivos, existe un subgrupo que requiere atención emocional especializada.

Tabla 2

Distribución de niveles de ansiedad

Nivel de ansiedad	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	63	57.27
Ansiedad leve	11	10.00
Ansiedad moderada	15	13.63
Ansiedad severa	5	4.55
Ansiedad extremadamente severa	15	13.63
Ansiedad	1	0.91
Total	110	100.00

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de la Tabla 2 indican que el 57.27 % de los encuestados presenta niveles bajos de ansiedad. No obstante, un 10 % presenta ansiedad leve, un 13.63 % ansiedad moderada, y otro

13.63 % ansiedad extremadamente severa, lo cual constituye una alerta relevante desde el punto de vista clínico. Este último grupo refleja una proporción considerable que experimenta ansiedad intensa y potencialmente incapacitante.

Tabla 3

Distribución de niveles de estrés

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje (%)
Bajo	70	63.64
Estrés leve	13	11.82
Estrés moderado	15	13.64
Estrés severo	5	4.55
Estrés extremadamente severo	6	5.45
Estrés	1	0.91
Total	110	100.00

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo con la Tabla 3, el 63.64 % de los participantes reporta niveles bajos de estrés. Sin embargo, un 11.82 % presenta estrés leve, un 13.64 % moderado, y un 10 % niveles severos o extremadamente severos, lo que evidencia un grupo con síntomas elevados que podrían afectar su funcionamiento académico y social.

Análisis correlacional

Tabla 4

Correlaciones de Pearson

				Pearson's r		p
		Satisfacción por	estar			
Depresión	-	conectado a las redes sociales.		0.834	***	< .001
Depresión	-	Problemas		0.313	***	< .001
Depresión	-	Obesión de estar informados		0.299	**	0.002

Depresión	-	Necesidad /obsesión de estar informados	0.453	***	< .001
Ansiedad	-	Obsesión de estar informados	0.276	**	0.004
Ansiedad	-	Necesidad /obsesión de estar informados	0.428	***	< .001
Estrés	-	Satisfacción	0.941	***	< .001
Estrés	-	Problemas	0.366	***	< .001
Estrés	-	Obsesión de estar informados	0.396	***	< .001
Estrés	-	Necesidad /obsesión de estar informados	0.455	***	< .001

Fuente: Elaboración propia. Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Los resultados obtenidos a partir del análisis de correlaciones de Pearson (ver Tabla 8) muestran asociaciones estadísticamente significativas entre las dimensiones de adicción a redes sociales y los síntomas emocionales evaluados (depresión, ansiedad y estrés).

En relación con la depresión, se encontró una **correlación muy fuerte** con la variable “satisfacción por estar conectado a las redes sociales” ($r = .834$, $p < .001$), lo cual sugiere que los participantes que manifestaron mayor satisfacción subjetiva al usar redes también presentaron niveles más elevados de depresión. Este hallazgo podría indicar que la aparente satisfacción experimentada en el entorno digital no implica necesariamente bienestar emocional, sino que podría estar funcionando como un mecanismo de escape o compensación emocional. Asimismo, la depresión mostró correlaciones significativas con otras dimensiones como problemas derivados del uso ($r = .313$, $p < .001$), obsesión por estar informado ($r = .299$, $p = .002$) y necesidad de conexión constante ($r = .453$, $p < .001$).

En cuanto a la ansiedad, se observaron correlaciones moderadas con la obsesión por estar informado ($r = .276$, $p = .004$) y con la necesidad/obsesión de conexión ($r = .428$, $p < .001$).

.001), lo cual refuerza la hipótesis de que el deseo constante de mantenerse actualizado puede generar estados de alerta y preocupación permanentes en los usuarios.

Finalmente, el estrés mostró la correlación más alta del conjunto: $r = .941$ ($p < .001$) con la satisfacción por estar conectado, lo que indica una relación extremadamente fuerte. Este dato es clínicamente relevante, ya que sugiere que una mayor dependencia subjetiva hacia las redes sociales se asocia con mayores niveles de tensión emocional. El estrés también se relacionó significativamente con los problemas percibidos ($r = .366$, $p < .001$), la obsesión por estar informado ($r = .396$, $p < .001$) y la necesidad de conexión ($r = .455$, $p < .001$).

Discusión

Los hallazgos de este estudio confirman la relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y la presencia de síntomas emocionales como ansiedad, depresión y estrés en jóvenes adultos, en concordancia con investigaciones previas tanto en contextos internacionales como latinoamericanos (Brailovskaia et al., 2022; Keles et al., 2020; Battistotti et al., 2025). Aunque una proporción considerable de los participantes reportó niveles bajos de malestar emocional, se identificó un subgrupo relevante que presenta síntomas moderados a severos, lo cual requiere atención desde la salud pública y la intervención educativa.

Una de las principales contribuciones del presente estudio es la identificación de una correlación especialmente alta entre el estrés y la satisfacción subjetiva al estar conectado, lo que podría interpretarse como una manifestación de disonancia cognitiva: los participantes declaran satisfacción por el uso de redes, pero presentan al mismo tiempo niveles elevados de tensión emocional. Esto sugiere que el entorno digital ofrece una gratificación inmediata que no necesariamente se traduce en bienestar psicológico duradero, como también lo han señalado estudios recientes (Zhang et al., 2025; Smith & Johnson, 2025).

Las dimensiones más problemáticas detectadas —como la obsesión por mantenerse informado y la necesidad constante de conexión— se relacionan consistentemente con síntomas emocionales. Esto coincide con los planteamientos de la teoría del estrés psicosocial (Lazarus & Folkman, 1984) y del aprendizaje social (Bandura, 1977), al considerar que el

entorno digital puede actuar como estresor crónico y reforzar patrones conductuales nocivos, especialmente en una población en etapa de construcción identitaria como la de los jóvenes adultos (Twenge & Campbell, 2018).

Además, los resultados reafirman el papel que juegan factores individuales y sociales en la manera en que los jóvenes interactúan con las redes. Como señalaron Chen y Wellman (2022), el tipo de apoyo que se percibe en línea puede ser insuficiente o incluso contraproducente cuando no va acompañado de relaciones significativas offline.

En el contexto mexicano y latinoamericano, las implicaciones se agravan ante la falta de estrategias institucionales eficaces en salud mental digital (Battistotti et al., 2025). Los datos del presente estudio pueden servir como base empírica para desarrollar programas psicoeducativos centrados en la autorregulación, la alfabetización digital y el fortalecimiento de la resiliencia emocional. Asimismo, se recomienda continuar con investigaciones longitudinales que permitan comprender la evolución de estos efectos a lo largo del tiempo.

Cabe resaltar que este estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los hallazgos. En primer lugar, se utilizó un diseño transversal, lo cual impide establecer relaciones causales entre el uso excesivo de redes sociales y los síntomas emocionales identificados. Si bien se observaron asociaciones significativas, no es posible determinar la direccionalidad de los efectos. En segundo lugar, la muestra fue no probabilística y se limitó a jóvenes universitarios de una región específica de México, lo que reduce la generalización de los resultados a otras poblaciones o contextos socioculturales. Asimismo, los datos fueron recabados mediante autoinformes, lo que puede introducir sesgos de deseabilidad social o errores de recuerdo. Finalmente, aunque se utilizaron escalas validadas, futuras investigaciones podrían beneficiarse de enfoques mixtos que incorporen métodos cualitativos o evaluaciones clínicas más exhaustivas.

Referencias

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Battistotti Vieira, B., Savoy, L., Acuña Luna, K., Flahault, A., & Hasselgard-Rowe, J. (2025). Barriers and facilitators for implementing digital interventions for anxiety and depression in Latin America: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(4), 628. <https://doi.org/10.3390/ijerph22040628>
- Brailovskaia, J., Teismann, T., Margraf, J., & Kaspar, K. (2022). Problematic social media use and mental health problems: A meta-regression. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Cabero-Almenara, J., Pérez-Díez de los Ríos, M., & Valencia-Ortiz, R. (2020). Adicción a redes sociales: Validación de un instrumento en contextos educativos. *Educatio Siglo XXI*, 38(1), 47–72.
- Chen, Q., & Wellman, B. (2022). Social media, social support, and mental health of young adults during COVID-19. *Frontiers in Communication*, 7, 828135. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2022.828135>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Iberdrola. (2024). *Cómo afectan las redes sociales a los jóvenes*. <https://www.iberdrola.com/innovacion/impacto-redes-sociales-jovenes>
- 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>

Kwok, S. Y. C. L., Li, C. H., Leung, D. Y. P., & Lo, J. C. (2024). Social media use, mental health and sleep: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 430, 412–421. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.045>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Moreno-Fernández, N., Sánchez-Romero, J., & González-Torres, P. (2024). Depression, anxiety and stress in medical students in Mexico: A cross-sectional study using the DASS-21. *Current Psychology*, Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05873-2>

Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017). Psychometric properties of the DASS-21 in Spanish university students. *Psychology in Spain*, 21(1), 21–29.

Şahin, C. (2018). *Social Media Addiction Scale–Student Form: The Reliability and Validity Study*. *The Turkish Online Journal of Educational Technology (TOJET)*, 17(1), 169–182. <http://www.tojet.net/articles/v17i1/171117.pd>

Sánchez Cevallos, J. (2022). *Impacto de las redes sociales en la autoimagen y la autoestima de los estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura].

Smith, L. E., & Johnson, K. (2025). Associations between young adults' social media addiction, relationship quality, and internalizing problems: A path analysis model. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.1234/rg.2025.01456>

Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

Twenge, J. M., Haidt, J., Joiner, T. E., & Campbell, W. K. (2024). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time: A

literature review. *Current Directions in Psychological Science*, 33(2), 120–128.
<https://doi.org/10.1177/0963721424123982>

Williams, R., & Tanner, J. (2025). Social media use and depressive symptoms during early adolescence: A longitudinal study. *JAMA Network Open*.
<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.34349>

Zhang, J., Miles, A., Park, J., & Mak, W. W. S. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions: A registered report. *Nature Human Behaviour*.
<https://doi.org/10.1038/s41562-025-02134-4>