

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN ORIGINAL

Psicología

Niveles de riesgo de adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios: Un estudio transversal

Federico Sebastián Bogarín Parra, Rubén Darío Fernández Ricardi, Juan Alejandro Rodríguez

Carrera de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad del Norte, Asunción (Paraguay)

DOI: [10.5281/zenodo.15684187](https://doi.org/10.5281/zenodo.15684187)

Recibido: 15 de diciembre de 2023; Aceptado: 26 de junio de 2024; Publicado: 18 de junio de 2025

RESUMEN

Este es un estudio transversal y cuantitativo que evaluó el riesgo de adicción a redes sociales en 234 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Norte. Los resultados mostraron que el 85,9 % presentaba riesgo bajo, el 11,1 % riesgo medio y el 3,0 % riesgo alto. No se encontraron diferencias significativas por sexo o edad. Instagram fue la red más usada (96,6 %), y los comportamientos más frecuentes se relacionaron con el uso excesivo y la pérdida de la noción del tiempo. Se concluye que, aunque el riesgo alto es bajo, un subgrupo considerable tiene riesgo medio, sugiriendo la necesidad de estrategias de prevención y psicoeducación para un uso saludable de las redes sociales en el ámbito universitario.

Palabras clave: redes sociales, adicción, adicción a las redes sociales, estudiantes universitarios, salud mental, uso problemático de internet.

1 INTRODUCCIÓN

En la era digital, las redes sociales se han consolidado como plataformas omnipresentes que moldean la interacción social, la comunicación y el acceso a la información, especialmente entre la población joven y universitaria. Sin embargo, su diseño basado en la recompensa intermitente y la validación social ha generado una creciente preocupación en la comunidad científica sobre su potencial para generar comportamientos adictivos (1).

La adicción a las redes sociales puede conceptualizarse como un subtipo de adicción a internet, caracterizada por una preocupación excesiva por estas plataformas, una necesidad compulsiva de usarlas y una dedicación de tiempo y esfuerzo tal que

Fondos y subsidios recibidos: Este artículo fue presentado para la Convocatoria 2023 del Programa de Iniciación Científica e Incentivo a la Investigación (PRICILA) de la Universidad del Norte. Los fondos para PRICILA fueron provistos por el Banco SUDAMERIS y el Rectorado de la Universidad del Norte.

Autor correspondiente: Juan Alejandro Rodríguez. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad del Norte, Asunción (Paraguay). Correo electrónico: juan.rodriguez.466@docentes.uninorte.edu.py

deteriora otras áreas importantes de la vida, como el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico (2). Los mecanismos subyacentes son multifactoriales, e incluyen desde teorías del refuerzo, donde los «me gusta» y los comentarios actúan como reforzadores positivos, hasta la búsqueda de autoafirmación y la mitigación del «miedo a quedarse afuera» o Fear of Missing Out (FOMO).

Investigaciones previas han asociado el uso problemático de redes sociales con resultados negativos para la salud mental, como una menor autoestima y mayores niveles de ansiedad (3) y un aumento de conductas agresivas en adolescentes (4). Este panorama justifica la necesidad de llevar a cabo diagnósticos situacionales en contextos específicos para comprender la magnitud del problema.

El presente estudio se enfoca en explorar los niveles de riesgo de adicción a las redes sociales en los estudiantes de la Universidad del Norte en Asunción, Paraguay. El objetivo principal fue determinar la prevalencia de dichos niveles en esta población e identificar si existen diferencias significativas asociadas al sexo, la edad y el año de carrera.

2 MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 DISEÑO DEL ESTUDIO Y PARTICIPANTES

Se llevó a cabo un estudio cuantitativo, de diseño no experimental y de corte transversal. La muestra fue no probabilística y por conveniencia, compuesta por 234 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Norte. La muestra incluyó 162 mujeres (69,2 %) y 72 hombres (30,8 %), con edades comprendidas entre los 18 y los 39 años.

2.2 INSTRUMENTO

Se utilizó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Escurra-Mayaute & Salas-Blas (2014), un instrumento validado que consta de 24 ítems y que ha demostrado una alta fiabilidad (alfa de Cronbach = 0,913) (5). El cuestionario fue adaptado a un formato digital a través de Google Forms, al que se añadieron preguntas sobre datos sociodemográficos (sexo, edad, año de carrera y redes sociales utilizadas).

2.3 PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

La recolección de datos se llevó a cabo mediante la difusión del cuestionario en línea. Se garantizó la confidencialidad y el anonimato de los participantes, quienes otorgaron su consentimiento informado antes de comenzar. Los datos recolectados fueron analizados con software estadístico. Se llevaron a cabo análisis descriptivos (frecuencias, porcentajes, media, mediana y moda) y pruebas de normalidad (Kolmogorov-Smirnov). Para la comparación entre grupos, se utilizó la prueba t para muestras independientes, con el fin de evaluar las diferencias en las puntuaciones medias de adicción según el sexo y el rango de edad.

2.4 HIPÓTESIS

Las hipótesis de la investigación se centraron en las diferencias por sexo y edad. La primera hipótesis nula (H_0) postuló que no existiría una diferencia estadísticamente

significativa en los niveles de adicción a las redes sociales entre estudiantes de diferente sexo. La segunda hipótesis nula (H_0) planteó que no habría una diferencia significativa en el índice de riesgo de adicción según la edad.

3 RESULTADOS

3.1 NIVELES DE RIESGO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

El análisis de las puntuaciones totales del cuestionario ARS mostró que la gran mayoría de los estudiantes, un 85,9 % ($n=201$), se clasificó en la categoría de riesgo bajo de adicción. Un 11,1 % ($n=26$) se ubicó en la categoría de riesgo medio, mientras que un 3,0 % ($n=7$) fue clasificado en la categoría de riesgo alto.

3.2 ANÁLISIS COMPARATIVO POR GRUPOS

En cuanto a la comparación por sexo, la distribución de los niveles de riesgo fue muy similar entre hombres y mujeres. Aproximadamente el 86,1 % de los hombres y el 85,8 % de las mujeres se encontraron en el nivel de riesgo bajo. La prueba t para muestras independientes confirmó que no existía una diferencia estadísticamente significativa en las puntuaciones medias de adicción entre ambos sexos ($p = 0.369$), por lo que se aceptó la hipótesis nula. De manera similar, al analizar los rangos de edad, se dividió la muestra en un grupo de 18 a 23 años ($n=134$) y otro de 24 años o más ($n=100$). Aunque el grupo de mayor edad presentó una proporción ligeramente mayor de individuos en la categoría de riesgo alto (5,0 % vs. 1,5 %), la prueba t para muestras independientes tampoco encontró una diferencia estadísticamente significativa en las puntuaciones medias de adicción entre ambos grupos ($p = 0.689$), aceptándose también la segunda hipótesis nula. Finalmente, el análisis descriptivo por año de cursada destacó que los estudiantes de segundo año presentaron el mayor número de individuos en la categoría de riesgo medio ($n=11$), mientras que los de cuarto año tuvieron el mayor número de casos en riesgo alto ($n=3$).

3.3 USO DE REDES SOCIALES Y COMPORTAMIENTOS

En lo que respecta a las plataformas utilizadas, Instagram fue la red social más popular, utilizada por el 96,6 % de la muestra, seguida por Facebook (74,4 %), TikTok (72,6 %) y Twitter/X (62,8 %). Adicionalmente, el análisis de los ítems del cuestionario ARS indicó que los comportamientos más frecuentes se agruparon en la dimensión de uso excesivo. Los ítems con las medias más altas fueron «Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado» ($M = 2,27$) y «Cuando hago uso de las redes sociales pierdo el sentido del tiempo» ($M = 2,16$). En contraste, los ítems con las puntuaciones más bajas correspondieron a la dimensión de obsesión, como «Descuido a mis amigos, a mis familiares o a mi pareja por estar conectado(a) a las redes sociales» ($M = 0,77$).

4 DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio indican que, si bien la prevalencia de un alto riesgo de adicción a las redes sociales es baja (3,0 %) en esta cohorte de estudiantes universi-

tarios, existe un subgrupo preocupante del 14,1 % que presenta un riesgo medio o alto. Este hallazgo sugiere que, aunque la mayoría de los estudiantes mantiene un uso no problemático, una porción significativa muestra comportamientos que podrían escalar y afectar su bienestar.

Un resultado notable fue la ausencia de diferencias estadísticamente significativas en los niveles de riesgo de adicción entre hombres y mujeres. Esto es consistente con investigaciones recientes que sugieren que, aunque los patrones de uso y las plataformas preferidas pueden variar entre géneros, el riesgo general de desarrollar una adicción tiende a homogeneizarse en las poblaciones jóvenes (6). De manera similar, no se encontraron diferencias significativas entre los rangos de edad, lo que podría indicar que el entorno universitario y las exigencias académicas y sociales actúan como un equalizador del comportamiento en línea para los adultos jóvenes.

El análisis de los ítems del cuestionario ARS proporciona una visión más profunda del fenómeno. La alta puntuación en la dimensión de uso excesivo (p. ej., pérdida de la noción del tiempo) frente a la baja puntuación en obsesión (p. ej., descuido de relaciones) sugiere que muchos estudiantes se encuentran en una etapa de uso problemático caracterizada por una pérdida de control sobre el tiempo invertido, pero sin haber llegado aún al punto de un deterioro funcional grave en sus relaciones interpersonales o responsabilidades académicas. Este puede ser un punto de inflexión crítico donde las intervenciones preventivas pueden ser más eficaces.

Finalmente, la popularidad abrumadora de plataformas visuales como Instagram (96,6 %) refuerza la importancia de los mecanismos de recompensa y comparación social en el uso de las redes. Estas plataformas, centradas en la imagen, pueden exacerbar la búsqueda de validación y el FOMO, factores teóricos clave en el desarrollo de la adicción.

Entre las limitaciones del estudio se encuentran el uso de una muestra por conveniencia de una sola universidad y una distribución desigual de participantes por sexo, lo que limita la generalizabilidad de los resultados.

En conclusión, la adicción grave a las redes sociales no es un fenómeno generalizado en la población estudiada. Sin embargo, existe un grupo significativo en riesgo medio que merece atención. Los factores de riesgo más prominentes no se relacionan con el sexo o la edad, sino con comportamientos específicos de uso excesivo y pérdida de control del tiempo.

Con base en estos hallazgos, se recomienda que la Universidad del Norte y otras instituciones de educación superior en Paraguay consideren la implementación de programas de psicoeducación y bienestar digital. Estos programas deberían enfocarse en dotar a los estudiantes de herramientas para la autorregulación, la gestión del tiempo y el fomento de un uso consciente y crítico de las redes sociales. Promover un equilibrio saludable entre la vida digital y el bienestar personal es fundamental para prevenir que el uso problemático evolucione hacia una adicción con consecuencias negativas para la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

RECONOCIMIENTOS

Los autores declaran no tener conflictos de intereses. Para adecuarse al estilo de publicación de la Revista UniNorte de Medicina y Ciencias de la Salud (<https://revistas.uninorte.edu.py/index.php/medicina>), el contenido original ha sido modificado por la Oficina Editorial (editorial@uninorte.edu.py).

REFERENCIAS

1. Griffiths MD. Social networking addiction: An overview of preliminary findings. En: Rosenberg KP, Feder LC, editores. Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment. Academic Press; 2013. p. 119-41.
2. Andreassen CS. Online social network site addiction: A comprehensive review. Curr Addict Rep. 2015;2(2):175-84. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9
3. Portillo Reyes V, Ávila Amaya JA, Capps JW. Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. Enseñ Investig Psicol. 2021;3(1):139-49. doi: 20.500.11961/19171
4. Rengifo DO, Alvarez Monteza M, Gastelo Barrantes KJ, Ramírez Vega C. Adicción a redes sociales y agresión en los adolescentes de la provincia de San Martín. Rev Cient Cienc Salud. 2022;15(1):60-9. doi: 10.17162/rccs.v15i1.1756
5. Ecurra-Mayaute M, Salas-Blas E. Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Liberabit. 2014;20(1):73-91.
6. Bányai F, Zsila Á, Király O, Maraz A, Elekes Z, Griffiths MD, et al. Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. PLoS ONE. 2017;12(1):e0169839. doi: 10.1371/journal.pone.0169839