

Adicción a las Redes Sociales y Afrontamiento del Estrés en estudiantes universitarios de México, 2025: Prueba Piloto

El acceso y uso de las redes sociales dado su constante aumento, ha traído consigo una serie de cambios significativos en las culturas y, por ende, en los estilos de vida (Sahin, 2018). Estadísticas mundiales indican que el 97.1 % de la población que accede a las redes sociales son usuarios de 18 años o más (Data Reportal, 2023). La importancia de dicho fenómeno repercute principalmente en su alta incidencia dentro de la población universitaria y los riesgos que implica (Organización Mundial de la Salud, 2023).

La adicción a las redes sociales es entendida como un tipo de adicción conductual, los hallazgos señalan fuertes asociaciones entre las características psicológicas de cada individuo y el riesgo de desarrollar conductas dañinas que deterioren su funcionamiento (Griffiths, 2005). Un factor de riesgo que marca fuertemente la vulnerabilidad psicológica para desencadenar adicción conductual es la capacidad propia de respuesta al estrés (Echeburúa, 2012). Una de las herramientas para hacer frente al estrés, es la descrita por Lazarus y Folkman (1984) como afrontamiento y consiste en procesos cognitivo-conductuales. A través de diversas estrategias de afrontamiento es posible determinar los resultados a corto y largo plazo de la interacción estrés-ambiente-persona (Nava Quiroz et al., 2010) en donde las redes sociales figuran como elementos del ambiente.

Actualmente existe escasa información que describa la relación del uso de las redes sociales y el afrontamiento, como herramienta para contrarrestar el nivel de adicción. La presente investigación pretende contribuir a una mayor comprensión de dichos fenómenos en el contexto académico de nivel superior.

Metodología

Estudio cuantitativo, transversal, descriptivo y correlacional, los datos reportados son derivados de la prueba piloto de la investigación realizada en 30 estudiantes universitarios. Se incluyeron universitarios de edades entre 18 y 25 años, de escuelas públicas o privadas y de cualquier estado mexicano. Se excluyeron participantes que contaban con un diagnóstico médico psicológico o psiquiátrico previo.

Los datos se recolectaron mediante un formulario en línea con un consentimiento informado. Se aplicó la Escala Adaptada de Adicción a las Redes Sociales y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE); validados en población mexicana. Los datos se analizaron en el programa PSPP; para la estadística descriptiva se utilizaron medidas de tendencia central y frecuencias y porcentajes. La estadística inferencial consistió en determinar la normalidad y posteriormente se aplicó la prueba de correlación de Pearson.

Resultados

Se obtuvo una mayor participación de universitarios en la tercera década de la vida ($M=21.93$; $DE=.58$), femeninas (93%) y en semestres avanzados ($M=8.00$; $DE=.00$). Todos pertenecen al área de la salud y un porcentaje mayor pertenece al estado de Puebla (60%). Se observa que, la mayoría permanece conectados a las redes sociales una quinta parte del día ($M=4.50$; $DE=1.48$). En relación con las estrategias de afrontamiento examinadas en el CAE se encontró que la reevaluación positiva fue la estrategia de afrontamiento mayormente reportada ($M=7.46$; $DE=1.93$) y que consiste principalmente en abordar las demandas externas desde un juicio razonable que busca el mayor provecho de la situación (González & Landero, 2007).

Los resultados indican que el 63.4% de los estudiantes tiene adicción baja y un 36.6% adicción media. En cuanto a los factores más presentes en la muestra, el factor problemas, que explicaría que las actividades que realizan los universitarios en las redes sociales pueden llegar a afectar negativamente en su vida desarrollando este grado de adicción, fue el más presente con una media de 17.29 ($DE=4.41$) el factor que menos se identificó fue el de necesidad/obsesión por estar conectado ($M=9.93$; $DE=2.18$) lo que sugiere que no existen síntomas desagradables en el desuso de estas plataformas (Valencia-Ortiz & Cabero-Almenara, 2019).

El nivel de adicción a las redes sociales se correlacionó con la evitación ($r=.531$; $p=.013$) y con la autofocalización negativa ($.464$; $p=.013$). Aquellos estudiantes que experimenten obsesión por estar conectado reevaluarán de forma negativa las situaciones externas que puedan alterar el equilibrio interno ($r=.434$; $p=.021$). Los participantes que utilizaron la reevaluación positiva y que tuvieron un grado bajo de adicción a las redes sociales experimentaron menos problemas relacionados con el uso de las redes sociales ($r=.522$; $p=.004$).

Se encontró que la edad fue una variable que se relacionó con estrategias de afrontamiento. En donde se puede deducir que a mayor edad habrá menor tendencia a la evitación de las situaciones estresantes

($r = -.383$; $p = .044$). También hubo una correlación entre el promedio académico y el factor problemas por la adicción a las redes sociales, lo que sugiere que los universitarios con mayor promedio académico tendrán menores consecuencias negativas por el uso de las redes sociales ($r = -.435$; $p = .021$). En cuanto al afrontamiento los universitarios con mayor promedio suelen presentar menos demostraciones expresivas originadas por el problema o situación estresante (expresión emocional abierta $r = -.418$; $p = 0.27$).

Conclusiones

El 63.4% de los estudiantes tiene adicción baja a las redes sociales. Se encontró relación entre los niveles de adicción reportados por los participantes y algunas formas de afrontamiento; La obsesión por estar conectado se asoció con la autofocalización negativa. Los universitarios que utilizan la reevaluación positiva muestran menor grado de adicción a las redes sociales. La edad se relacionó inversamente con la evitación. El promedio académico se relacionó negativamente con las consecuencias de la adicción a las redes sociales y aquellos con mayor promedio no suelen utilizar la expresión emocional abierta como estrategia de su elección. Estos hallazgos enfatizan la importancia de desarrollar medidas preventivas que fortalezcan las habilidades de afrontamiento como recurso protector en pro de la salud mental frente a la exposición de las tecnologías.

Referencias

- Cabero Almenara, J., Pérez Díez de los Ríos, J. L., & Valencia Ortiz, R. "Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales". *Convergencia*, 27, p. 1-29. <https://doi.org/10.29101/crcs.v27i0.11834>, 2020.
- Datareportal. (2023). *DIGITAL 2023: MEXICO*. Recuperado el 25 de febrero de 2024 de <https://datareportal.com/reports/digital2023mexico?rq=social%20media%20mexico>
- Echeburúa, 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*, 4, pp. 435-448.
- González, T. M. & Landero, R. (2007). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): validación en una muestra mexicana. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12, (2) p. 189-198.
- Griffiths M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), p. 191-197.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Evaluación y afrontamiento del estrés*. Nueva York: Springer.
- Nava Quiroz, C., Ollua Mendez, P., Vega Valero, C. Z., & Soria Trujano, R. (2010). Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Psicología y Salud*, 20(2), pp. 213-220. <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-20-2/20-2/Carlos-Nava-Quiroz.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (21 de septiembre de 2023). Estrés. Preguntas y respuestas. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Sahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale-Student Form: The Reliability and Validity Study", *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1).

Sobre las autoras

Mariela Patricia Correa Percino

Contacto: mariela.correapo@udlap.mx

Dra. Natalia Ramírez Girón

Doctora en Ciencias en Enfermería por la Universidad Autónoma de Nuevo León, Maestra en Enfermería por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla y Licenciada en Enfermería por la Universidad del Quindío, Colombia. Profesora de tiempo completo en el Departamento Académico de Ciencias de la Salud de la Universidad de las Américas Puebla.

Contacto: natalia.ramirez@udlap.mx