



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 460-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: AT1120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: XIII Número: 1 Artículo no.:68 Período: 1 de septiembre al 31 de diciembre del 2025

TÍTULO: Bienestar subjetivo y adicción a redes sociales en universitarios de Ciencias de la Salud en México.

AUTORES:

1. Dr. Oscar Ulises Reynoso González.
2. Dr. Juan Francisco Caldera Montes.
3. Máster. Olga Mora García.
4. Est. Ana Gabriela Álvarez Muñiz.
5. Est. Antony Ricardo Flores Vivanco.

RESUMEN: Este estudio analizó la relación entre el bienestar subjetivo y la adicción a redes sociales en 208 estudiantes universitarios mexicanos. También se identificaron los niveles de bienestar y de adicción, así como las plataformas más empleadas y su tiempo de uso diario. Adicionalmente, se reconocieron diferencias entre las variables de estudio según el empleo de determinadas redes sociales. Se encontraron niveles moderados-altos de bienestar y bajos-moderados de adicción. WhatsApp, Instagram, YouTube y TikTok fueron las redes más empleadas. El uso de TikTok e Instagram se asoció con mayores niveles de adicción. No se hallaron correlaciones entre bienestar subjetivo y la adicción a redes sociales. Se destaca la necesidad de promover un uso saludable de redes sociales entre la comunidad universitaria.

PALABRAS CLAVES: bienestar, redes sociales, adicción, estudiantes, TikTok.

TITLE: Subjective well-being and social media addiction among health sciences university students in Mexico.

AUTHORS:

1. PhD. Oscar Ulises Reynoso González.
2. PhD. Juan Francisco Caldera Montes.
3. Master. Olga Mora García.
4. Stud. Ana Gabriela Álvarez Muñiz.
5. Stud. Antony Ricardo Flores Vivanco.

ABSTRACT: This study analyzed the relationship between subjective well-being and social media addiction in 208 Mexican university students. Levels of well-being and addiction were also identified, as well as the most frequently used platforms and their daily usage time. Additionally, differences were identified between the study variables based on the use of specific social media platforms. Moderate-high levels of well-being and low-moderate levels of addiction were found. WhatsApp, Instagram, YouTube, and TikTok were the most frequently used platforms. Use of TikTok and Instagram was associated with higher levels of addiction. No correlations were found between subjective well-being and social media addiction. The need to promote healthy social media use among the university community is highlighted.

KEY WORDS: wellness, social media, addiction, students, TikTok.

INTRODUCCIÓN.

El denominado bienestar subjetivo es un constructo de naturaleza psicológica que pretende reflejar la valoración emocional y cognitiva que las personas realizan sobre su vida propia. Bajo la perspectiva de autores como Diener, este abarca tres componentes o factores interrelacionados, a saber, la frecuencia de afectos positivos, la infrecuencia de negativos, y las evaluaciones de corte cognitivo de su satisfacción vital (Diener, 1984). Esto es, una persona con un elevado bienestar subjetivo tiende a experimentar de manera más frecuente estados afectivos placenteros, un menor número sentimientos negativos, y por lo general, está más satisfecha con su existencia (Diener, 1984). Este indicador -subjetivo- de calidad de vida se encuentra fuertemente vinculado con la salud integral de las personas, incluyendo aspectos físicos a

largo plazo (Diener & Chan, 2011). En los estudiantes de la universidad, dicho constructo resulta especialmente importante, ya que coincide con una etapa de desarrollo (la juventud) en la que el equilibrio emocional y la satisfacción vital pueden asociarse con el rendimiento académico y trayectoria escolar.

Por su parte, el uso frecuente de redes sociales en la población universitaria se ha vuelto en los últimos años prácticamente omnipresente. En México, algunos autores refieren que aproximadamente nueve de cada diez jóvenes, de entre 12 a 29 años, utilizan cotidianamente el Internet y los teléfonos inteligentes, lo que refleja la enorme propagación de las redes sociales en este sector de la población (Robles, 2023). Incluso, el 90.6% de los internautas mexicanos regularmente acceden a redes sociales (INEGI, 2023). Esta condición ha propiciado una creciente preocupación sobre la denominada adicción a las redes sociales, la cual se entiende como el uso dependiente y compulsivo de dichas herramientas que afecta a las actividades diarias y el bienestar individual de las personas (Andreassen & Pallesen, 2014).

Cabe referir, que aunque actualmente el “uso problemático de redes sociales” no es reconocido como un trastorno formal por parte de distintos manuales diagnósticos, una considerable cantidad de estudios científicos han vinculado el uso problemático de redes con indicadores nocivos de salud psicológica; por ejemplo, se ha documentado que los y las jóvenes con uso desmedido de estas plataformas presentan un mayor riesgo de padecer depresión y ansiedad (Twenge, & Campbell, 2018).

En materia de referentes empíricos, específicamente sobre el bienestar subjetivo, una revisión sistemática como la de Ramírez et al. (2023), constató puntuaciones globales medias con ligeras ventajas para las mujeres; por su lado, Casiano et al. (2024) en su trabajo reportaron que una tercera parte de 181 estudiantes del sur del estado de México presentaba un bienestar disminuido y que factores de corte eudaimónico - autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno- se relacionaban de forma directa con el promedio o rendimiento académico. En el mismo tenor, la evidencia científica sugiere que ciertos recursos personales pueden amortiguar el malestar; por ejemplo, en 295 jóvenes del estado mexicano de Jalisco, la inteligencia emocional mostró correlaciones significativas y positivas con todas las dimensiones

del bienestar subjetivo, destacando su rol protector (Plascencia et al., 2024). Inversamente, el estrés académico y la procrastinación pueden actuar como factores de riesgo del bienestar subjetivo, ya que un estudio en Perú confirmó asociaciones negativas de tamaño pequeño-moderado con ambas variables (Delgado et al., 2021). En síntesis, diversos trabajos de investigación delinean un perfil de bienestar estable en los estudiantes, pero vulnerable ante demandas académicas.

Ahora bien, la investigación sobre el uso problemático de las redes reporta hallazgos interesantes y preocupantes. En el contexto mexicano, Amador-Ortiz (2021) refirió que el 7% de 539 universitarios de Jalisco presentaba adicción alta, y que en este subgrupo de la población se duplica la probabilidad de reprobación de asignaturas, en especial cuando predominan en ellos la obsesión y el uso excesivo de las plataformas. Por su parte, Reynoso (2022) en una investigación con estudiantes de bachillerato en línea encontró niveles bajos de adicción a las redes sociales, pero diferencias significativas entre los estudiantes con y sin actividad laboral y una correlación negativa con la edad. Además, se encontró que WhatsApp, YouTube y Facebook son las plataformas más utilizadas.

En Perú, Araujo (2016) identificó puntajes más altos entre hombres que estudian la carrera de Administración, lo que insinúa diferencias por área de formación y por géneros. También factores psicosociales como las habilidades sociales se correlacionan inversamente con la adicción en adolescentes (Domínguez & Ybañez, 2016) y el denominado apoyo familiar –más que el de pares– reduce el riesgo de padecer esta condición en bachilleres peruanos (Jemla & Quispe, 2021).

En otro estudio, pero ahora en el contexto colombiano, se encontró que las competencias para la vida y las habilidades socioemocionales (resiliencia, autoeficacia, tolerancia a la frustración) se relacionan negativamente con el riesgo de adicción (Klimenko et al., 2021); así la literatura científica, en particular en latinoamericana, refiere que la adicción a las redes sociales es un fenómeno multifactorial asociado a carencias socioemocionales y vinculado negativamente a variables de orden académico.

Respecto de los nexos empíricos entre el bienestar subjetivo y adicción a redes sociales, la revisión sistemática de Ansari et al. (2024) mostró, que a escala global, existe una correlación negativa entre ambas variables; por su parte, Zhang et al. (2023) en un estudio con universitarios chinos encontró que el uso diario de redes sociales eleva indirectamente el bienestar a través de la autoestima y el apoyo social en línea; por contraste, una indagación en EE. UU. mostró que ciertos estados de ansiedad y soledad predicen mayor adicción, la cual a su vez reduce la satisfacción vital (Nikolinakou et al., 2024).

En poblaciones de ciencias de la salud, Singh et al. (2024) reportaron que el 76% de 292 estudiantes de Medicina indios alcanzó niveles clínicos de adicción, asociados con mayor ansiedad social y menor bienestar. En el caso de México, se confirma dicha tendencia, a saber, el tiempo invertido en Facebook se relacionó negativamente con el bienestar subjetivo en universitarios de Monterrey (Valerio & Serna, 2018). Como se ve, estos hallazgos aluden a una correlación consistente entre las variables que aborda el presente trabajo de investigación.

Considerando lo anterior, profundizar en la interacción entre estas dos variables en estudiantes de ciencias de la salud mexicanos resulta relevante, debido a los siguientes tres aspectos:

- a) En México, la conectividad es casi total en este grupo etario, lo que convierte a estas plataformas en un escenario cotidiano que moldea tanto emociones como la satisfacción vital.
- b) La evidencia global revela que los efectos del uso intensivo son pequeños pero consistentes y varían según el contexto sociocultural (Marciano et al., 2024), por ejemplo, en el estado de Hidalgo, México, se encontró que el 50% de estudiantes de enfermería presenta niveles de dependencia a las redes sociales asociados con estilos de vida poco saludables (Patiño-Jaimes et al., 2024), y en la ciudad de Guadalajara, Jalisco, casi la mitad de los internos de medicina manifestó síntomas de depresión durante su formación (Barbosa-Camacho et al., 2024).
- c) Los estudiantes del campo de la salud afrontan al mismo tiempo altas cargas académicas y exposición continua a contenidos digitales, combinación que puede amplificar el riesgo de adicción e incidir en los

distintos componentes del bienestar subjetivo, y por consecuencia, en su futura práctica profesional (Diener & Chan, 2011).

Por ello, reconocer cómo se relacionan dichas variables en México no solo cubre un vacío de corte empírico, sino que puede aportar bases para diseñar intervenciones de promoción de la salud integral, así como de alfabetización digital en las carreras de ciencias de la salud de dicho contexto.

Ante estos argumentos y la evidencia empírica disponible, esta investigación se planteó el objetivo principal de analizar la relación entre el bienestar subjetivo y el uso de redes sociales de los estudiantes universitarios del área de la salud mexicanos y como objetivos secundarios, se establecieron:

- Determinar sus niveles de bienestar subjetivo y el grado de adicción a las plataformas o redes sociales.
- Identificar las redes sociales más utilizadas por estos estudiantes y cuantificar el tiempo diario que dedican a cada una.
- Examinar posibles diferencias en el bienestar subjetivo y la adicción a las redes sociales en función de si los alumnos hacen uso o no de determinadas redes sociales.

DESARROLLO.

Diseño.

El estudio se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo de investigación, con un diseño no experimental de alcance descriptivo- correlacional (Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres, 2023).

Participantes.

La muestra del estudio se recolectó en la región de Los Altos Sur de Jalisco, México, y estuvo conformada por 208 estudiantes universitarios de primer año de ingreso, pertenecientes a programas del área de la salud, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Del total de participantes, 162 (77.9%) eran mujeres y 46 (22.1%) hombres, con edades comprendidas entre los 18 y 24 años ($M = 19.1$; $DE = 1.2$). En cuanto a la distribución por carrera, el 32% cursaba la Licenciatura en Médico, Cirujano y Partero; el 12.0 % Enfermería; el 20.8 % Odontología; y el 34.6 % Psicología.

Instrumentos.***Escala de bienestar subjetivo (EBS-8).***

Este instrumento es una versión abreviada desarrollada por Calleja y Mason (2020) con el propósito de evaluar de manera concisa el bienestar subjetivo, integrando en un solo factor las dimensiones de satisfacción con la vida y el afecto positivo. Está compuesta por ocho reactivos, cuatro de cada dimensión original. Algunos ejemplos de ítems son: “Mi vida es feliz” y “Disfruto de mi vida”.

Con respecto al formato de respuesta, las autoras proponen un ajuste para evitar el efecto de techo; es decir, la tendencia de los participantes a concentrar sus respuestas en las opciones más altas a través de un mayor número de opciones positivas. Los ítems de afecto positivo se respondieron en una escala de frecuencia con seis opciones: Rara vez, Algunas veces, Muchas veces, La mayoría de las veces, Casi siempre y Siempre. Por su parte, los ítems de satisfacción con la vida utilizaron una escala de acuerdo con seis niveles: En desacuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, Ligeramente de acuerdo, De acuerdo, Muy de acuerdo y Totalmente de acuerdo. Esta versión ha mostrado buenas propiedades psicométricas en población universitaria mexicana, incluyendo consistencia interna alta ($\alpha = .97$) y una correlación casi perfecta con la escala original de 20 ítems ($r = .988$, $p < .001$). En este estudio, los coeficientes de confiabilidad interna también fueron adecuados ($\alpha = .96$).

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-11).

Este instrumento es una versión adaptada y abreviada del instrumento original desarrollado por Ecurra y Salas (2014), cuyo propósito es evaluar el uso problemático de redes sociales en adolescentes y jóvenes. En este estudio se empleó la versión validada en población mexicana por González Alcántara et al. (2021), la cual está conformada por 11 reactivos distribuidos en tres dimensiones: necesidad/obsesión por estar conectado a las redes sociales (p. ej., “Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales”), modificación del estado de ánimo (p. ej., “Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales”) y uso excesivo de las redes sociales (p. ej., “Permanezco mucho tiempo

conectado(a) en las redes sociales”). Las respuestas se registran en una escala tipo Likert de cinco puntos (0 = Nunca, 4 = Siempre), en formato de autoinforme. Esta versión mostró un adecuado ajuste factorial y consistencia interna en población adolescente mexicana (α total = .86; α = .76 a .79 por subescala), así como evidencias de validez predictiva e invarianza de medición entre sexos. En el presente estudio, los índices de confiabilidad también son satisfactorios en cada uno de los factores (α = .78, .83, .85).

Cuestionario de uso de redes sociales.

Fue elaborado *ad hoc* por el equipo de investigación con el propósito de obtener información sobre la tenencia de cuenta o perfil en determinadas redes sociales, así como la frecuencia de uso diario a manera de autoinforme. Específicamente, se indagó sobre las siguientes redes sociales: Facebook, WhatsApp, X (anteriormente Twitter), YouTube, Instagram, Threads, Snapchat, TikTok y Messenger. Para cada una de ellas, los participantes señalaron el tiempo aproximado que las utilizaban en un día común, eligiendo entre seis opciones de respuesta: No la uso, Menos de 30 minutos, Entre 30 y 60 minutos, De 1 a 2 horas, De 2 a 4 horas y Más de 4 horas.

Análisis de datos.

En primer lugar, se calcularon estadísticos descriptivos (media, mediana, desviación estándar, valores mínimo y máximo, asimetría y curtosis) para identificar los puntajes de bienestar subjetivo y adicción a redes sociales. La distribución de las puntuaciones fue analizada a través de histogramas y mediante los coeficientes de asimetría y curtosis. Los resultados indicaron que las variables presentaron una distribución aproximadamente normal, lo que permitió justificar la aplicación de pruebas paramétricas. En segundo lugar, a través de frecuencias y porcentajes, se identificaron las plataformas de redes sociales más utilizadas y sus horas de uso en un día común. En tercer orden, para la comparación de medias de bienestar subjetivo y adicción a redes sociales según el uso de determinadas plataformas o redes sociales, se aplicó la prueba *t* de Student. El tamaño del efecto se estimó mediante el índice *d* de Cohen. Finalmente,

para examinar las asociaciones entre variables, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson. Todos los análisis fueron realizados con el software JASP, versión 0.19.

Resultados.

Para comenzar, se presentan las estadísticas descriptivas de las variables bienestar subjetivo y adicción a redes sociales (incluyendo sus tres dimensiones). En cada caso, se incluyen medidas de tendencia central y dispersión, así como los valores de asimetría y curtosis (Tabla 1).

Tabla 1. Estadísticos descriptivos del bienestar subjetivo y de la adicción a redes sociales.

Variable/factor	M	Me	DE	Mínimo	Máximo	Asimetría	Curtosis
Bienestar subjetivo.	4.48	4.75	1.09	1.25	6.00	-0.79	0.24
Adicción a redes.	1.60	1.55	0.77	0.00	4.00	0.29	-0.10
Necesidad /obsesión por estar conectado a las redes.	1.57	1.50	0.78	0.00	4.00	0.25	0.00
Modificación del estado de ánimo.	1.25	1.13	0.86	0.00	4.00	0.65	-0.06
Uso excesivo de las redes.	1.97	2.00	0.94	0.00	4.00	0.08	-0.51

Los resultados indican que los estudiantes universitarios del área de la salud presentan un nivel entre moderado y alto de bienestar subjetivo ($M = 4.48$, $DE = 1.09$), con una distribución ligeramente sesgada a la izquierda (asimetría = -0.79), lo que indica una mayor concentración de respuestas en el polo positivo. En cuanto a la adicción a las redes sociales, el promedio general es entre moderado y bajo ($M = 1.60$, $DE = 0.77$), tomando en cuenta que la puntuación mínima es 0 y la máxima 4. Particularmente, la dimensión con mayor puntuación fue el uso excesivo ($M = 1.97$), seguida de la necesidad u obsesión por estar conectado ($M = 1.57$) y la modificación del estado de ánimo ($M = 1.25$). Estos datos sugieren, que si bien

el uso excesivo es el componente más presente, los niveles generales de adicción en la muestra no son elevados.

En segundo orden, se presentan las redes sociales utilizadas por los estudiantes universitarios del área de la salud, así como el tiempo que dedican diariamente a su uso; para ello, se consideraron tanto la presencia de cuentas activas en determinadas plataformas como la frecuencia de uso en distintos rangos horarios.

La información se resume en la Tabla 2.

Tabla 2. Porcentaje de estudiantes que utilizan determinadas redes sociales y tiempo diario de uso.

Red social	¿Tienes cuenta de...?		Tiempo de uso					
	Sí	No	No la uso	> 30 min	30 -60 minutos	1-2 horas	2-4 horas	Más de 4 horas
Facebook	81.7	18.3	34.1	36.5	17.3	9.6	1.4	1.0
WhatsApp	100.0	0.0	0.0	8.7	24.0	25.0	25.0	17.3
X (Twitter)	49.0	51.0	69.7	21.2	4.3	3.8	0.5	0.5
YouTube	93.8	6.2	21.6	28.8	27.4	13.0	6.3	2.9
Instagram	97.1	2.9	4.3	11.5	25.5	21.6	24.0	13.0
Threads	31.3	68.7	86.1	11.5	2.4	0.0	0.0	0.0
Snapchat	39.4	60.6	80.8	13.5	3.8	0.5	0.5	1.0
TikTok	88.5	11.5	13.5	7.7	13.9	20.2	20.2	24.5
Messenger	58.2	41.8	77.9	18.3	2.4	1.0	0.0	0.5

Nota. Los valores representan porcentajes.

Los resultados muestran que las redes sociales más utilizadas por los estudiantes universitarios del área de la salud son WhatsApp (100 %), Instagram (97.1 %), YouTube (93.8 %) y TikTok (88.5 %). En contraste, plataformas como Threads (31.3 %), Snapchat (39.4 %) y X/Twitter (49 %) presentan un menor nivel de adopción.

En cuanto al tiempo de uso, se observa que TikTok concentra un alto porcentaje de usuarios con tiempos prolongados, siendo 44.7 % quienes la usan más de dos horas al día. WhatsApp destaca por su uso generalizado, aunque distribuido de forma más homogénea entre diferentes rangos de tiempo. Instagram también presenta tiempos de uso elevados, con más del 58% de los estudiantes reportando un uso superior a una hora diaria; por otro lado, redes como Threads y Snapchat, aunque utilizadas por una minoría, tienden a no ser empleadas de forma intensiva.

En tercer lugar, se realizaron comparaciones entre estudiantes que utilizan y quienes no utilizan cada red social con el fin de analizar si existen diferencias en los niveles de bienestar subjetivo y adicción a redes sociales. En la Tabla 3 se muestran los resultados de las pruebas *t* de Student, así como los tamaños del efecto (*d* de Cohen).

Tabla 3. Comparación de bienestar subjetivo y adicción a redes sociales según el uso de determinadas plataformas.

Red social	Bienestar subjetivo		Adicción a redes		Factor 1		Factor 2		Factor 3	
	<i>t</i> (206)	<i>d</i>	<i>t</i> (206)	<i>d</i>	<i>t</i> (206)	<i>d</i>	<i>t</i> (206)	<i>d</i>	<i>t</i> (206)	<i>d</i>
Facebook	0.37	0.07	1.00	0.18	2.31*	0.41	0.45	0.08	0.41	0.07
X (Twitter)	1.17	0.16	2.18	0.30	2.15*	0.30	2.33*	0.32	1.41	0.20
YouTube	0.49	0.14	0.38	0.11	0.15	0.04	0.74	0.21	0.09	0.02
Instagram	1.53	0.64	2.92**	1.21	3.50***	1.45	2.56*	1.06	2.00*	0.83
Threads	0.77	0.11	2.12*	0.31	1.93	0.29	2.27*	0.34	1.47	0.22
Snapchat	0.60	0.08	1.13	0.16	0.91	0.13	0.28	0.04	1.71	0.24
TikTok	0.41	0.08	4.45***	0.97	3.32***	0.72	4.19***	0.91	3.96***	0.86
Messenger	0.11	0.01	2.47*	0.34	2.97**	0.42	1.82	0.25	2.02*	0.28

Nota. No se incluye la comparación con WhatsApp debido a que el 100% de los estudiantes utiliza dicha red social. * $p < .05$, ** $p < .01$; *** $p < .001$

Los resultados muestran que no existen diferencias significativas en el nivel de bienestar subjetivo entre usuarios y no usuarios de ninguna red social; sin embargo, sí se observaron diferencias en los niveles de adicción general y sus factores en relación con varias plataformas; por ejemplo, el uso de TikTok se asocia con los niveles más altos de adicción ($t = 4.45$, $p < .001$, $d = 0.97$), particularmente en las dimensiones de necesidad/obsesión, modificación del estado de ánimo y uso excesivo, todas con tamaños del efecto grandes. Instagram también mostró diferencias significativas en todas las dimensiones de la adicción, con tamaños del efecto que van de moderado a alto; asimismo, se observaron diferencias en algunas dimensiones de adicción en quienes utilizan X (Twitter), Threads y Messenger. Estos hallazgos sugieren que ciertas plataformas están más vinculadas a patrones problemáticos de uso que otras, siendo TikTok e Instagram las más destacadas en este sentido.

Finalmente, se analizó la relación entre el bienestar subjetivo y la adicción a redes sociales. Los resultados no mostraron una correlación significativa entre dichas variables (Tabla 4).

Tabla 4. Correlación entre bienestar subjetivo y adicción a redes sociales.

Variable/factor	1	2	3	4	5
1. Bienestar subjetivo.	—				
2. Adicción a redes.	-.096	—			
3. Necesidad /obsesión por estar conectado a las redes.	-.068	.860***	—		
4. Modificación del estado de ánimo.	-.107	.885***	.693***	—	
5. Uso excesivo de las redes.	-.074	.893***	.669***	.635***	—

*** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

CONCLUSIONES.

Los resultados descriptivos del estudio muestran que el bienestar subjetivo de los participantes reportó puntuaciones entre moderadas y altas ($M = 4.48$, $DE = 1.09$), lo que indica una valoración mayormente positiva de su vida y una presencia frecuente de afectos positivos. Este resultado coincide con investigaciones como las de Noriega et al. (2013), quienes encontraron niveles altos de bienestar en estudiantes de México y Brasil; asimismo, Plascencia et al. (2024) sugieren que recursos personales como la inteligencia emocional pueden actuar como factores protectores del bienestar en jóvenes mexicanos.

Respecto a la adicción a redes sociales, el promedio general fue entre moderado y bajo ($M = 1.60$, $DE = 0.77$), siendo la dimensión de uso excesivo la que presentó el puntaje más alto ($M = 1.97$). Este hallazgo se alinea con lo reportado por Reynoso (2022), quien documentó que más de dos tercios de los estudiantes evaluados presentaban niveles bajos de adicción. A pesar de la elevada frecuencia y tiempo de uso, estos resultados podrían indicar que los estudiantes aún conservan cierto control sobre su conducta digital, lo que resulta alentador en términos de prevención.

Se debe tener en cuenta, que el uso excesivo, aunque no alcance niveles clínicos de adicción, puede ser un indicador temprano de riesgo, especialmente cuando se combina con factores como la ansiedad, la necesidad de aprobación o la baja autoestima (Twenge & Campbell, 2018; Singh et al., 2024); por ello, es importante considerar estrategias educativas que promuevan un uso saludable de estas plataformas.

Los resultados obtenidos en el estudio permiten identificar a WhatsApp, Instagram, YouTube y TikTok son las redes sociales más utilizadas por los estudiantes universitarios del área de la salud. Esta tendencia resulta congruente con la elevada conectividad de los jóvenes mexicanos, quienes acceden cotidianamente a estas plataformas (INEGI, 2023; Robles, 2023). En específico, el 100% de los participantes utiliza WhatsApp como medio principal de comunicación, mientras que más del 88% reporta el uso de Instagram, YouTube y TikTok. Estas cifras son considerablemente más altas que las reportadas por Reynoso (2022),

donde apenas el 49.4% usaba Instagram y el 34.2% TikTok, lo que sugiere un incremento sostenido en la popularidad y frecuencia de uso de estas aplicaciones en años recientes.

Este incremento podría vincularse con factores como el diseño adictivo de estas plataformas, la búsqueda de validación social, o el uso como medio de entretenimiento y evasión; además, estudios como el de Hendrikse y Limniou (2024) destacan que la exposición a contenido audiovisual breve, característico de TikTok e Instagram, puede estimular el sistema de recompensa cerebral, promoviendo patrones compulsivos de uso.

En cuanto al tiempo de uso diario, se observa que TikTok destaca como la plataforma con mayor concentración de usuarios que pasan más de dos horas al día en la aplicación (44.7%), seguida de Instagram. Este hallazgo es consistente con lo descrito por Metzler y García (2023), quienes señalan que el contenido visual de estas redes, junto con su accesibilidad y personalización algorítmica, favorece su uso intensivo entre jóvenes universitarios; por otro lado, plataformas como Threads, Snapchat y X/Twitter mostraron un bajo nivel de adopción. Este patrón también fue observado por Reynoso (2022), quien atribuye estas diferencias a la funcionalidad, el estilo de interacción que privilegia cada red, y las preferencias cambiantes de los usuarios universitarios.

Se analizaron posibles diferencias entre estudiantes usuarios y no usuarios de redes sociales específicas, con el fin de explorar si el uso de determinadas plataformas influye en el bienestar o la adicción. Los resultados muestran que no hubo diferencias significativas en el bienestar subjetivo entre quienes usan y quienes no usan una red social en particular, lo cual reafirma que el simple uso de estas plataformas no impacta directamente en la valoración de la vida o los afectos positivos, tal como se ha señalado en trabajos anteriores (Zhang et al., 2023; Zhao, 2021).

En contraste, sí se encontraron diferencias significativas en los niveles de adicción a redes sociales en función del uso de algunas plataformas. En particular, el uso de Instagram y TikTok se asoció con puntuaciones más altas en las tres dimensiones de adicción: necesidad/obsesión, modificación del estado

de ánimo y uso excesivo, con tamaños del efecto grandes ($d > .80$). Este hallazgo concuerda con lo reportado por Hendrikse y Limniou (2024), quienes destacan que estas plataformas están diseñadas para maximizar la interacción y el tiempo de permanencia del usuario, utilizando estímulos visuales breves y algoritmos de refuerzo continuo que favorecen la conducta adictiva.

Estudios como el de Singh et al. (2024) han documentado que los estudiantes de ciencias de la salud con mayor exposición a estas redes presentan también más síntomas de ansiedad social y menor bienestar, lo que refuerza la necesidad de prestar atención al impacto emocional de estas aplicaciones. Como se ha discutido en la literatura, no es el uso per se lo que conlleva riesgos, sino el uso compulsivo y la frecuencia elevada, especialmente cuando se convierte en una fuente primaria de validación o evasión emocional (Twenge & Campbell, 2018; Nikolinakou et al., 2024).

Finalmente, respecto del análisis correlacional (objetivo central del presente estudio), destaca la ausencia de una relación estadísticamente significativa entre el bienestar subjetivo y la adicción a redes sociales. Este resultado es llamativo, pues contrasta con lo reportado en diversas investigaciones internacionales que han documentado una correlación negativa entre estas dos variables (Ansari et al., 2024; Valerio & Serna, 2018); por ejemplo, en el metaanálisis de Ansari et al. (2024) se señala que el uso problemático de redes sociales se asocia con niveles más bajos de bienestar, particularmente en jóvenes universitarios; asimismo, Valerio y Serna (2018) encontraron que el tiempo invertido en Facebook se relaciona negativamente con la satisfacción vital en estudiantes mexicanos.

La falta de correlación encontrada en este estudio podría explicarse debido, en primer orden, a que los niveles generales de adicción reportados fueron bajos, lo cual reduce la posibilidad de encontrar efectos significativos sobre el bienestar, y en segundo, a que otras variables intervinientes, como el tipo de uso que se le da a las redes (pasivo vs. activo), la calidad de las interacciones en línea, o el nivel de apoyo social percibido, moderen esta relación (Zhao, 2021; Zhang et al., 2023). De hecho, Nikolinakou et al. (2024) señalan que la adicción a redes sociales puede estar mediada por sentimientos de soledad y

ansiedad, mientras que el uso activo enfocado en la conexión social puede incluso tener efectos positivos en el bienestar.

En conjunto, esos hallazgos permiten concluir, que si bien el bienestar subjetivo no parece verse directamente afectado por el uso de redes en esta muestra, el uso de ciertas plataformas como TikTok e Instagram sí se asocia a patrones más problemáticos de uso, lo que representa un foco de atención para futuras intervenciones psicoeducativas y preventivas.

Una de las principales limitaciones del presente estudio radica en el uso de autoinformes, tanto para medir el tiempo de uso de redes sociales como para evaluar las dimensiones de bienestar y adicción. Aunque este tipo de instrumentos son comunes en estudios de corte psicológico y permiten una aproximación subjetiva valiosa, también pueden estar sesgados por deseabilidad social, memoria inexacta o percepción errónea del tiempo digital. En este sentido, sería recomendable que futuras investigaciones integren fuentes objetivas de medición, como los reportes de “bienestar digital” o “tiempo de pantalla”, que ofrecen actualmente la mayoría de los smartphones, con el fin de validar y complementar los datos autorreportados.

Otra limitación es el enfoque exclusivamente cuantitativo, que si bien permite identificar tendencias generales, no explora la experiencia subjetiva del uso de redes sociales ni las motivaciones individuales detrás de ese uso. Estudios futuros podrían incorporar metodologías mixtas o cualitativas (como entrevistas o diarios digitales) que profundicen en la manera en que los estudiantes universitarios interpretan y regulan su actividad en estas plataformas, así como en los significados que le atribuyen al bienestar y a la validación social en línea.

Adicionalmente, el estudio se centró en estudiantes de primer ingreso del área de la salud, lo cual limita la generalización de los resultados a otras áreas académicas o a estudiantes de distintos niveles. Investigaciones posteriores podrían ampliar la muestra, comparar carreras o regiones, y controlar otras

variables relevantes como el estrés académico, las estrategias de afrontamiento, o el nivel de apoyo social percibido.

A pesar de estas limitaciones, los hallazgos obtenidos ofrecen una valiosa contribución empírica sobre el bienestar subjetivo y su relación con el uso de redes sociales en una población universitaria específica. Se destaca, que aunque no se observaron diferencias significativas en bienestar subjetivo entre usuarios y no usuarios de redes sociales, ni correlaciones entre bienestar y adicción, sí se identificaron asociaciones relevantes entre el uso de determinadas plataformas (Instagram y TikTok) y niveles más altos de adicción, especialmente en dimensiones como la necesidad de conexión constante y el uso excesivo. Esto sugiere que el tipo de red utilizada y el modo de interacción con la misma pueden ser factores clave para comprender el uso problemático.

En conclusión, en un contexto donde el uso de redes sociales es cada vez más ubicuo entre los jóvenes, este estudio resalta la importancia de fomentar una alfabetización digital crítica, así como el desarrollo de estrategias de autorregulación emocional y tecnológica en estudiantes universitarios; de esta manera, será posible aprovechar los beneficios de la conectividad digital sin comprometer el bienestar psicológico de los futuros profesionales de la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Andreassen, C. & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
2. Amador-Ortiz, C. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *Ciencia UAT*, 16(1), 62-72. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>
3. Ansari, S., Iqbal, N., Asif, R., Hashim, M., Farooqi, S. R., & Alimoradi, Z. (2024). Social media use and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(10), 704-719. <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0001>

4. Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162016000200005
5. Barbosa-Camacho, F., Rodríguez-Machuca, V., Ibarrola-Peña, J., et al. (2024). COVID-19 pandemic and its impact on medical interns' mental health of public and private hospitals in Guadalajara. *Medical Education Online*, 29(1), 2308360. <https://doi.org/10.1080/10872981.2024.2308360>
6. Calleja, L., & Mason, H. (2020). Desarrollo y validación de la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20) para población mexicana. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP*, 55(2), 185-201. <https://www.aidep.org/sites/default/files/2020-04/RIDEP55-Art14.pdf>
7. Casiano, J., Márquez, J. & Cardoso, D. (2024). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios del sur del Estado de México. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29), e708. <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2046>
8. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
9. Diener, E. & Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
10. Delgado, A., Oyanguren, N., Reyes, A., Zegarra, A., & Cueva, M. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3), e1372. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>
11. Domínguez, J., & Ybañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181-230. <https://doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>

12. Ecurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
13. González Alcántara, B., Corominas, J., & Silva, D. M. (2021). Valoración psicométrica del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(3), 26-34. https://www.revistapcna.com/sites/default/files/2106_0.pdf
14. Hendrikse, C., & Limniou, M. (2024). The Use of Instagram and TikTok in Relation to Problematic Use and Well-Being. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 9, 846–857. <https://doi.org/10.1007/s41347-024-00399-6>
15. Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (2.ª ed.). McGraw-Hill.
16. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2023). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2022 (Comunicado de prensa No. 367/23, 19 de junio de 2023). Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENDUTIH/ENDUTIH_22.pdf
17. Jemla, J., & Quispe, A. (2021). Apoyo social percibido y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de Haqira. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 14(2), 34-48. <https://doi.org/10.17162/rccs.v14i2.1654>
18. Klimenko, O., Cataño, Y., Otálvaro, I., & Úsuga, S. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en estudiantes de Envigado. *Psicogente*, 24(46), 123-155. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>

19. Marciano, L., Lin, J., Sato, T., Saboor, S., & Viswanath, K. (2024). Does social media use make us happy? A meta-analysis on social media and positive well-being outcomes. *SSM – Mental Health*, 100331. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2024.100331>
20. Metzler H., & Garcia D. (2023). Social Drivers and Algorithmic Mechanisms on Digital Media. *Perspect Psychol Sci* 19(5), 735-748. <https://doi.org/10.1177/17456916231185057>
21. Nikolinakou, A., Phua, J., & Kwon, E. (2024). What drives addiction on social media sites? The relationships between psychological well-being states, social media addiction, brand addiction and impulse buying on social media. *Computers in Human Behavior*, 153, 108086. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108086>
22. Noriega, J. Á. V., Quijada, A. I. Y., & Grubits, S. (2013). Evaluación del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de México y Brasil. *Psicología para América Latina*, (25), 77–90. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n25/a06.pdf>
23. Patiño-Jaimes, V., Giraldo-Suarez, M. C., Mendoza-Catalán, G. S., et al. (2024). Association of Social Media Addiction, Weight Perception, and Lifestyle in Mexican Nursing Students. *Social Sciences*, 13(12), 673. <https://doi.org/10.3390/socsci13120673> mdpi.com
24. Plascencia, J., Medina, M., De la Torre, C., Méndez, M., & Gómez, C. (2024). Inteligencia emocional como factor protector del bienestar psicológico en jóvenes mexicanos. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 7(19), 404-414. <https://doi.org/10.33996/repesi.v7i19.131>
25. Ramírez, S., Quintana, P., & Barrón, J. (2023). Bienestar psicológico, global y por dimensión, en universitarios mexicanos: Revisión sistemática. *Psicumex*, 13(1), 1-17. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v13i1.485>
26. Reynoso, O. (2022). Adicción a redes sociales en estudiantes de Educación Media Superior en el contexto de emergencia por COVID-19 en México. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores* 10(1), 1-15. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3335>

27. Robles, D. (2023, 13 de febrero). Adicción a las redes sociales, una amenaza para la salud mental. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/adiccion-a-las-redes-sociales-una-amenaza-para-la-salud-mental/>
28. Singh, A., Chaudhury, S., & Chaudhari, B. (2024). Impact of social media addiction among medical students on their social interaction, well-being, and personality: A comparative study. *Cureus*, 16(9), e70526. <https://doi.org/10.7759/cureus.70526>
29. Twenge, J., & Campbell, 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>
30. Valerio, G., & Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 17–28. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
31. Zhang, C., Tang, L., & Liu, Z. (2023). How social media usage affects psychological and subjective well-being: Testing a moderated mediation model. *BMC Psychology*, 11, Article 286. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01311-2>
32. Zhao, L. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100122. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100122>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Oscar Ulises Reynoso González.** Doctor en Psicología. Profesor de Tiempo Completo del Departamento de Ciencias de la Salud del Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara. Tepatlán de Morelos, Jalisco, México. Correo electrónico: ulises.reynoso@academicos.udg.mx

2. **Juan Francisco Caldera Montes.** Doctor en Ciencias. Profesor de Tiempo Completo del Departamento de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Cultura del Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara. Tepatitlán de Morelos, Jalisco, México. Correo electrónico: jfcaldera@cualtos.udg.mx
3. **Olga Mora García.** Maestra en Educación. Profesora de Tiempo Completo del Departamento de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Cultura del Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara. Tepatitlán de Morelos, Jalisco, México. Correo electrónico: omora@cualtos.udg.mx
4. **Ana Gabriela Álvarez Muñiz.** Estudiante de octavo semestre de la Licenciatura en Psicología en el Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara. Tepatitlán de Morelos, Jalisco, México. Correo electrónico ana.alvarez4180@alumnos.udg.mx
5. **Antony Ricardo Flores Vivanco.** Estudiante de octavo semestre de la Licenciatura en Psicología en el Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara. Tepatitlán de Morelos, Jalisco, México. Correo electrónico antony.flores1616@alumnos.udg.mx

RECIBIDO: 24 de julio del 2025.

APROBADO: 23 de agosto del 2025.