

Artículo de Investigación

El uso problemático de redes sociales en estudiantado universitario: nuevas perspectivas y necesidades de estudio

The problematic use of social networks in university students: new perspectives and study needs

Carmen Aidé Valecillos Vázquez: Universidad Complutense de Madrid, España.

cavaleci@ucm.es

Cristina López-Navas¹: Universidad Complutense de Madrid, España.

cristinalopeznavas@ucm.es

Fecha de Recepción: 22/05/2024

Fecha de Aceptación: 24/09/2024

Fecha de Publicación: 26/11/2024

Cómo citar el artículo:

Valecillos Vázquez, C. A. y López-Navas, C. (2025). El uso problemático de redes sociales en estudiantado universitario: nuevas perspectivas y necesidades de estudio [The problematic use of social networks in university students: new perspectives and study needs.]. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1-13. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-717>

Resumen:

Introducción: Este trabajo aborda la importancia de la salud mental en la población universitaria, especialmente en relación con el uso problemático de redes sociales. **Metodología:** Se realiza una búsqueda por campo semántico en las principales bases de datos académicas para aproximarse al estado de la cuestión sobre el objeto de estudio, a modo de revisión. **Resultados:** Existe consenso sobre la relación percibida o auto percibida entre el uso problemático de redes sociales y problemas de salud mental en las y los jóvenes universitarios, especialmente entre ellas, incluyendo síntomas como la depresión, la ansiedad y la adicción. **Discusión:** Pero sigue presentándose necesario trabajar sobre el límite entre uso problemático que genera vulnerabilidades y adicciones que redunden en problemas mayores, como la discriminación social o el suicidio. **Conclusiones:** La literatura revisada pone de relieve la necesidad de mantener esta línea de estudios, así como la perspectiva de género cuando se trabaje en ella.

Palabras clave: salud mental; salud emocional; jóvenes universitarios; universidades españolas; redes sociales; revisión bibliográfica; estado de la cuestión; perspectiva de género.

¹ Cristina López-Navas: Universidad Complutense de Madrid (España).

Abstract:

Introduction: This paper addresses the importance of mental health in the university population, especially in relation to the problematic use of social networks. **Methodology:** A search by semantic field is carried out in the main academic databases to approach the state of the art on the object of study, as a review. **Results:** There is consensus on the perceived or self-perceived relationship between the problematic use of social networks and mental health problems in young university students, especially among women, including symptoms such as depression, anxiety and addiction. **Discussions:** However, it is still necessary to work on the boundary between problematic use that generates vulnerabilities and addictions that result in major problems, such as social discrimination or suicide. **Conclusions:** The literature reviewed highlights the need to maintain this line of studies, as well as the gender perspective when working on it.

Keywords: mental health; emotional health; young university students; Spanish universities; social networks; literature review; state of the art; gender perspective.

1. Introducción

1.1. La importancia de la salud mental

La Organización Mundial de la Salud se pronuncia constantemente sobre la importancia de la salud mental: “Una mala salud mental frena el desarrollo al reducir la productividad, tensar las relaciones sociales y agravar los ciclos de pobreza y desventaja” (2022, p. 5).

La Confederación de Salud Mental y la Fundación Mutua Madrileña realizaron un estudio que dejó bastante claro el panorama respecto a la salud mental en España: “el 22,8% de la población española tiene experiencia propia en salud mental. Nada menos que el 18,9% consume psicofármacos. Y un 26,2% acude actualmente a un especialista en salud mental. El 44,9% de la población afronta la situación actual con preocupación” (2023, p. 6). En este informe también se señala que las mujeres en este aspecto son más vulnerables que los hombres y que las y los jóvenes son un colectivo que nos debe preocupar: “Las mujeres (28,3%) y las personas jóvenes de 18 a 24 años (38,7%) declaran en mayor medida sentir estrés de forma regular” (Confederación de Salud Mental y Fundación Mutua Madrileña, 2023, p. 84), de allí que en este estudio nos ocupemos de una parte de esa población: los estudiantes universitarios y desde la perspectiva de género que para Pop *et al.* (2022), también debe vincularse cuando se estudian las redes sociales.

En su estudio Pop *et al.* (2022) encuentran que los hombres manifiestan en mayor medida que las mujeres: nunca haber sufrido problemas para dormir (38,9 frente a 25,4 de mujeres), nunca sentir poco interés por hacer cosas (43% por 31,1 de mujeres), nunca tener estado de ánimo bajo (hombres 44,4; mujeres 30,7), nunca sentirse ansioso o ansiosa (44,9 frente a 31,6), nunca tener problemas para concentrarse en una tarea (50 frente 39,1) y nunca sentirse aislado (57,9 frente a 46,4).

Por tanto, en esta revisión se trabajan los datos referidos a las variables género (hombres y mujeres) y edad (de 18 a 24 años) porque entendemos que en este tramo se encuentran la mayoría de los universitarios y también porque las personas “de 18 a 24 están más ansiosas (13,1%) y deprimidas (15,2%) que la media, pero también más felices (17,1%)” (Confederación de Salud Mental y Fundación Mutua Madrileña, 2023, p. 78). Siguiendo este mismo informe:

las personas de 18 a 24 años están más preocupadas por todos estos aspectos: se sienten solas en mayor medida (32,6%), no se sienten integradas en su entorno laboral y/o

escolar (29,7%), se preocupan más de lo que otras personas puedan pensar de ellas (33,7%), les preocupa no encajar en la sociedad (35,2%) y dicen compararse más con los/as demás (40,3%). (Confederación Salud Mental y Fundación Mutua Madrileña, 2023, p. 80).

Algunos otros informes sobre salud mental y jóvenes (Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad, 2021; Fernández-Rodríguez *et al.*, 2023; Organización Mundial de la Salud, 2022; Ministerio de Universidades *et al.*, 2023) dan cuenta de esta situación. Para hacernos una idea de la importancia del tema también podemos mencionar que según los resultados del estudio llevado a cabo por el gobierno español (2023), uno de cada dos jóvenes universitarios, en los meses anteriores a la encuesta en la que se basan los resultados, ha sentido la necesidad de apoyo psicológico; y también uno de cada dos, durante su vida, ha consultado a un profesional sanitario sobre su salud mental.

1.2. Jóvenes universitarias y universitarios, salud mental y redes sociales

La transición a la vida universitaria es un período de estrés y ajuste significativo para muchas y muchos jóvenes, lo que puede afectar negativamente a su salud mental (Estrada-Araoz *et al.*, 2023). Factores como la presión académica, la soledad, la ansiedad social y la falta de habilidades de afrontamiento pueden contribuir al desarrollo de trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, lo cual puede, entre otras opciones, incrementarse con el uso de las redes sociales (Cabero-Almenara *et al.*, 2019).

Guzmán Brand y Gélvez García parafrasean a Amador-Ortiz (2021) para indicar que: “En cuanto a la etapa del desarrollo humano como es la juventud, particularmente en estudiantes universitarios, se ha observado una fuerte asociación con el bajo rendimiento académico y la adicción a las redes sociales” (2023, p. 15). Otros autores han encontrado que a mayor uso de internet, mayor incremento en los niveles de estrés académico en estudiantes de nivel superior (Chávez Arizala y Coaquira Tuco, 2022) y en cuanto al uso del tiempo libre de manera efectiva, “it was determined that there is a positive and significant relationship between social media addiction and leisure management [se ha encontrado una relación positiva y significativa entre la adicción a las redes sociales y la gestión del ocio]” (Çuhadar *et al.*, 2022, p. 94). Como indica el informe del Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad: “El riesgo entre los jóvenes no va tanto aparejado a su nivel de familiaridad en el manejo del entorno digital, sino que deriva del nuevo marco social que las nuevas tecnologías facilitan” (2021, p. 158).

Según los microdatos del *Barómetro Juventud, Salud Mental y Bienestar 2023* del Centro Reina Sofía de Fad Juventud, el estrés de las y los jóvenes estudiantes² en relación con su interacción en redes sociales no ha dejado de aumentar desde 2019. En una escala del 1 al 10, el 49,8% de las y los estudiantes de 18 a 29 años declaran un grado de estrés alto o muy alto (puntuaciones entre el 7 y el 10) en este aspecto de su vida diaria, mientras que en 2019 este porcentaje era del 26,9%. Según los resultados de otro estudio sobre riesgos asociados al uso de las TRICO (Tecnologías de la Relación, la Información, la Comunicación y el Ocio) de esta misma entidad, con una muestra recogida posteriormente, casi 1 de cada 2 jóvenes estudiantes sienten que hacen un uso excesivo de las redes sociales y 4 de cada 10 afirman que se han sentido mal por no participar en las redes sociales en las que participan sus amigos/as.

² Son jóvenes que están estudiando en el momento de la encuesta y son mayores de edad, de manera que nos aproximamos a jóvenes que estudian en la universidad. Sin embargo, debemos tener en cuenta que no sabemos exactamente si quienes dicen que están estudiando lo hacen en la universidad o fuera de ella, aunque sabemos que en los estudios superiores españoles el porcentaje de titulados y tituladas en estudios universitarios se sitúa alrededor del 70% del total.

1.3. Revisiones previas sobre jóvenes universitarios, salud mental y redes sociales

Se han encontrado tres revisiones sistemáticas sobre las variables estudiadas. La más cercana a nuestro estudio es la de Martínez-Líbano *et al.* (2022) quienes la realizan sobre los trabajos publicados entre 2018 y 2021 que relacionan redes sociales y salud mental en estudiantado universitario, y a través de la cual concluyen que “los altos niveles de uso de las redes sociales en estudiantes universitarios se correlacionaron con la aparición de depresión, ansiedad, estrés, adicción a internet, FOMO [*Fear of Missing Out*], problemas de aprendizaje y trastornos del sueño” (2022, p. 44).

Cruzado Quiroz y Bueno Luksic (2023) obtienen resultados parecidos, que además aterrizan en que la baja autoestima es un factor predictivo para la adicción a las redes sociales, y en que, independientemente del nivel de autoestima, las mujeres obtienen puntuaciones más altas en la adicción a las redes sociales comparadas con los varones.

También Cuenca Robles *et al.* (2020) hacen una revisión sistemática en la base de datos Scopus sobre el tema de salud mental en adolescentes universitarios desde 2018-2020 y, aunque no toman en cuenta las redes sociales, encuentran un resultado interesante de cara a la presente revisión y es que el sexo femenino tiene mayor vulnerabilidad en comparación con el sexo masculino para desarrollar diferentes trastornos mentales, igual que en el estudio de Martínez-Lorca *et al.* (2023) en estudiantes universitarios españoles. Resultados que también se observan en el estudio de la Confederación de Salud Mental y la Fundación Mutua Madrileña (2022).

1.4. Objetivos

Este artículo revisa la literatura científica actual sobre la salud emocional y mental de las y los jóvenes universitarios en relación con su uso de las redes sociales, a fin de continuar con las líneas de investigación sobre el tema y de detectar las posibles fallas de conocimiento que se estén produciendo.

El trabajo, además, pretende contribuir a dar visibilidad a la salud mental y sus problemas, dentro de la población universitaria, pues promueve una toma de conciencia específica entre jóvenes universitarias y universitarios sobre el uso de las redes sociales, las cuales son un recurso indispensable (AlKhudari, 2023) para el entretenimiento, las relaciones personales y la obtención de información, entre otras actividades, pero también un factor de impacto importante en la salud mental de este colectivo.

Como señalan Aliverdi *et al.* (2022, p. 9): “*The researchers recommend further training of the public on proper internet use and virtual networks and their role in improving the quality of life* [Los investigadores recomiendan una mayor formación del público sobre el uso adecuado de Internet y las redes virtuales y su papel en la mejora de la calidad de vida]”.

2. Materiales

La búsqueda de trabajos académicos que relacionen salud mental-jóvenes universitarios-redes sociales se realizó entre abril-junio de 2024. Inicialmente fueron estos los criterios, luego se delimitó en el tiempo y se ampliaron las variables al género. Finalmente, se registraron las investigaciones que publicasen sus resultados entre 2018 y 2024 sobre las tres variables.

Las bases de datos empleadas fueron PubMed, PsycINFO, Web of Science, Scopus, Google Scholar, ScienceDirect, Education Resources Information y JSTOR. Para realizar dichas búsquedas se utilizaron los siguientes términos: salud mental, estudiantes universitarios,

redes sociales y perspectiva de género, así como el campo semántico³ relacionado con ellos.

2.1. Salud mental

Español: Salud mental, bienestar psicológico, trastornos mentales, salud emocional.

Inglés: Mental health, psychological well-being, mental disorders, emotional health.

2.2. Estudiantes Universitarios

Español: Estudiantes universitarios, estudiantes de universidad, universitarios.

Inglés: College students, university students, young adults in higher education.

2.3. Redes Sociales

Español: Redes sociales, redes de comunicación social, plataformas sociales.

Inglés: Social media, social networking sites, social platforms.

2.4. Perspectiva de Género

Español: Perspectiva de género, género, diferencias de género, roles de género.

Inglés: Gender perspective, gender, gender differences, gender roles.

Estos términos fueron conectados mediante el conector booleano “AND” y “OR”.

3. Metodología

Con los materiales localizados se efectuó un contraste con todos los criterios de inclusión y exclusión y se seleccionaron todos aquellos que cumplieran dichos criterios, descartando los demás.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes: (a) estudios empíricos cuyo objetivo principal sea determinar la relación existente entre redes sociales-salud mental, (b) estudios que estén enfocados en estudiantes universitarios, (c) que incluyan los resultados desagregados por género, (d) que se hayan publicado a partir del año 2018.

En los criterios de exclusión se consideraron los siguientes aspectos: (a) se descartaron estudios de corte cualitativo, (b) artículos cuyo objetivo principal no fuera evaluar la relación entre las tres variables principales contempladas en este estudio, (c) todos aquellos artículos que no estén redactados en los idiomas español e inglés, (d) todo estudio que no incluya a la población universitaria.

4. Resultados

La búsqueda en las bases de datos descritas nos devuelve veintisiete trabajos relacionados con el tema objeto de la revisión. Diez de ellos cumplen con los criterios de inclusión⁴, mientras

³ Salvador (1965: 76) cita a Poitier, quien define campo semántico como el conjunto de significantes o lexemas que dan forma a una sustancia. A diferencia del vocabulario que, como sistema léxico, es por definición infinito, el campo semántico que utilizamos se concreta libremente en el lenguaje particular que utilizamos para referirnos a determinadas cosas.

⁴ En uno de los casos, los resultados no están desagregados por género, pero se incluye en la muestra por proporcionar una perspectiva complementaria a los demás trabajos, referente a las y los universitarios con discapacidad motora, sensorial u otras discapacidades, excluyendo la discapacidad psíquica o intelectual.

que diecisiete se dejan fuera del análisis, principalmente porque, aunque hablen de jóvenes universitarios y salud mental, no entran a describir variables relacionadas con el uso o abuso de redes sociales como explicativas de la presencia o ausencia de bienestar emocional en esta franja etaria. En cuatro de los casos excluidos no se aborda la población universitaria como tal, en dos no se aborda la salud mental sino el uso constructivo de las redes y otro está escrito en idioma portugués.

4.1. El uso de redes sociales que puede generar problemas psicológicos o de comportamiento

Ya en el estudio pionero de Carbonell *et al.* (2018, p. 1), se apuntaba que el estudiantado universitario percibe cómo el uso problemático de Internet y del teléfono móvil había aumentado en la última década (2007-2017) y que consideraba a las redes sociales responsables de este incremento. Desde entonces, los estudios sobre salud mental-jóvenes universitarios-redes sociales han prestado atención a los usos de redes sociales que pueden generar problemas de malestar emocional e incluso adicciones.

También en otras latitudes como Estados Unidos y países asiáticos se ocupan del tema, los estudiantes asiáticos adictos a las redes sociales, según Tang *et al.* (2018), tenían mayor riesgo de depresión que los estudiantes estadounidenses en la misma situación, especialmente entre los estudiantes asiáticos adictos a los juegos en línea: “En comparación con los estudiantes estadounidenses, los estudiantes asiáticos mostraron mayores riesgos de adicción a las redes sociales en línea, pero menores riesgos de adicción a los juegos en línea (con la excepción de los estudiantes de Hong Kong/Macao)” (Tang *et al.*, 2018, p. 9).

García Murillo y Puerta-Cortés (2020) argumentan que el uso adictivo de las redes sociales tiene un impacto negativo en el bienestar psicológico de las y los universitarios, incidiendo en síntomas como la pérdida de control, la abstinencia, la tolerancia y las consecuencias negativas en la vida diaria. A estos riesgos, Varchetta *et al.* (2020) le suman el FOMO, el cual colocan como síntoma de la vulnerabilidad en línea y como predictor de posibles adicciones a las redes sociales. En el caso del alumnado con discapacidad congénita, que utiliza internet principalmente para redes sociales y con fines recreativos, tiene mayor riesgo de malestar psicológico y problemas que el que no lo utiliza (Pino *et al.*, 2023, p. 183).

Estas afirmaciones nos ponen en alerta, especialmente si se entiende que en esta etapa el individuo adquiere patrones de comportamientos vitales que pueden marcar su desarrollo en las actividades y exigencias del presente y del futuro (Berte *et al.*, 2021) y que el uso problemático de Internet se correlaciona con una mayor discriminación hacia quienes adquieren esta conducta de riesgo (Sánchez Herrero *et al.*, 2021, p. 10). A pesar de las diferentes formas de medir el estado de la salud mental entre las y los universitarios, ningún estudio puede negar que el uso excesivo o problemático de las redes sociales puede tener una relación directa problemas psicosociales (Martínez Pérez *et al.*, 2021).

En los estudios más recientes, se vuelve a poner el foco en la autopercepción del consumo en exceso de redes sociales virtuales y se indica que las y los universitarios “son claramente conscientes de ello, incluso de los riesgos que supone para su equilibrio personal y mental” (López y Yuste, 2023, p. 27). Siguiendo este mismo informe, sabemos que hasta un 69,8% del estudiantado encuestado, considera -bastante o totalmente- que el uso de redes sociales puede generar problemas psicológicos o de comportamiento y que un 74,6% tiene conciencia de que la utilización de redes sociales virtuales puede hacer más vulnerable a los y las jóvenes que tienen ideas o conductas suicidas. En relación con el suicidio, Herruzo *et al.* (2023, p. 78) señalan que el acceso a redes sociales en esta etapa de la vida puede proporcionar apoyos a quienes están socialmente aislados en las redes físicas y son vulnerables en su salud mental,

pero también dar acceso a contenidos sobre el suicidio, como riesgo.

4.2. El uso problemático de redes sociales por género

En cuanto al género, los estudios señalan que existen diferencias entre las y los jóvenes universitarios frente al uso problemático de Internet si nos centramos en las horas que pasan en las redes sociales o en la obsesión que tienen con ellas (Cabero Almenara et al, 2020; Martínez Pérez *et al.*, 2021), pero incluso las tres revisiones (Martínez Líbano, 2023; Cruzado Quiroz y Bueno Luksic, 2023; Cuenca Robles et al, 2020) realizadas sobre el tema de salud mental y redes sociales sí que apuntan a establecer diferencias de género, especialmente si las mujeres jóvenes presentan un uso problemático de Internet, lo que se resuelve en una mayor discriminación (Sánchez Herrero *et al.*, 2021, p. 2) y en mayor riesgo de adicción (Varchetta *et al.*, 2020). La literatura revisada, de hecho, señala que ellas generan más adicciones a las redes sociales que ellos (Tang *et al.*, 2018).

Según López y Yuste (2023), las estudiantes reconocen consumir redes sociales más que los estudiantes, 24,1% frente a 9,7% en el consumo de más de cinco horas, lo que se puede correlacionar con una incidencia mayor de trastornos de salud mental en ellas, además de la propia adicción como trastorno. Este mayor uso que ellas le dan a las redes sociales, frente a otras actividades sostenidas por Internet, como los juegos en línea a los que se dedican más los hombres jóvenes, es lo que les hace, precisamente, más vulnerables.

La mayor afectación sobre ellas también es debida al sometimiento de la cultura de la imagen que se ha transferido de los espacios físicos a los virtuales. Martínez Líbano *et al.* (2023, p. 51) citan a Vergara (2020) para explicarlo de esta manera: “Actualmente, esta influencia en la importancia de la imagen corporal es transmitida por las redes sociales por su globalización y la importancia que tienen actualmente en la comunicación e interacción”. Es decir, que, aunque la incidencia de uso abusivo de redes sociales fuera la misma para chicas y chicos, son las propias prácticas las que aumentan la vulnerabilidad en línea de las jóvenes y las que, al fin y al cabo, redundan en que las consecuencias del uso de redes sociales virtuales sean más negativas para ellas (Carbonell *et al.*, 2018, p. 3). García Murillo y Puerta-Cortés (2020, p. 39) lo explican desde el autoconcepto: “las mujeres tienen la tendencia a la vigilancia de los cuerpos, lo que sugiere una visualización y comparación constante, en relación con la apariencia de sus fotos, con las fotos que otros comparten, y puede influir con el concepto que ellas tienen de sí mismas”.

Volviendo sobre la ideación suicida, según Herruzo *et al.* (2023, p. 81): “we found that ‘risk to self’ was almost twice as frequent in men than in women ... among those with problematic Internet use than among those with normal use” [se observó que el ‘riesgo para uno mismo’ era casi dos veces más frecuente en los hombres que en las mujeres ... entre los que hacían un uso problemático de Internet que entre los que hacían un uso normal]” lo que también nos puede dar algunas claves sobre las diferencias en el uso problemático de redes sociales entre ellas y ellos.

5. Discusión

Al valorar las redes sociales como un eje del estudio debemos precisar que aún no existe un consenso entre si llamar adicción o uso excesivo de las redes sociales. Para dirimir estos límites entre el abuso y la adicción, Guzmán Brand y Gélvez García (2023, p. 10) retoman a Chóliz Montañés y Marcos Moliner (2020) para respaldar la idea de que las adicciones tecnológicas, como el uso adictivo de las redes sociales, tienen características clínicas similares a las adicciones tradicionales: la dificultad en el control del comportamiento y las interferencias en

las actividades cotidianas o en las relaciones interpersonales. Sin embargo, la literatura revisada señala que el comportamiento que mantienen los jóvenes y adolescentes ante redes sociales no puede considerarse adicción a una conducta; sino más bien como un exceso y abuso de su uso (Berte et al, 2021; Martínez Pérez et al, 2021). Lo que nos llevaría a necesitar nuevas tipologías del tipo de uso que se practica para delimitar lo que es, quizás en cada caso, ese uso problemático.

Además, como indican Cabero-Almenara *et al.* (2020), estamos de acuerdo con estudiar a los jóvenes y especialmente al estudiantado universitario, pero incorporando la variable género, así como las diferencias por franja de edad, clase social, otras diversidades o tipología del centro de estudios y de estudios. Y, por supuesto, con incorporar el análisis de las perspectivas que las y los universitarios tengan sobre sí mismos y sus pares en el uso de las redes.

Estudios que no toman en cuenta el género, pero sí el uso de redes sociales en función del estatus socioeconómico del estudiantado, apoyan estas futuras líneas de investigación: “The use of the internet and virtual networks, internet emotional relationships, and unfavorable socioeconomic status were associated with higher DASS-21 scores and reduced quality of life in the students” [El uso de Internet y redes virtuales, las relaciones emocionales en Internet y el estatus socioeconómico desfavorable se asociaron con puntuaciones más altas en el DASS-21 y una menor calidad de vida de los estudiantes] (Aliverdi et. al, 2022, p. 23). Otros, que incorporan una desagregación de los problemas de salud mental por el tipo de estudios y por género, también resultan interesantes en este sentido de profundización. Sánchez Casado y Benitez Sánchez afirman que los estudiantes de la rama sociosanitaria “experimentan una prevalencia mayor de enfermedades mentales que otros estudiantes universitarios o que la población general” (2021, p.27).

También entendemos que para futuras investigaciones es necesario apoyar la revisión de los análisis cuantitativos con los que se sostienen sobre metodologías cualitativas. Se presenta conveniente ampliar el abanico de metodologías utilizadas y también realizar estudios interdisciplinarios puesto que, por ejemplo, desde el campo de la comunicación se pueden obtener interesantes resultados sobre el tema.

Por último, habría que profundizar y diferenciar las distintas redes sociales de las que se ocupan los estudiantes universitarios y distinguir con mayor precisión los usos que se le dan tanto en su vida cotidiana como en su vida académica, además de relacionar esta variable con otras que pueden incidir en el bienestar emocional de la juventud universitaria. Igualmente, ir un poco más allá y estudiar también el juego, los videojuegos, las apuestas, el uso del móvil en el ámbito académico, familiar y social.

Sobre las limitaciones propias de esta revisión, al igual que las de otras que se han hecho sobre el tema, se refieren a que quedan fuera de los buscadores usados muchas otras fuentes como entes privados y gubernamentales, trabajos de grado, máster y tesis doctorales; además también es un limitante que solo hayamos examinado el inglés y el español y que el uso de palabras clave haya impedido determinar el estudio de las variables con mayor detalle.

6. Conclusiones

A pesar de que todavía no hay consenso para señalar si la relación problemática de las y los universitarios con redes sociales puede considerarse adicción a una conducta o más bien un exceso y abuso de su uso, entendemos que es un binomio indispensable para estudiar dentro de la salud mental, pues sí hay acuerdo en que puede existir una relación entre el bienestar mental de las y los estudiantes universitarios y el uso más sano de redes sociales.

Igualmente, la perspectiva de género debe estar presente en el estudio de la relación redes sociales-salud mental, pues la mayoría de los datos respecto a la población general y a la población joven en particular (Pop *et al.*, 2022; Confederación de Salud Mental y Fundación Mutua Madrileña, 2023; Kuric *et al.*, 2023; Megías, 2023;) señalan que las mujeres pasan mayor número de horas en las redes sociales, muestran mayor ansiedad respecto al contenido de las redes y son más susceptibles de sufrir ansiedad y estrés, también en la etapa universitaria.

La Organización Mundial de la Salud reconoce que “debemos transformar nuestras actitudes, acciones y enfoques para promover y proteger la salud mental, así como para proporcionar cuidados y atención a quienes lo necesita” (OMS, 2022, p. V), para poder cumplir con los objetivos mundiales establecidos en el Plan de acción integral sobre salud mental 2013–2030 de la OMS y los ODS.

Con estudios sobre la salud mental de estudiantes universitarios podemos contribuir a las tres propuestas que surgen del informe de la OMS (2023): profundizar en el valor y el compromiso de nuestras universidades; reorganizar entornos académicos y reforzar la atención a la salud mental mediante los programas ya creados para ello o con la creación de otros que se adapten a las actuales necesidades.

Coincidimos también con Tang *et al.* (2018) al advertir que los programas de promoción y prevención, así como el apoyo a la salud mental de los estudiantes universitarios, no solo se deben ocupar de comportamientos problemáticos relacionados con Internet, sino también de otros trastornos del estado de ánimo entre esta población.

Se deben proponer diversas estrategias de intervención que pueden promover el bienestar mental en las y los jóvenes universitarios. Esto incluye programas de prevención y detección temprana de problemas de salud mental, servicios de asesoramiento y apoyo psicológico, así como iniciativas para promover un entorno universitario saludable y compasivo. Y en el caso del uso de redes sociales, programas de alfabetización mediática y de desarrollo del pensamiento crítico.

Se enfatiza la necesidad de un enfoque integral y colaborativo que involucre a estudiantes, educadores, profesionales de la salud y responsables políticos para abordar eficazmente esta problemática y promover entornos universitarios saludables para las y los estudiantes.

7. Referencias

- Aliverdi, F., Farajidana, H., Tourzani, Z. M., Salehi, L., Qorbani, M., Mohamadi, F. y Mahmoodi, Z. (2022). Social networks and internet emotional relationships on mental health and quality of life in students: structural equation modelling. *BMC Psychiatry*, 22(1), 451. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04097-6>
- AlKhudari, M.N. (2023). The role of social networks in forming social relations among university students. *International Journal of Education in Mathematics, Science, and Technology (IJEMST)*, 11(1), 222-236. <https://doi.org/10.46328/ijemst.2980>
- Amador-Ortiz, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, 16(1), 62-72. <https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>

- Berte, D. Z., Mahamid, F. A. y Affouneh, S. (2021). Internet addiction and perceived self-efficacy among university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(1), 162-176. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00160-8>
- Cabero Almenara, J., Martínez Pérez, S., Valencia Ortiz, R., Leiva Núñez, J. P., Orellana Hernández, M. L. y Harvey López, I. C. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 31(1), 1-12. <https://doi.org/0.5209/rced.61722>
- Cabero-Almenara, J., Pérez-Díez de los Ríos, J. L. y Valencia-Ortiz, L. (2019). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Convergencia*, 27. <https://doi.org/10.29101/crcs.v27i83.11834>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B. y Prades, M. (2018). Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students: 2006-2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 475. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030475>
- Chávez Arizala, J. y Coaquira Tuco, C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, 12(2), 17-37. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>
- Chóliz Montañés, M. y Marcos Moliner, M. (2020). *Detección temprana y prevención de adicciones tecnológicas en adolescentes*. Universitat de Valencia-Fundación MAPFRE. <https://www.fundacionmapfre.org/publicaciones/todas/deteccion-prevencion->
- Confederación de Salud Mental y la Fundación Mutua Madrileña. (2023). *La situación de la salud mental en España*. <https://acortar.link/ZmfQsC>
- Cruzado Quiroz, B. F. y Bueno Luksic, S. F. (2023). *Adicción a las redes sociales y autoestima en estudiantes universitarios: una revisión sistemática* [Tesis de grado]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/670199>
- Cuenca Robles, N. E., Robladillo Bravo, L. M., Meneses La Riva, M. E. y Suyo-Vega, J. A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 689-695. <https://doi.org/105281/zenodo.4403731>
- Çuhadar, A., Er, Y. y Demirel, M. (2022). Relación del uso de redes sociales y gestión del ocio en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios*, 12(4), 79-97. <https://doi.org/10.17162/au.v12i4.1236>
- Estrada-Araoz, E. (2023). Salud mental y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(s1), 17. <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.s1.17>
- Fernández-Rodríguez, C., et al. (2023). *Problemas y demandas de tratamiento psicológico del alumnado universitario en la pospandemia*. Universidad de Oviedo. https://www.infocop.es/pdf/memoria-problemas_demandas_tratamiento

- García Murillo, A. C. y Puerta-Cortés, D. X. (2020). Relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en estudiantes colombianos. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 59, 27-44. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n59a3>
- Guzmán Brand, V. A. y Gélvez García, L. E. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psicoespacios*, 17(31). <https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- Herruzo, C., Sánchez-Guarnido, A. J., Pino, M. J., Lucena, V., Raya, A. F. y Herruzo, F. J. (2023). Suicidal Behavior and Problematic Internet Use in College Students. *Psicothema*, 35(1), 77-86. <https://doi.org/10.7334/psicothema2022.153>
- Kuric, S., Sanmartín, A., Ballesteros, J. C. y Gómez Miguel, A. (2023). *Barómetro Juventud, Salud y Bienestar 2023*. Centro Reina Sofía de Fad Juventud. DOI: 10.52810.5281/zenodo.8170910
- López, V. M., Yuste, R., Alzás, T., León, B., Mendo, Pérez, E. M., Polo, M. I., Solanas, E. y Nieto, C. (2023). *Estudio sobre bienestar psicológico y salud mental del estudiantado de la Universidad de Extremadura*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Extremadura. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/17299>
- Martínez Pérez, S., Fernández Robles, B., Barroso Osuna, J. y Llorente Cejudo, C. (2021). Young university students and techno-addiction. The use of social networks in their social-educational context. *Digital Education Review*, 39, 105-120. <https://doi.org/10.1344/der.2021.39.105-120>
- Martínez-Líbano, J., González Campusano, N. y Pereira Castillo, J. I. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *REIDOCREA*, 11(4), 44-57. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8239570>
- Martínez-Lorca, M., Zabala Baños, M. C., Morales Calvo, S., Aguado Romo, R. y Martínez-Lorca, A. (2023). Salud mental, afecto y emociones en estudiantes universitarios españoles de Ciencias de la Salud y Ciencias Sociales. *Retos*, 49, 163-173. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/97652>
- Megías, I. (2024). *Desde el lado oscuro de los hábitos tecnológicos: riesgos asociados a los usos juveniles de las TIC*. Madrid: Centro Reina Sofía, Fundación Fad Juventud. DOI: 10.52810.5281/zenodo.10580052
- Ministerio de Universidades, Ministerio de Sanidad y Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM). (2023). *La salud mental en el estudiantado de las universidades españolas*. <https://acortar.link/ZmfQsC>
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. (2021). *Usos y actitudes de consumo de contenidos digitales en España*. https://doi.org/10.30923/094-21-023-9_2021
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental. Transformar la salud mental para todos. Panorama general*.

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240050860>

- Pino Osuna, M. J., Herruzo Pino, C., Lucena Jurado, V. y Herruzo Cabrera, J. (2023). Uso problemático de Internet y problemas psicológicos entre estudiantes universitarios con discapacidad. *Adicciones: Revista de psicología y sociología*, 35(2), 177-184. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.1574>
- Pop, L.M., Iorga, M. y Iurcov, R. (2022). Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(9), 5064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095064>
- Salvador, G. (1965). "Estudio del campo semántico 'arar' en Andalucía". *Archivum*, 15(15), 73-111. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=902036>
- Sánchez Casado, J. I. y Benitez Sánchez, E. I. (2021). Estudio de la salud mental en estudiantes universitarios de la rama sociosanitaria. *Revista INFAD de Psicología*, 1(1), 27-40. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2133>
- Sánchez-Herrero, H., Amezcua-Prieto, C., Morales-Suárez-Varela, M., Ayán-Pérez, C., Mateos-Campos, R., Molina, A. J., Ortiz-Moncada, R., Almaraz-Gómez, A., Alguacil, J., Delgado-Rodríguez, M., Blázquez Abellán, G., Alonso-Molero, J., Martínez Ruíz, V., Peraíta-Costa, I., Cancela-Carral, J. M., Valero-Juan, L. F., Martín-Peláez, S. y Fernández-Villa, T. (2021). Discriminación y su relación con las conductas de riesgo y la salud percibida en estudiantes universitarios españoles: un estudio transversal. *Rev. Esp. Salud Pública*. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8277101>
- Tang, C. S. K., Wu, A. M. S., Yan, E. C. W., Ko, J. H. C., Kwon, J. H., Yogo, M., Gan, Y. Q. y Koh, Y. Y. W. (2018). Relative risks of Internet-related addictions and mood disturbances among college students: a 7-country/region comparison. *Public Health*, 165, 16-25. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.09.010>

CONTRIBUCIONES DE AUTORES/AS, FINANCIACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Conceptualización: Valecillos Vázquez, Carmen Aidé y López-Navas, Cristina **Validación:** Valecillos Vázquez, Carmen Aidé **Análisis formal:** López-Navas, Cristina **Redacción-Preparación del borrador original:** Valecillos Vázquez, Carmen **Redacción-Revisión y Edición:** López-Navas, Cristina **Todos los/as autores/as han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito:** Valecillos Vázquez, Carmen Aidé y López-Navas, Cristina.

Financiación: Esta investigación no ha recibido financiamiento externo.

Conflicto de intereses: no existen.

AUTORAS:**Carmen Aidé Valecillos Vázquez**

Universidad Complutense de Madrid, España.

Doctora en Comunicación Social, por la Universidad Complutense de Madrid (2014), con licenciatura y máster, en Comunicación Social y Ciencias Políticas, por la Universidad de Los Andes, Venezuela. Es profesora asociada en la UCM, acreditada por ANECA como Ayudante Doctor. Ha llevado a cabo su docencia en tres áreas del conocimiento: Teoría de la Comunicación, Metodología y Formación Periodística. Fue profesora en la Universidad de Los Andes y coordinadora de programas de periodismo. Directora de TFG y TFM, investigadora principal de dos proyectos de investigación financiados por la ULA; actualmente forma parte del grupo de investigación Identidades Sociales y Comunicación en la UCM. Sus líneas de investigación son periodismo, discurso político y representaciones sociales.

cavaleci@ucm.es

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-9857-2418>

ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Carmen-Vazquez-13>

Cristina López-Navas

Universidad Complutense de Madrid, España.

Doctora en Comunicación, cambio social y desarrollo. Profesora Ayudante Doctora en la Universidad Complutense de Madrid. Imparte Teoría de la Comunicación y Sociología de la Comunicación en las asignaturas de Grado y asignaturas relacionadas con la comunicación en las organizaciones en el Máster en Comunicación Social. Con anterioridad, ha sido profesora asociada en la UCM (2019-2024) y ha sido parte del departamento de comunicación y divulgación de Fad Juventud, entidad orientada a la promoción de estudios, programas y campañas de sensibilización sobre el desarrollo juvenil.

cristinalopeznavas@ucm.es

Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-3904-7389>

ResearchGate: <https://www.researchgate.net/profile/Cristina-Lopez-Navas>

Academia.edu: <https://independent.academia.edu/CristinaLoC3%pezNavas>