



Sintomatología depresiva y adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria Ecuador

Depressive symptoms and addiction to social networks among high school students in Ecuador
Sintomatologia depressiva e adição às redes sociais em estudantes do ensino secundário Equador

Elizabeth Moscoso Espinoza

elizabeth.moscoso@uab.edu.bo

<https://orcid.org/0009-0006-0508-6319>

Universidad Adventista de Bolivia. Cochabamba, Bolivia

Rodolfo Guarachi Ramos

rodolfo.guarachi@uab.edu.bo

<https://orcid.org/0000-0001-5955-0849>

Universidad Adventista de Bolivia. Cochabamba, Bolivia

Artículo recibido 4 de noviembre 2025 | Aceptado 10 de diciembre 2025 | Publicado 7 de enero 2026

RESUMEN

La sintomatología depresiva vinculada al uso problemático de redes sociales constituye un desafío emergente para la salud mental de los alumnos. EL objetivo del estudio fue analizar la relación entre la sintomatología depresiva y la adicción a redes sociales en estudiantes de la Unidad Educativa Adventista Loma Linda, Ecuador. Se empleó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 139 estudiantes. Los análisis evidencian correlaciones positivas moderadas entre adicción a redes sociales y sintomatología depresiva (p hasta 0,415; $p < 0,001$). A mayor adicción, aumentó significativamente la severidad de síntomas depresivos, confirmando un patrón consistente de riesgo psicológico. Se concluye que la adicción a las redes sociales constituye un factor de riesgo moderado para la salud mental de los adolescentes, pues intensifica la severidad de la sintomatología depresiva y evidencia asociaciones consistentes en todas sus dimensiones problemáticas específicas.

Palabras clave: Sintomatología depresiva; Adicción a redes sociales; Estudiantes de secundaria; Salud mental; Ecuador.

ABSTRACT

Depressive symptoms linked to problematic social media use represent an emerging challenge to students' mental health. The objective of this study was to analyze the relationship between depressive symptoms and social media addiction in students at the Loma Linda Adventist Educational Unit in Ecuador. A quantitative approach was used, with a non-experimental, cross-sectional, correlational design. The sample consisted of 139 students. The analyses revealed moderate positive correlations between social media addiction and depressive symptoms (p up to 0.415; $p < 0.001$). Greater addiction was significantly associated with increased severity of depressive symptoms, confirming a consistent pattern of psychological risk. It is concluded that social media addiction constitutes a moderate risk factor for adolescent mental health, as it intensifies the severity of depressive symptoms and shows consistent associations across all its specific problematic dimensions.

Keywords: Secondary education; Gamification; School motivation; Academic performance; Educational technologies.

RESUMO

Os sintomas depressivos associados ao uso problemático das redes sociais representam um desafio emergente para a saúde mental dos estudantes. O objetivo deste estudo foi analisar a relação entre sintomas depressivos e dependência das redes sociais em estudantes da Unidade Educativa Adventista de Loma Linda, no Equador. Foi utilizada uma abordagem quantitativa, com um desenho transversal, correlacional e não experimental. A amostra foi constituída por 139 estudantes. As análises revelaram correlações positivas moderadas entre a dependência das redes sociais e os sintomas depressivos (p até 0,415; $p < 0,001$). Uma maior dependência esteve significativamente associada a um aumento da gravidade dos sintomas depressivos, confirmando um padrão consistente de risco psicológico. Conclui-se que a dependência das redes sociais constitui um fator de risco moderado para a saúde mental dos adolescentes, uma vez que intensifica a gravidade dos sintomas depressivos e apresenta associações consistentes em todas as suas dimensões problemáticas específicas.

Keywords: Sintomas depressivos; Vício das redes sociais; Alunos do ensino secundário; Saúde mental; Equador.

INTRODUCCIÓN

La proliferación de las redes sociales y el acceso constante a internet han transformado de manera radical la vida cotidiana, especialmente entre adolescentes, quienes dedican una parte significativa de su tiempo a interactuar en plataformas como Instagram y Facebook (Hernández et al., 2017). No obstante, aunque estas herramientas ofrecen beneficios en términos de comunicación y acceso a información, su uso excesivo ha suscitado crecientes preocupaciones respecto a sus efectos adversos en la salud mental y el bienestar emocional. En este contexto, Castillo y Contreras (2020) realizaron un estudio con estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Ofelia Velásquez, Tarapoto, donde identificaron una relación significativa entre la adicción a redes sociales y la sintomatología depresiva, lo cual evidencia la necesidad urgente de profundizar en esta problemática.

En concordancia con, Espín y Procel (2025) clasificaron a los adolescentes mediante el Internet Addiction Test (IAT) y evidenciaron que quienes se encontraban en el grupo de alto riesgo presentaban una probabilidad significativamente mayor de desarrollar síntomas depresivos y ansiosos en comparación con los usuarios sin riesgo. De manera complementaria, un estudio realizado en estudiantes de secundaria en Zaragoza, España, mostró que el uso excesivo de redes sociales para la regulación emocional se asociaba con mayores niveles de ansiedad y depresión (Psicometría, 2023). Estos hallazgos confirman que la depresión, el género y la ansiedad son factores asociados a la adicción a internet.

En este sentido, Espín y Procel (2025) destacan que el uso excesivo y problemático de las redes sociales en adolescentes se vincula principalmente con la autoestima y con indicadores propios de su carácter adictivo, mientras que la ansiedad ha recibido menor atención como variable de análisis. No obstante, evidencian que la correlación entre ansiedad y uso excesivo resulta equiparable a la observada con la autoestima, dado que ambas se relacionan con factores como la carencia de habilidades sociales, el temor a la soledad y la evasión de la realidad, lo que confirma su incidencia en la salud mental juvenil. En consonancia, Troya et al. (2023) informan que en España el 90% de los

jóvenes utiliza redes sociales y que, paralelamente, los trastornos emocionales entre ellos la ansiedad y la depresión han aumentado en las últimas décadas.

En relación con lo anterior, Moral y Fernández (2019) En consonancia con lo anterior, Moral y Fernández (2019) describen un estudio sobre el uso excesivo de redes sociales en jóvenes, en el que identificaron síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes. Asimismo, Rodríguez y Moreno (2019) señalan que quienes permanecen más tiempo en plataformas tecnológicas tienden a presentar un nivel elevado de adicción, lo cual repercute negativamente en sus habilidades sociales, su rendimiento académico y su vida cotidiana. En la misma línea, Portillo et al. (2021) encontraron que la adicción a las redes sociales se relaciona negativamente con la autoestima y de manera significativa con la ansiedad, evidenciando que los estudiantes con mayor adicción manifiestan también niveles más altos de ansiedad.

Al respecto la adicción a las redes sociales se ha convertido en un tema de creciente interés en la investigación académica en Ecuador. Posso et al. (2024) demuestran que la obsesión, la falta de control y el uso excesivo de estas plataformas se correlacionan con un incremento en la ansiedad de los estudiantes de bachillerato, lo que indica la necesidad de intervenciones orientadas a moderar su uso para favorecer la salud mental juvenil. Además, sus hallazgos revelan diferencias de género, donde las jóvenes resultan más susceptibles a los efectos negativos, y también diferencias étnicas, pues estudiantes mestizos e indígenas presentan variaciones significativas en la obsesión y el uso excesivo.

En este escenario, la adicción a las redes sociales se ha convertido en un fenómeno con implicaciones directas en la salud mental de los adolescentes, reflejándose en síntomas de ansiedad, depresión y disminución de la autoestima. Esta problemática no solo afecta el bienestar emocional, sino también el rendimiento académico y las relaciones interpersonales, generando un impacto integral en la vida cotidiana de los estudiantes. En el contexto ecuatoriano, la creciente penetración de estas plataformas hace necesario profundizar en su relación con la sintomatología depresiva, a fin de orientar estrategias de prevención e intervención.

En este marco, la presente investigación busca responder a tres interrogantes fundamentales: ¿Cuál es la relación entre la sintomatología depresiva y la adicción a redes sociales en estudiantes de la Unidad Educativa Adventista Loma Linda, Ecuador? ¿Existen diferencias significativas en esta relación según el género de los estudiantes? ¿Qué variaciones se presentan en la relación entre sintomatología depresiva y adicción a redes sociales de acuerdo con la identidad étnica de los adolescentes? Estas preguntas orientan el análisis y permiten comprender con mayor profundidad la problemática en el contexto educativo ecuatoriano.

La presente investigación tiene como objetivo analizar la relación entre la sintomatología depresiva y la adicción a redes sociales en estudiantes de la Unidad Educativa Adventista Loma Linda, Ecuador.

MÉTODO

La presente investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional, ya que se analizó la relación entre la adicción a redes sociales y la sintomatología depresiva en estudiantes de la Unidad Educativa Adventista Loma Linda, Santa Cruz Galápagos.

La muestra estuvo conformada por 139 estudiantes de ambos sexos, con edades entre 12 y 19 años, matriculados en el año lectivo 2025. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, atendiendo a la accesibilidad y a los propósitos de la investigación.

Para medir la depresión, se utilizó el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II), compuesto por 21 ítems tipo Likert, con puntuaciones de 0 a 63. Este instrumento ha demostrado adecuados índices psicométricos en población latinoamericana, con alta consistencia interna ($\alpha = 0.878$).

La adicción a redes sociales se evaluó mediante el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), integrado por 24 ítems en escala Likert de cinco puntos. Estudios previos reportan una alta confiabilidad (α entre 0.88 y 0.92) y validez factorial, con tres dimensiones: obsesión, falta de control y uso excesivo.

El procedimiento incluyó la obtención de la aprobación institucional y del comité de ética, la coordinación con la administración escolar y la aplicación de los instrumentos en horarios previamente establecidos. Se garantizó el consentimiento informado y la confidencialidad de los datos. Para el procesamiento de la información se utilizó el software SPSS (versión 27).

RESULTADOS

En la Tabla 1, la prueba de Kolmogorov-Smirnov aplicada a las variables de estudio evidenció que tanto la sintomatología depresiva (estadístico = 0,129; gl = 139; $p < 0,001$) como la adicción a redes sociales (estadístico = 0,103; gl = 139; $p < 0,001$) no se ajustan a una distribución normal. Estos hallazgos indican que ambas variables presentan una distribución significativamente diferente de la curva normal, lo cual justifica el empleo de procedimientos estadísticos no paramétricos en los análisis posteriores.

Tabla 1. Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio

Kolmogorow-Smirnov			
	Estadístico	gl	sig
Sintomatología depresiva	,129	139	,000
Adicción a Redes sociales	,103	139	,000

En la Tabla 2, los análisis correlacionales mostraron una asociación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la sintomatología depresiva ($\rho = 0,326$; $p < 0,001$). Este resultado indica que, a mayor nivel de adicción a las redes sociales, se observa un incremento en los síntomas depresivos, reflejando una relación de intensidad moderada entre ambas variables.

Tabla 2. Correlación entre adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva

	Adicción a RS	
	Rho	p
Sintomatología depresiva	.326	0.00

En la Tabla 3, los análisis correlacionales demostraron asociaciones positivas y estadísticamente significativas entre las dimensiones de adicción a las redes sociales y la sintomatología depresiva. En particular, la adicción general a redes sociales presentó una correlación moderada con la sintomatología depresiva ($\rho = 0,410$; $p < 0,001$). De manera semejante, la obsesión por las redes sociales ($\rho = 0,364$; $p < 0,001$), la falta de control personal en su uso ($\rho = 0,391$; $p < 0,001$) y el uso excesivo ($\rho = 0,415$; $p < 0,001$) se relacionaron significativamente con mayores niveles de sintomatología depresiva. Estos hallazgos confirman que todas las dimensiones de la adicción a redes sociales guardan una relación consistente y de intensidad moderada con la presencia de síntomas depresivos.

Tabla 3. Coeficiente de correlación entre las dimensiones de adicción a redes sociales y sintomatología depresiva

Sintomatología depresiva	r	P
Adicción a redes sociales	.410	.000
Obsesión por las redes sociales	.364	.000
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	.391	.000
Uso excesivo a las redes sociales	.415	.000

En la Tabla 4, se aprecia la distribución conjunta entre los niveles de sintomatología depresiva y la obsesión por las redes sociales. Los datos muestran que, dentro del grupo con baja obsesión, predominan los participantes con depresión mínima (43.9%), seguidos por depresión leve (25.5%), moderada (16.3%) y grave (14.3%). En el nivel medio de obsesión, la mayor proporción corresponde a depresión leve (34.6%), seguida de depresión grave (26.9%), mínima (23.1%) y moderada (15.4%). En cuanto al nivel de obsesión, en el grupo con alta obsesión, se observa un incremento notable de los casos de depresión grave (40%), mientras que la depresión mínima (33.3%) y leve (26.7%) también están presentes, pero no se registran casos de depresión moderada. Estos hallazgos evidencian que, a medida que aumenta la obsesión por las redes sociales, se incrementa la proporción de participantes con sintomatología depresiva más severa, lo que sugiere una relación consistente entre ambas variables.

Tabla 4. Tabla cruzada de sintomatología depresiva y obsesión de redes sociales

	Bajo	%	Medio	%	Alto	%	Total	%
Depresión mínima	43	43.9	6	23.1	5	33.3	54	38.9
Depresión leve	25	25.5	9	34.6	4	26.7	38	27.3
Depresión moderada	16	16.3	4	15.4	0	0	20	14.4
Depresión grave	14	14.3	7	26.9	6	40	27	19.4
Total	98		26		15		139	100

En la Tabla 5, se presenta la distribución conjunta entre los niveles de sintomatología depresiva y la falta de control en el uso de redes sociales. Los datos muestran que, en el grupo con bajo nivel de falta de control, predominan los participantes con depresión mínima (45.7%), seguidos por depresión leve (25.5%), moderada (16%) y grave (12.8%). En el nivel medio de falta de control, la mayor proporción corresponde a depresión leve y grave (ambas con 30.8%), mientras que la depresión mínima alcanza 25.6% y la moderada 12.8%. Respecto al nivel alto de falta de control, se observa un incremento marcado de los casos de depresión grave (50%), mientras que la depresión leve (33.3%) y mínima (16.7%) también están presentes, sin registrarse casos de depresión moderada. Estos hallazgos evidencian que, a medida que aumenta la falta de control en el uso de redes sociales, se incrementa la proporción de participantes con sintomatología depresiva más severa, lo que confirma una relación consistente entre ambas variables.

Tabla 5. Tabla de contingencia entre sintomatología depresiva y falta de control en el uso de redes sociales

	Bajo	%	Medio	%	Alto	%	Total	%
Depresión mínima	43	45.7	10	25.6	1	16.7	54	38.85
Depresión leve	24	25.5	12	30.8	2	33.3	38	27.34
Depresión moderada	15	16	5	12.8	0	0	20	14.39
Depresión grave	12	12.8	12	30.8	3	50	27	19.42
Total	94		39		6		139	100

En la Tabla 6, se muestra la distribución conjunta entre los niveles de sintomatología depresiva y el uso excesivo de redes sociales. Los datos revelan que, en el grupo con bajo nivel de uso excesivo, predominan los participantes con depresión mínima (48.8%), seguidos por depresión leve (22%), moderada (14.6%) y grave (14.6%). En el nivel medio de uso excesivo, la mayor proporción corresponde a depresión leve (39.1%), seguida por depresión grave (21.7%), mínima (23.9%) y moderada (15.2%). Respecto al nivel alto de uso excesivo, se observa un incremento marcado de los casos de depresión

grave (45.4%), mientras que la depresión mínima (27.3%) y leve (18.2%) también están presentes, sin registrarse casos relevantes de depresión moderada. Estos hallazgos evidencian que, a medida que aumenta el uso excesivo de redes sociales, se incrementa la proporción de participantes con sintomatología depresiva más severa, lo que confirma una relación consistente entre ambas variables.

Tabla 6. Tabla cruzada de sintomatología depresiva y uso excesivo de redes sociales

	Bajo	%	Medio	%	Alto	%	Total	%
Depresión mínima	40	48.8	11	23.9	3	27.3	54	38.85
Depresión leve	18	22	18	39.1	2	18.2	38	27.34
Depresión moderada	12	14.6	7	15.2	1	9.1	20	14.39
Depresión grave	12	14.6	10	21.7	5	45.4	27	19.42
Total	82		46		11		139	100

La distribución conjunta entre los niveles de sintomatología depresiva y el nivel total de adicción a redes sociales mostró que, en el grupo con baja adicción, predominan los participantes con depresión mínima (48.1%), seguidos por depresión leve (23.5%), moderada (16.1%) y grave (12.3%). En el nivel medio de adicción, la mayor proporción corresponde a depresión leve (36.2%), seguida por depresión mínima (25.5%), grave (23.4%) y moderada (14.9%). Respecto al nivel alto de adicción, se observa un incremento marcado de los casos de depresión grave (54.5%), mientras que la depresión mínima (27.3%) y leve (18.2%) también están presentes, sin registrarse casos de depresión moderada. Los resultados revelan que, a medida que aumenta el nivel de adicción total a las redes sociales, se incrementa la proporción de participantes con sintomatología depresiva más severa, confirmando una relación consistente y de intensidad moderada entre ambas variables.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio muestran que tanto la sintomatología depresiva como la adicción a redes sociales no se ajustan a una distribución normal, lo cual justificó el uso de pruebas no paramétricas. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Şahin (2018), quien validó una herramienta para medir la adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria y determinó que las puntuaciones no seguían una distribución normal; en consecuencia, recomendó aplicar análisis no paramétricos para examinar las relaciones con variables psicológicas. De manera semejante, Zhang et al. (2025) señalaron en su investigación con adolescentes que la depresión y la adicción a redes sociales presentan distribuciones asimétricas, lo que confirma la pertinencia de utilizar métodos no paramétricos en este tipo de estudios.

Los resultados obtenidos en este estudio coinciden con lo señalado por Padilla y Ortega (2017) y Baños (2020) en investigaciones realizadas en Lima, Perú. Ambos autores destacan que las redes sociales constituyen un espacio alternativo de socialización para adolescentes que enfrentan dificultades en las interacciones cara a cara, lo cual refuerza la validez de los datos obtenidos en este contexto específico. También, Araujo (2016) sostiene que los entornos virtuales pueden brindar

apoyo emocional a los jóvenes; sin embargo, advierte que no logran suplir las carencias afectivas reales, lo que explica la asociación encontrada entre la adicción a redes sociales y la sintomatología depresiva.

La evidencia obtenida confirma que la adicción a las redes sociales guarda una relación estrecha con la aparición de sintomatología depresiva en la población adolescente. En consecuencia, este resultado se alinea con investigaciones previas que han señalado cómo la dependencia digital puede convertirse en un factor de riesgo relevante para la salud mental en contextos educativos. En este sentido, Becerril et al. (2025) en sus hallazgos demuestran que el uso problemático de Internet en estudiantes de secundaria se relaciona significativamente con un mayor malestar psicológico, incluyendo síntomas depresivos y ansiosos. De manera complementaria, Shannon et al. (2022) confirman que la adicción a redes sociales se asocia de forma consistente con la sintomatología depresiva en adolescentes y jóvenes adultos, reforzando la idea de que este fenómeno constituye un patrón robusto y generalizable en diferentes entornos académicos y culturales.

En consonancia con esta investigación, el estudio realizado por Gonzales y Estévez (2017) señala que el uso ilimitado de Internet y teléfonos móviles se asocia con síntomas como baja autoestima, percepción negativa de sí mismo y aislamiento social. De igual manera, Araujo (2016) encontró en sus hallazgos que esta dependencia digital puede funcionar como una estrategia de compensación emocional ante la falta de habilidades sociales, aspecto especialmente relevante en un entorno estudiantil donde las presiones académicas, sociales y familiares se entrelazan, generando un escenario complejo que intensifica la vulnerabilidad psicológica de los adolescentes.

En la misma línea de investigaciones que evidencian asociaciones consistentes entre las dimensiones de la adicción a redes sociales y la sintomatología depresiva, Baños (2020) señala que en poblaciones estudiantiles el uso constante de estas plataformas se relaciona con la búsqueda de compañía o validación, reforzando así la dimensión obsesiva y el uso excesivo observados en este estudio. De manera complementaria, Rodríguez et al. (2025) reportaron en un estudio con alumnos de secundaria en Ecuador una preocupación generalizada sobre los efectos negativos del uso excesivo de redes sociales, destacando problemas como la distracción, la ansiedad, el estrés y la disminución en el rendimiento académico. Por su parte, Espinoza y Hernández (2024) encontraron que la percepción de soledad se relaciona de manera directa y positiva con la adicción a las redes sociales en adolescentes de Quito, constituyendo un factor de riesgo relevante para su bienestar psicológico.

Los resultados de este estudio evidencian que, a medida que aumenta la obsesión por las redes sociales, se incrementa la severidad de la sintomatología depresiva en los adolescentes, lo que confirma una relación consistente entre ambas variables. Este hallazgo se encuentra en consonancia con lo reportado por Víctor et al. (2024), quienes demostraron que la adicción a redes sociales constituye un factor de riesgo significativo para la depresión en adolescentes de dos estados de Malasia. En conjunto, estos resultados refuerzan la necesidad de diseñar estrategias educativas y preventivas que promuevan un uso saludable de las plataformas digitales.

Los hallazgos de este estudio evidencian que la falta de control en el uso de redes sociales incrementa la severidad de la sintomatología depresiva, y se encuentran en plena consonancia con lo

reportado en Latinoamérica. En este sentido, Colonio (2023) afirma que la adicción a redes sociales se asocia con síntomas depresivos y ansiosos en adolescentes de distintos países de la región, confirmando la consistencia del fenómeno. De manera similar, Vilchez et al. (2025) realizaron un estudio en Perú en el que revelaron que el uso excesivo y descontrolado de estas plataformas tecnológicas intensifica la presencia de depresión y ansiedad, reforzando la evidencia y subrayando la necesidad urgente de estrategias educativas preventivas en contextos escolares latinoamericanos.

Similares criterios sostienen Bustamante et al. (2023), quienes constataron que el uso excesivo y descontrolado de redes sociales se vincula con mayores niveles de ansiedad y depresión, confirmando que la falta de regulación personal constituye un factor de riesgo significativo para la salud mental en estudiantes de secundaria de Esmeraldas. En la misma línea, Keles et al. (2020) demostraron que el uso problemático de estas plataformas se asocia con un incremento de síntomas depresivos y ansiosos en adolescentes. En este contexto, la exposición constante a imágenes idealizadas y la búsqueda de validación social mediante “likes” generan una presión sostenida que deteriora la autopercepción y el bienestar psicológico juvenil.

En este sentido, los hallazgos obtenidos se articulan de manera coherente con la evidencia previa que confirma la relación consistente entre el uso problemático de redes sociales y la sintomatología depresiva. De hecho, Cortés y Ruano (2026), en su investigación, revelan que la severidad del trastorno depresivo mayor tiende a incrementarse proporcionalmente conforme aumenta la falta de control en el uso digital, lo cual refuerza de manera significativa la validez de la asociación encontrada en nuestro estudio. De igual manera, Bustamante et al. (2025) reportaron que, en población adolescente, el uso excesivo de redes sociales se vincula directamente con mayores niveles de ansiedad y depresión, subrayando que este patrón se mantiene de forma consistente en contextos escolares y que, además, puede tener implicaciones relevantes para la salud mental juvenil.

De acuerdo con Valencia et al. (2021), la exposición intensiva a las redes sociales genera consecuencias negativas a nivel psicológico, entre ellas dificultades en la flexibilidad cognitiva, empobrecimiento afectivo, incremento de la angustia y la ansiedad, así como mayor irritabilidad. Estos efectos adversos se acentúan particularmente en los adolescentes, dado que se encuentran en proceso de formación y aún desarrollan los recursos personales necesarios para afrontar adecuadamente tales situaciones. Además, el deseo de aceptación dentro del grupo social, a través de prácticas de moda, favorece que muchos de ellos no reconozcan el carácter compulsivo o adictivo de su uso de redes sociales.

Según lo descrito por Brailovskaia et al. (2021), recurrir a las redes sociales como estrategia para mitigar síntomas depresivos, lejos de proporcionar un alivio genuino, intensifica la disociación y el aislamiento emocional. Asimismo, los autores advierten que el uso problemático de estas plataformas funciona como un mecanismo de escape frente al malestar psicológico; sin embargo, esta forma de evitación refuerza la soledad percibida y, en consecuencia, agrava la sintomatología depresiva. En consecuencia, se configura un círculo vicioso de dependencia digital y deterioro emocional que compromete de manera significativa la salud mental de los individuos.

En concordancia con nuestros hallazgos, criterios similares sostiene Mora (2023) al constatar que

el uso de plataformas como Instagram y TikTok se correlaciona significativamente con un mayor grado de ansiedad y depresión en adolescentes ecuatorianos. El autor revela que cerca del 60% de los jóvenes consume principalmente contenido de entretenimiento, lo cual puede influir de manera directa en su estado emocional y en la percepción de bienestar psicológico. Por otra parte, el estudio subraya que, en el contexto ecuatoriano, el uso generalizado de redes sociales y la prevalencia de problemas de salud mental requieren atención urgente. La ausencia de políticas públicas orientadas a educar sobre un uso saludable de estas plataformas y su impacto psicológico podría estar contribuyendo a una mayor vulnerabilidad emocional en este grupo poblacional.

Por su parte, Granda y Sarmiento (2025) hacen mención a un estudio con adolescentes de secundaria en Quito y Chimborazo. En sus resultados revelan que el uso intensivo y problemático de redes sociales se relaciona directamente con mayores niveles de depresión y ansiedad, además de una disminución significativa en la regulación emocional. Por otra parte, los autores subrayan que la falta de control en el uso de estas plataformas incrementa la vulnerabilidad psicológica y afecta negativamente la inteligencia emocional de los estudiantes. También, destacan la necesidad de promover estrategias escolares que limiten el tiempo de exposición digital y refuercen la inteligencia emocional, lo cual resulta fundamental para proteger el bienestar de los jóvenes en contextos cada vez más digitales y exigentes.

Los hallazgos de este estudio confirman que la adicción a redes sociales constituye un factor de riesgo significativo para la aparición y agravamiento de la sintomatología depresiva en adolescentes de secundaria. Este resultado, respaldado por investigaciones nacionales e internacionales, refuerza la pertinencia de considerar la dependencia digital como un fenómeno de impacto creciente en la salud mental juvenil. En conjunto, la evidencia discutida subraya que la falta de regulación personal y la exposición constante a contenidos digitales intensifican la vulnerabilidad psicológica, lo que exige políticas públicas y estrategias educativas preventivas orientadas a promover un uso saludable de las plataformas y fortalecer la inteligencia emocional en contextos escolares cada vez más digitalizados.

CONCLUSIONES

Se confirma que la investigación que relación entre la adicción a redes sociales y la sintomatología depresiva se confirma con una correlación positiva moderada ($p = 0,326$; $p < 0,001$). Este hallazgo evidencia que, conforme aumenta el nivel de adicción, se incrementan significativamente los síntomas depresivos, lo que posiciona a la adicción digital como un factor de riesgo relevante para la salud mental.

Las dimensiones específicas de la adicción muestran asociaciones consistentes con la depresión. El uso excesivo ($p = 0,415$; $p < 0,001$), la falta de control ($p = 0,391$; $p < 0,001$), la obsesión ($p = 0,364$; $p < 0,001$) y la adicción general ($p = 0,410$; $p < 0,001$) se relacionan significativamente con mayores niveles de sintomatología depresiva, confirmando que todas las facetas del uso problemático de redes sociales intensifican la severidad de los síntomas.

El estudio desarrollado permitió mostrar que el análisis de distribuciones conjuntas revela un patrón progresivo de riesgo. En los niveles bajos de adicción predominan los casos de depresión mínima (48.1%), mientras que en los niveles altos se observa un incremento marcado de depresión

grave (54.5%). De manera semejante, en el grupo con alta obsesión, la depresión grave alcanza el 40%, y en el de alto uso excesivo llega al 45.4%. Estos resultados confirman que, a medida que aumenta la adicción, se incrementa la proporción de participantes con sintomatología depresiva severa.

Se recomienda desarrollar estrategias de intervención psicoeducativa orientadas a promover un uso equilibrado y consciente de las redes sociales, especialmente en poblaciones jóvenes y de alta exposición digital. Los hallazgos sugieren que la adicción a estas plataformas constituye un factor de riesgo para la salud mental, por lo que resulta pertinente implementar programas de prevención, acompañamiento psicológico y capacitación en habilidades socioemocionales. Asimismo, se aconseja fomentar investigaciones longitudinales que permitan establecer relaciones causales y generar evidencia sólida para la formulación de políticas públicas que regulen y orienten el uso responsable de las tecnologías digitales.

REFERENCIAS

- 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. <https://doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Baños, J. (2020). Uso de redes sociales y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. *Euroka*, 17(2), 101–116. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2017.31>
- Becerril, I., Jaureguizar, J., y Galende, N. (2025). Problematic Internet Use and Psychological Distress in High School Students. *Healthcare*, 13(24), 3231. <https://doi.org/10.3390/healthcare13243231>
- Brailovskaia, J., Velten, J., y Margraf, J. (2021). Relationship between daily stress, depression, and social media use: A longitudinal approach. *Journal of Affective Disorders*, 282, 332–339. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.119>
- Bustamante, M., Jiménez, J., Jiménez, M., y Meza, D. (2025). Ansiedad y depresión en adolescentes: el impacto de las redes sociales según la evidencia científica. *Journal of Multidisciplinary Novel Journeys & Explorations*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.63688/1fzf6345>
- Castillo, J. y Contreras, J. (2020). Adicción a redes sociales y sintomatología depresiva en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Ofelia Velásquez, Tarapoto [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional UPEU. <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/3feb7258-8366-489c-9d0c-155f09725dc6/content>
- Colonio, J. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), e1759. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Cortés M., y Ruano, A. (2026). Trastorno depresivo mayor y uso problemático de redes sociales: Meta-análisis 2020–2025. *Revista Sanum*, 10(1), 8–21. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18075767>
- Espín, J., y Procel, C. (2025). El impacto del uso excesivo de redes sociales en la autoestima y ansiedad en adolescentes. *Revista Arandu UTIC*, 12(3), 311–325. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i3.1305>
- Espinoza, C., y Hernández, V. (2024). Percepción de soledad y adicción a las redes sociales en adolescentes. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (24), 13-32. <https://doi.org/10.37135/chk.002.24.01>
- González, N., y Estévez, A. (2017). El apoyo social percibido como moderador entre el uso problemático de internet y la sintomatología depresiva en jóvenes adultos. *Health and Addictions*, 17(1), 53-62. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83949782006.pdf>
- Granda, J., y Sarmiento, A. (2025). Inteligencia emocional y uso de redes sociales en adolescentes. *Revista Multidisciplinaria Investigación Contemporánea*, 3(2), 395–418. <https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a113>
- Grund, T., Krüger, H., y Pascu, I. (2025). Social Media Use and Adolescent Depressive Symptoms: The Moderating Roles of Gender and Parental Monitoring. *Int J Ment Health Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01566-3>

- Hernández, K., Yanez, J., y Carrera, A. (2017). Las redes sociales y adolescencias: Repercusión en la actividad física. *Revista Universidad y Sociedad*, 9(2), 313–318. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v9n2/rus33217.pdf>
- Keles, B., McCrae, N., y Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Mora B. (2023). Relación entre redes sociales, salud mental y autoestima en adolescentes de entornos urbanos en Ecuador. *Revista Multidisciplinaria UNNIVAL*, 1(4), 45–60. <https://doi.org/10.70577/unnival.v1i4.21>
- Moral, M., y Fernández, S. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 37(1), 103–119. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5029>
- Ochoa, M. (2019). Influencia de la adicción a redes sociales tecnológicas en la afectividad negativa de estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana [Tesis de maestría, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/17415f11-e915-4744-807b-9a717c155465/content>
- Padilla C., y Ortega J. (2017) Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *Revista Investigación Casos Salud*, 5(2), 45-58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6258771>
- Portillo, V., Avila, J., y Capps, J. (2021). Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139–149. <https://doi.org/10.62364/89ex4q51>
- Rodríguez, G., y Moreno, O. (2019). Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 22(1). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/69321>
- Rodríguez, N., Cruz, D., y Maldonado, I. (2025). Redes sociales en la salud mental de los adolescentes en entornos urbanos de Ecuador. *Prohominum. Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 7(2), 198-212. <https://doi.org/10.47606/acven/ph0342>
- Şahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale–Student Form: The reliability and validity study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169-182. <https://www.tojet.net/articles/v17i1/17117.pdf>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., y Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- Troya, J., Periñan, N., y Sánchez, P. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica. *Revista SANUM*, 7(1) 18-28. https://revistacientificasanum.com/wp-content/uploads/vol7n1/Vol7n1-Articulos-PDF/sanum_v7_n1_ImpactoRedesSociales.pdf
- Víctor, S., Ibrahim, M., Yusuf, S., Mahmud, N., Bahari, K., Ling, L., y Abd, N. (2024). Social media addiction and depression among adolescents in two Malaysian states. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2292055. <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2292055>
- Valencia, R., Cabero, J., y Garay, U. (2020). Modalidad de estudio, presencial o en línea, y la adicción a las redes sociales virtuales. *EduTec, Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, (72), 1–16. <https://doi.org/10.21556/edutec.2020.72.1649>
- Vilchez, N., Via, J., Martin, J., Castro, N., y Huaynate, L. (2025). Análisis del impacto de las redes sociales en la salud mental de adolescentes. *Arandu UTIC*, 12(1), 2856–2872. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.778>
- Zhang, J., Wang, Y., Zhou, L., Wu, J., Li, H., & Zhu, T. (2025). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, FoMO, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 20(9), 1-19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329466>