



Relación entre la adicción a redes sociales y sintomatología de ansiedad y autoestima en jóvenes de Bogotá, en edades entre los 18 y 25 años.

Santiago Poloche Riaño

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Bogotá Región (Bogotá)

Centro Universitario Noroccidente Bogotá (Engativá)

Programa Psicología

02 de diciembre de 2025

Relación entre la adicción a redes sociales y sintomatología de ansiedad y autoestima en jóvenes de Bogotá, en edades entre los 18 y 25 años.

Santiago Poloche Riaño

Trabajo de investigación e innovación presentado como requisito para optar al título de
Psicólogo

Asesor(a)

ANGELICA JULIETH GUILLEN PUERTO

Psicóloga

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Bogotá Región (Bogotá)

Centro Universitario Noroccidente Bogotá (Engativá)

Programa Psicología

02 de diciembre de 2025

Tabla de contenido

Resumen.....	5
Abstract.....	5
Introducción	6
Metodología	9
Diseño.....	9
Participantes.....	9
Instrumentos.....	9
Procedimiento.....	10
Análisis estadístico.....	11
Consideraciones éticas.....	12
Resultados.....	12
Discusión	17
Referencias.....	20
Anexos	26

Lista de tablas

Tabla 1. Características sociodemográficas y descriptivas de los participantes.	13
Tabla 2. Pruebas de normalidad.	14
Tabla 3. Prevalencia de niveles de adicción a redes sociales, ansiedad y autoestima en jóvenes de Bogotá	15
Tabla 4. Correlaciones entre la adicción a redes sociales, los síntomas de ansiedad y la autoestima	16
Tabla 5. Comparación de niveles de adicción a redes sociales, ansiedad y autoestima según el sexo mediante la prueba U de Mann–Whitney.	17

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción a redes sociales, la presencia de síntomas de ansiedad y el nivel de autoestima en jóvenes de Bogotá con edades comprendidas entre los 18 y 25 años. Se desarrolló una investigación de tipo transversal con enfoque correlacional, en la que participaron 120 jóvenes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS), la subescala de ansiedad del DASS-21 y la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES), además de un cuestionario sociodemográfico. Los resultados evidenciaron una correlación positiva y moderada entre la adicción a redes sociales y los síntomas de ansiedad ($\rho = 0.481, p < .001$), mientras que no se halló relación significativa entre la adicción a redes sociales y la autoestima ($\rho = -0.022, p = .813$). Se concluye que un mayor nivel de adicción a redes sociales se asocia con mayores síntomas de ansiedad en población joven.

Palabras clave: adicción a redes sociales, ansiedad, autoestima, jóvenes, Bogotá.

Palabras clave: adicción a redes sociales, ansiedad, autoestima, jóvenes, Bogotá.

Abstract

The present study aimed to determine the relationship between social media addiction, anxiety symptoms, and self-esteem levels among young people in Bogotá aged 18 to 25 years. A cross-sectional, correlational design was used, with a non-probabilistic convenience sample of 120 participants. The instruments applied included the Social Media Addiction Scale (ARS), the anxiety subscale of the DASS-21, the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), and a

sociodemographic questionnaire. The results revealed a moderate, positive correlation between social media addiction and anxiety symptoms ($r = 0.481$, $p < .001$), while no significant relationship was found between social media addiction and self-esteem ($r = -0.022$, $p = .813$). It is concluded that higher levels of social media addiction are associated with greater anxiety symptoms among young adults.

Keywords: social media addiction, anxiety, self-esteem, young adults, Bogotá

Introducción

El uso de las redes sociales se ha consolidado como una práctica cotidiana en la vida de los jóvenes, transformando las formas de comunicación y entretenimiento (Smith & Anderson, 2018; Ministerio TIC, 2023). Si bien las plataformas como Instagram, TikTok y Facebook ofrecen facilidades en sus interacciones, estas se vuelven relevantes si se presenta un uso constante o excesivo que genere un impacto sobre la salud mental, influyendo en la posible aparición de conductas de uso obsesivo afectando el bienestar general de los adultos emergentes (Marino *et al.*, 2018)

Para comprender mejor este fenómeno, resulta esencial definir las variables involucradas. La ansiedad se entiende como un estado de activación emocional caracterizado por preocupación o miedo desmedido hacia el futuro (Beck *et al.*, 1988; American Psychiatric Association, 2013). La autoestima es definida como una valoración intrínseca que hace una persona sobre sí misma, basada en su aceptación personal (Maslow, 1970; Leary, 2004). Finalmente, la adicción a redes sociales es comprendida como un patrón de uso compulsivo y descontrolado de plataformas digitales, que interfiere con aspectos y áreas de la vida cotidiana, las cuales tienden a generar conductas de malestar cuando al individuo no le es posible conectarse digitalmente (Andreassen, 2016).

Diversas investigaciones han evidenciado que este tipo de uso problemático se asocia con una mayor presencia de síntomas de ansiedad y niveles más bajos de autoestima, especialmente en adolescentes y adultos emergentes (Keles *et al.*, 2020). No obstante, es importante señalar que esta relación no debe ser asumida como una causal de la problemática, más bien se debe tomar como una posible correlación (Twenge & Campbell, 2018; Twenge, Haidt, & Joiner, 2022.) Así mismo, se presenta una posible relación entre aumento en la conectividad y el uso compulsivo de redes sociales, que a su vez se presentan como factores que contribuyen al agotamiento emocional, la comparación social constante y una percepción de inferioridad personal (Kuss & Griffiths, 2017).

La literatura empírica señala una posible relación entre estas variables: Un metaanálisis realizado en estudiantes universitarios encontró correlaciones positivas moderadas entre las variables de adicción a redes sociales y ansiedad, además se encontraron asociaciones negativas con la autoestima (Shannon *et al.*, 2022). Sumado a esto, se han identificado factores determinantes en la mediación como la depresión, la soledad y el Fear of Missing Out (FOMO), que es entendido como el miedo a perderse algo importante en línea (Atwan *et al.*, 2024), estos factores tienden a intensificar el malestar emocional debido a la comparación constante con vidas idealizadas y la urgencia de mantenerse conectado (Oberst *et al.*, 2017). En el contexto sudamericano, estudios transversales indican que cerca del 60% de los jóvenes padecen algún tipo de psicopatología, y un 34% relaciona su malestar emocional con el uso problemático de redes sociales (Sarmiento & Gómez, 2024).

En Colombia, recientes estudios muestran que entre el 12% y el 26% de los adolescentes en edades comprendidas entre los 12 y 17 años, manifiestan síntomas de ansiedad o depresión, esto tuvo un incremento significativo durante la pandemia de COVID-19 en el año

2020 (Gómez-Restrepo *et al.*, 2023; Instituto Nacional de Salud, 2022). Sin embargo, en el contexto actual difiere notablemente de lo vivido durante la emergencia sanitaria, esta problemática se ha mantenido o incluso se ha intensificado, posiblemente con el uso de las redes sociales como principal medio de interacción y expresión personal. (Linares Pinto, 2023) Este cambio evidencia que el malestar psicológico en los jóvenes no puede atribuirse únicamente al impacto pandémico, sino que responde también a distintos factores propios de la vida o de sus interacciones en su vida digital (Huang, 2022; Li *et al.*, 2023).

Desde la perspectiva institucional, esta investigación se alinea con la misión y visión de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, que busca formar profesionales íntegros, comprometidos con la transformación social y el bienestar de sus comunidades. En este sentido, el estudio pretende generar conocimiento aplicado que contribuya al fortalecimiento de la salud mental en jóvenes bogotanos, promoviendo acciones de prevención e intervención basadas en evidencia científica.

El objetivo del presente estudio es determinar la relación entre la adicción a redes sociales, los síntomas de ansiedad y los niveles de autoestima en jóvenes de Bogotá. Y como objetivos específicos se determinar la prevalencia de la adicción de redes sociales, ansiedad y autoestima en jóvenes de Bogotá entre los 18 años a 25 años, analizar la relación entre la adicción a redes sociales y los síntomas de ansiedad, analizar la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima, analizar las diferencias entre hombres y mujeres para adicción a redes sociales, ansiedad y autoestima.

Metodología

Diseño

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño transversal de alcance correlacional. No se buscó establecer causalidad, sino identificar la fuerza y dirección de las asociaciones entre la adicción a redes sociales, los síntomas de ansiedad y los niveles de autoestima en jóvenes de Bogotá entre 18 y 25 años.

Participantes

La muestra inicial estuvo comprendida por 144 jóvenes residentes en Bogotá, con edades entre 18 y 25 años. No obstante, tras aplicar los criterios de exclusión (diagnóstico psiquiátrico previo) y descartar casos incompletos, la muestra final estuvo constituida por 120 participantes (60% mujeres, 37,5% hombres, 2,5% no binarios).

Instrumentos

Para la recolección de información se utilizaron tres instrumentos validados que permiten evaluar las variables de interés, se usó un cuestionario sociodemográfico cuyo objetivo era recopilar información básica sobre las características sociodemográficas de los participantes, tales como la edad, sexo, nivel educativo, ocupación y el tiempo de uso promedio de redes sociales. En segundo lugar, se usó La escala de autoestima de Rosenberg en sus puntajes directos (Rosenberg ,1965). Esta escala se encuentra compuesta de 10 afirmaciones sobre los sentimientos negativos y positivos, que se organizan en ítems que van en una escala Likert de 4 opciones donde (0= no se aplica; 3=se aplica mucho) con puntuaciones de 10 a 40. En Colombia tiene una validez en personas con edades entre los 12 y 25 años, que presenta un

puntaje del Alfa de Cronbach ($\alpha = 0.88$) (Gómez-Lugo *et al.*, 2016) y teniendo un puntaje de validez interna de $\alpha = 0.712$.

En tercer lugar, se empleó el instrumento de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés en sus puntajes directos DASS-21 (Antony *et al.*, 1998) que indica la severidad e intensidad de los síntomas, es decir que, con mayor puntuación, mayor es la intensidad presentada. La escala consta de 21 ítems y se realizó sobre una escala tipo Likert de 4 opciones que van desde (0 No me ocurrido a 3 me ha ocurrido mucho). Este instrumento se encuentra validado en poblaciones colombianas de adultos de 18 a 25 años y presenta una validez de ($\alpha = 0.92$) en el estudio de (Ruiz *et al.*, 2017). Así mismo, cuenta con una validez interna de $\alpha = 0.892$.

Finalmente, se implementó el cuestionario de riesgo de adicción a redes sociales, en sus puntajes directos (ARS) en su versión original desarrollada por Ecurra-Mayaute y Salas-Blas (2014). En la cual se evalúan tres dimensiones como la obsesión, la falta de control y el uso excesivo, que se encuentra realizada en una escala Likert de cinco opciones (1= nunca ;5 = siempre) con puntuaciones totales de 24 a 120 en donde las mayores puntuaciones son un indicador de un mayor riesgo, esta versión original fue validada en una muestra peruana de personas entre edades de 16 a 42 años, que tiene una validez de ($\alpha = 0.94$), así mismo, el instrumento se encuentra validado en Colombia manteniendo el mismo número de ítems, solo que se encuentra validado en una población de personas entre los 11 y 19 años contando con una validez de ($\alpha = 0.95$). (Rosero-Bolaños *et al.*, 2022), dentro, el presente estudio cuenta con una validez interna de $\alpha = 0.935$.

Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo de manera virtual mediante la plataforma Google Forms. Previamente a la aplicación de los instrumentos, los participantes accedieron a un consentimiento

informado virtual, el cual se presentó en la primera sección del formulario. En este apartado se explicó el objetivo de la investigación, la naturaleza voluntaria de la participación, la confidencialidad y anonimato de la información suministrada, así como el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias. Posteriormente, los participantes que aceptaron el consentimiento completaron el cuestionario sociodemográfico y las escalas psicológicas correspondientes. El enlace del formulario fue difundido entre el 6 al 13 de octubre de 2025 a través de redes sociales como Instagram y Facebook, así como mediante el contacto con estudiantes de instituciones de educación superior que manifestaron su disposición para participar en la investigación. La aplicación de los instrumentos no implicó riesgos físicos ni psicológicos para los participantes y no se solicitó información que permitiera su identificación personal.

Los criterios de inclusión y exclusión establecidos para el estudio fueron los siguientes, se incluyeron jóvenes residentes en la ciudad de Bogotá en edades comprendidas entre los 18 a 25 años, mientras que se excluyeron aquellos participantes que refirieron tener algún diagnóstico psiquiátrico previo con el fin de evitar posibles sesgos en la interpretación de los resultados.

Análisis estadísticos

Se empleó un enfoque descriptivo y correlacional con el fin de identificar la prevalencia y la relación entre las variables de adicción a redes sociales, ansiedad y autoestima en los participantes usando el programa estadístico SPSS. En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos de frecuencia, porcentajes, media y desviación estándar para clasificar las variables sociodemográficas y los niveles de las tres variables principales. Así mismo se realizó un análisis de prevalencia con base en las puntuaciones obtenidas al calificar los instrumentos. Posteriormente, se aplicó la correlación de Spearman para determinar la relación

entre las variables, dado que, los datos no presentaban una distribución normal. Adicionalmente, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney con el fin de identificar posibles diferencias por sexo en los niveles de adicción, ansiedad y autoestima. Los resultados fueron interpretados considerando el valor de significancia (p) y el coeficiente de correlación (r), con el propósito de establecer la dirección y fuerza de las asociaciones observadas.

Consideraciones éticas

El estudio cumplió con las directrices por la Resolución 8430 de 1993 (Ministerio de Salud, Colombia) y el Código Ético de la Psicología (Ley 1090 de 2006). No se recolectaron datos identificables. Se garantizó el consentimiento informado, la confidencialidad y el anonimato de los datos. Así mismo se hizo énfasis en la libertad de los participantes a retirarse voluntariamente en cualquier momento sin sufrir consecuencias para minimizar las posibles incomodidades emocionales derivadas de la autoevaluación de síntomas de ansiedad y autoestima.

Resultados

La muestra estuvo conformada por 120 jóvenes residentes de Bogotá, con edades entre 18 y 25 años. En cuanto al sexo, el (37.5%) eran hombres, el (60.0%) mujeres y el (2.5%) no binarios. Respecto a la ocupación, el (48.3%) solo estudiaban y (45.8%) trabajaban y estudiaban. En estrato socioeconómico fue bajo en (48.3%) y medio en (49.2%). El principal motivo de uso de redes sociales fue el entretenimiento (62.5%), seguido de la comunicación (20.0%) (ver Tabla 1).

Tabla 1.

Características sociodemográficas y descriptivas de los participantes.

Análisis descriptivos			
Variable	Categoría / Estadístico	F (media)	Porcentaje (sd)
Sexo	Hombre	45	37.5
	Mujer	72	60.0
	No binario	3	2.5
Ocupación	Solo estudia	58	48.3
	Trabaja y estudia	55	45.8
	Solo trabaja	6	5.0
	Ni trabaja ni estudia	1	0.8
Estrato	Bajo	58	48.5
	Medio	59	49.2
	Alto	3	2.5
Motivo uso RS	Entretenimiento	75	62.5
	Comunicación	24	20.0
	Trabajo/estudio	11	9.2
	Otro	10	8.3

Adicción RS	24.03	16.19
Ansiedad	16.70	4.91
Autoestima	27.62	1.60

Las escalas mostraron alta consistencia interna: ($\alpha = .956$) para adicción a redes sociales, ($\alpha = .958$) para DASS-21 y ($\alpha = .834$) para RSES. Dado que las pruebas de normalidad indicaron una distribución no normal para las variables adicción a redes sociales y autoestima, y una normalidad marginal para la ansiedad, se optó por el uso de pruebas no paramétricas en los análisis inferenciales. (ver tabla 2)

Tabla 2.

Pruebas de normalidad.

Pruebas de normalidad	
Variable	p
Adicción a redes sociales (ARS)	0.0008***
Ansiedad (DASS-21)	0.061
Autoestima (RSES)	0.0004***

Se realizó un análisis de prevalencia con las calificaciones dadas por los instrumentos que fueron usadas como método de clasificación, en donde se observaron diferentes niveles de ansiedad, autoestima y adicción a redes sociales en los que Destacan hallazgos como que el 60.7% de los participantes reportó ansiedad clínicamente relevante (moderada o superior), con un 36.6% en el nivel extremadamente severo. Así mismo, en la variable de adicción a redes sociales el 30.0% presentó niveles altos o muy altos, aunque se observó que el 70.0% de los participantes presentaron un nivel bajo o moderado de adicción a redes sociales (ver tabla 3).

Tabla 3.

Prevalencia de niveles de adicción a redes sociales, ansiedad y autoestima en jóvenes de Bogotá.

Prevalencia			
Variable	Nivel	<i>n</i>	%
Ansiedad	Leve	4	3.3
	Normal	43	35.8
	Moderada	15	12.5
	Severa	14	11.7
	Extremadamente severa	44	36.7
Autoestima	Media	109	90.8
	Alta	11	9.2
Adicción RS	Bajo	38	31.7

Moderado	46	38.3
Alto	28	23.3
Muy alto	8	6.7

Nota: Las categorías de cada variable “bajo”, “moderado” y “alto” se establecieron de acuerdo con los puntos de corte definidos para cada escala aplicada.

Por otra parte, se realizaron las correlaciones de Spearman en las que se encontró una asociación positiva moderada y significativa entre adicción a redes sociales y ansiedad ($r = 0.536, p < 0.001$) lo que indica que, a mayor adicción, mayores síntomas de ansiedad. De manera diferente, no se observaron asociaciones significativas entre adicción y autoestima ($r = 0.002, p = 0.987$) por último, no se observaron correlaciones significativas ni entre ansiedad y autoestima ($r = .168, p = 0.075$) (ver tabla 4).

Tabla 4.

Correlaciones entre la adicción a redes sociales, los síntomas de ansiedad y la autoestima.

Correlaciones			
	Adicción RS	Ansiedad	Autoestima
Adicción RS	—	.536*	.002
Ansiedad		—	.168
Autoestima			—

* p -value < 0.05

En último lugar se realizó la prueba U de Mann-Whitney, en la cual no se revelaron diferencias significativas por sexo de los participantes en la adicción a redes sociales, la ansiedad y la autoestima, dado que el valor dado es mayor al nivel de significancia (0.05) en cada uno de los puntajes obtenidos. Los valores medianos fueron similares entre hombres y mujeres (ver tabla 5).

Tabla 5.

Comparación de niveles de adicción a redes sociales, ansiedad y autoestima según el sexo mediante la prueba U de Mann–Whitney.

Prueba U de Mann Whitney

Variable	<i>U</i>	<i>p</i>	Mediana (Hombres)	Mediana (Mujeres)
Adicción RS	1584.50	.838	22.5	23.0
Ansiedad	1606.00	.892	16.0	16.0
Autoestima	1320.50	.115	28.0	27.0

Discusión

La presente investigación permitió identificar que la adicción a redes sociales se asocia positivamente con la presencia de síntomas de ansiedad en jóvenes de Bogotá, mientras que no se encontró una relación significativa con la autoestima y la adicción a redes sociales. También se evidenció que tanto hombres como mujeres presentan niveles similares de adicción a redes sociales, lo que sugiere que el sexo biológico no constituye un factor determinante en la intensidad del uso problemático.

La asociación positiva entre adicción a redes sociales y ansiedad concuerda con diversas investigaciones a nivel mundial que documentaron esta relación en jóvenes y adultos emergentes (Jing *et al.*, 2025; Wu *et al.*, 2024; Vera & Bernal, 2021). Diversos autores señalan que el uso excesivo de redes sociales incrementa la ansiedad al fomentar la comparación constante, la búsqueda de aprobación social y la sensación de conexión permanente (Du *et al.*, 2024). En este sentido, el fenómeno conocido como Fear of Missing Out (FOMO) o "miedo a perderse de algo" tiene una actuación como un mediador central que impulsa la inspección compulsiva de redes sociales para evitar la exclusión o falta de actualización de tendencias (Zhang, 2025; Wu *et al.*, 2024).

Los resultados también evidencian que una parte considerable de los jóvenes presenta niveles moderados o altos de adicción y ansiedad, lo que refuerza la relevancia del tema en la actualidad. Estos hallazgos coinciden con los reportes internacionales que destacan la exposición constante a notificaciones y estímulos sociales en incrementos de la hiperactivación emocional que afecta directamente en la regulación del sueño y dificulta la desconexión a medios digitales (Jing *et al.*, 2025).

Por otro lado, la ausencia de relación significativa entre la adicción a redes sociales y la autoestima coincide con hallazgos mixtos en la literatura. dado que, mientras algunos autores reportan una relación negativa entre el uso problemático de redes sociales y la autoestima (Du *et al.*, 2024), otros autores no encuentran una asociación clara o la explican mediante variables moderadoras como el tipo de uso, la comparación social o el apoyo percibido en línea (Jing *et al.*, 2025). Es posible que la presencia de una estabilidad relativa de la autoestima y la presencia de factores protectores como la percepción de apoyo social o las interacciones positivas en

redes puedan haber contribuido a la ausencia de correlación significativa (Wu *et al.*, 2024; Orth & Robins, 2014; Molla-Esparza y Cabrera 2022).

En cuanto al análisis por sexo biológico, los resultados muestran niveles similares de adicción a redes sociales entre hombres y mujeres, esto coincide con estudios relacionados que muestran al sexo como un factor que no es un predictor consistente del uso problemático (Choudhury & Ali, 2023). Aunque algunas investigaciones han reportado que las mujeres tienden a utilizar más las redes con fines de interacción social y los hombres para entretenimiento, se observa que diferencias se atenúan en la actualidad, dado que las redes sociales se han integrado completamente a la cotidianidad y ya no se restringen a patrones de uso diferenciados por sexo (Jing *et al.*, 2025).

Es importante tomar en cuenta que, al tratarse de un diseño transversal, no es posible establecer relaciones causales entre las variables. Los resultados han permitido observar asociaciones, pero estos resultados no determinan hipótesis causales en si la adicción incrementa la ansiedad o si los altos niveles de ansiedad predisponen a un uso más problemático (Du *et al.*, 2024). Por esta razón, se recomienda realizar estudios longitudinales que permitan seguir a los mismos individuos a lo largo del tiempo para comprender la dirección y estabilidad de estas relaciones.

En conjunto, los resultados de esta investigación subrayan la importancia de fomentar el uso responsable y consciente de las redes sociales en jóvenes, promoviendo estrategias de autorregulación digital, manejo del FOMO y conciencia sobre la comparación social (Zhang, 2025). Así mismo, se resalta la necesidad de que la salud mental de los jóvenes tiene que abordarse desde un enfoque integral que donde se promuevan hábitos digitales y las

habilidades de afrontamiento emocional, de modo que los jóvenes logren un equilibrio saludable entre la vida digital y la presencial (OMS, 2022; Unesco, 2023).

Referencias

- Andreassen, C. S. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176–181.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). APA Publishing.
- Atwan, N., Alhaddad, A., & Alharbi, F. (2024). Fear of Missing Out (FOMO) and its relationship with mental health among social media users: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(2), 145–160. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00021>
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1988). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.

Blachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701–705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>

Corporación Universitaria Minuto de Dios (Uniminuto). (2024). Misión, visión y principios institucionales. <https://www.uniminuto.edu>

Escurra-Mayaute, M., & Salas-Blas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(1), 73–91.

Gómez-Lugo, M., Espada, J. P., Morales, A., Marchal-Bertrand, L., Soler, F., & Vallejo-Medina, P. (2016). Adaptation, Validation, Reliability and Factorial Equivalence of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Colombian and Spanish Population. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, E66. doi:10.1017/sjp.2016.67

Gómez-Restrepo, C., Sarmiento, L., Rodríguez, M. N., & López, C. (2023). Salud mental en adolescentes colombianos: Prevalencia y factores asociados. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52(1), 34–45. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2023.01.004>

Huang, C. (2022). Social media use and mental health: A review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101293. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.009>

Instituto Nacional de Salud (INS). (2022). Informe de salud mental en jóvenes colombianos postpandemia. Bogotá: Ministerio de Salud y Protección Social.

Keles, B., McCrae, N., & 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>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.

<https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Leary, M. R. (2004). *The self and social relationships*. Guilford Press.

Li, X., Chen, W., & Zhang, T. (2023). Social media exposure and psychological well-being: The mediating role of social comparison. *Computers in Human Behavior*, 139, 107542.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107542>

Linares Pinto, M. (2023). Uso de redes sociales y bienestar psicológico en jóvenes colombianos post-pandemia. *Revista de Psicología Latinoamericana*, 55(2), 112–128.

<https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i1.66>

Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). Harper & Row.

Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC). (2023). Estudio sobre el uso y apropiación de internet en jóvenes colombianos. Bogotá: MinTIC. <https://colombiatic.mintic.gov.co/679/w3-multipropertyvalues-36370-534042.html>

Molla-Esparza, C., & Cabrera, M. (2022). Social media use and self-esteem among university students: A cross-cultural perspective. *Psicología Conductual*, 30(2), 213–230. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/download/116/113/2299>

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos. OMS.

- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Pew Research Center. (2024). WhatsApp and Facebook dominate the social media landscape in middle-income nations.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosero, A.D., Eraso, J.S., Villalobos-Galvis, F.H., & Herrera-López, M. (2022). Validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos*, 22(2), pp. 29-45
<http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a02>
- Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017). The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale - 21. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17, 97-105.
- Sarmiento, L., & Gómez, C. (2024). Uso problemático de redes sociales y salud mental en jóvenes sudamericanos. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 18(1), 45–58.
<https://www.redalyc.org/journal/1942/194278796003/>

Shannon, A., Smith, M., & Brown, L. (2022). Social media addiction, anxiety, and self-esteem: A meta-analysis among university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(8), 512–520. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0234>

Twenge, J. M., & Campbell, W. 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>

Twenge, J. M., Haidt, J., & Joiner, T. (2022). Trends in U.S. adolescents' mental health and technology use, 2009–2019. *Journal of Adolescence*, 94, 85–99. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.11.003>

Unesco. (2023). *Juventud, tecnología y bienestar digital: Desafíos y oportunidades en América Latina*. París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

Vera, J., & Bernal, L. (2021). Adicción a redes sociales y ansiedad en jóvenes universitarios latinoamericanos: Un estudio correlacional. *Revista Interamericana de Psicología*, 55(3), 342–359.

Anexos

Consentimiento informado para la encuesta

Consentimiento Informado para Participación en Encuesta

Propósito del estudio

El objetivo de esta investigación es analizar si existe una relación entre el uso de redes sociales, los síntomas de ansiedad y el nivel de autoestima en jóvenes de 18 a 25 años en Bogotá. La información obtenida contribuirá a comprender mejor estos fenómenos y a proponer estrategias de prevención y promoción de la salud mental.

Procedimiento

Se le solicitará diligenciar una encuesta en línea o de forma presencial con preguntas sobre uso de redes sociales, síntomas de ansiedad y autoestima. La duración estimada es de aproximadamente 10 minutos. No se le pedirá información que permita identificarlo de manera directa.

Riesgos y beneficios

Riesgos

La encuesta no representa riesgos físicos; sin embargo, algunas preguntas podrían generar incomodidad o malestar emocional. Usted puede omitir cualquier pregunta o retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna.

Beneficios:

No hay beneficios económicos directos, pero su participación aportará a la generación de conocimiento científico en salud mental y uso de redes sociales.

Confidencialidad

Toda la información será tratada de forma anónima y confidencial, conforme a la Ley 1090 de 2006 (Código Deontológico y Bioético del Psicólogo) y la Ley 1581 de 2012 (protección de datos personales). Así mismo, los datos se emplearán exclusivamente con fines académicos y de investigación, los resultados se presentarán de manera global, sin identificar a los participantes.

Voluntariedad y retiro

Su participación es libre y voluntaria. Puede retirarse en cualquier momento sin penalización ni repercusión en sus estudios, trabajo o relación con la universidad.