



Artículo de Investigación



## Relación entre el uso excesivo de redes sociales y los síntomas de ansiedad social en adultos jóvenes

*Relationship between excessive social network use and social anxiety symptoms in young adults*

Sahylli Sarodi García Carriel<sup>1</sup>  , Gianna Nathalie Granizo Ortega<sup>2</sup>  ,  
Anabel Stephanny Ortiz Dávila<sup>1</sup>  , Sandra Jaritza Game Coello<sup>1</sup>  ,  
Wladimir Rodolfo Serrano Garcés<sup>1</sup>  

<sup>1</sup> Centro de Innovación y Desarrollo Profesional, CIDPROS S.A.S., Milagro, Ecuador

<sup>2</sup> Universidad Estatal de Milagro, Milagro, Ecuador

Recibido: 2025-05-01 / Aceptado: 2025-06-02 / Publicado: 2025-07-01

### RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y los síntomas de ansiedad social en adultos jóvenes. Se aplicó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, correlacional y de corte transversal, en una muestra no probabilística de 308 adultos jóvenes (153 mujeres y 155 hombres) residentes en la ciudad de Milagro, Ecuador. Se utilizaron dos instrumentos: una escala ad hoc para medir el uso problemático de redes sociales y la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS) adaptada al contexto hispanoamericano. Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre las horas diarias de uso de redes y los niveles de ansiedad social ( $r = 0.333$ ;  $p < .001$ ), con asociaciones más fuertes en las dimensiones de comportamientos asertivos e interacción con extraños. Además, se evidenció una tendencia creciente de ansiedad conforme aumentaba el tiempo de conexión, afectando especialmente a quienes superaban las seis horas diarias de uso. En conclusión, el estudio confirma que el uso excesivo de redes sociales se asocia con mayores niveles de ansiedad social en esta población, sugiriendo que la hiperconectividad puede funcionar como un mecanismo de evitación y reforzar patrones de inseguridad y comparación social. Estos hallazgos invitan a reflexionar sobre la necesidad de implementar estrategias de alfabetización digital emocional y límites tecnológicos saludables para prevenir afectaciones psicológicas en los jóvenes.

**Palabras clave:** ansiedad social; adultos jóvenes; comportamiento digital; redes sociales; salud mental; uso excesivo

### ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between excessive use of social media and symptoms of social anxiety in young adults. A quantitative approach was applied, using a non-experimental, correlational, and cross-sectional design, with a non-probabilistic sample of 308 young adults (153 women and 155 men) residing in the city of Milagro, Ecuador. Two instruments were used: an ad hoc scale to measure problematic social media use and the Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS), adapted to the Latin American context. The results showed a positive and significant correlation between daily hours of social media use and levels of social anxiety ( $r = 0.333$ ;  $p < .001$ ), with stronger associations in the dimensions of assertive behaviors and interaction with strangers. Additionally, a growing trend of anxiety was observed as screen time increased, especially among those who used social media for more than six hours a day. In conclusion, the study confirms that excessive use of social media is associated with higher levels of social anxiety in this population, suggesting that hyperconnectivity may function as an avoidance mechanism and reinforce patterns of insecurity and social comparison. These findings highlight the need to implement strategies for emotional digital literacy and healthy technological boundaries to prevent psychological harm among young people.

**keywords:** social anxiety; young adults; digital behavior; social media; mental health; excessive use

### RESUMO

Este estudo teve como objetivo determinar a relação entre o uso excessivo de redes sociais e os sintomas de ansiedade social em adultos jovens. Foi adotada uma abordagem quantitativa, com delineamento não experimental, correlacional e

transversal, em uma amostra não probabilística de 308 adultos jovens (153 mulheres e 155 homens) residentes na cidade de Milagro, Equador. Foram utilizados dois instrumentos: uma escala ad hoc para medir o uso problemático de redes sociais e a Escala de Ansiedade Social de Liebowitz (LSAS), adaptada ao contexto latino-americano. Os resultados mostraram uma correlação positiva e significativa entre as horas diárias de uso das redes sociais e os níveis de ansiedade social ( $r = 0,333$ ;  $p < .001$ ), com associações mais fortes nas dimensões de comportamentos assertivos e interação com desconhecidos. Além disso, observou-se uma tendência crescente de ansiedade à medida que o tempo de conexão aumentava, afetando especialmente aqueles que ultrapassavam seis horas diárias de uso. Em conclusão, o estudo confirma que o uso excessivo de redes sociais está associado a níveis mais elevados de ansiedade social nessa população, sugerindo que a hiperconectividade pode funcionar como um mecanismo de evasão e reforçar padrões de insegurança e comparação social. Esses achados destacam a necessidade de implementar estratégias de alfabetização digital emocional e limites tecnológicos saudáveis para prevenir danos psicológicos entre os jovens.

**palavras-chave:** ansiedad social; adultos jovens; comportamiento digital; redes sociales; saúde mental; uso excesivo

### Forma sugerida de citar (APA):

García Carriel, S. S., Granizo Ortega, G. N., Ortiz Dávila, A. S., Game Coello, S. J., & Serrano Garcés, W. R. (2025). Relación entre el uso excesivo de redes sociales y los síntomas de ansiedad social en adultos jóvenes. *Revista Científica Multidisciplinar SAGA*, 2(3), 298-310. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i3.204>



Esta obra está bajo una licencia internacional  
Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0

## INTRODUCCIÓN

En la última década, las redes sociales han transformado radicalmente la manera en que los individuos se comunican, interactúan y se relacionan con su entorno, plataformas como Instagram, TikTok, Facebook y X (antes Twitter) permiten una conexión constante y en tiempo real, lo que ha generado tanto oportunidades como desafíos para el bienestar psicológico, especialmente en adultos jóvenes, este grupo etario, caracterizado por una alta conectividad digital, ha sido identificado como particularmente vulnerable a los efectos negativos del uso intensivo de estas plataformas (Jiménez y Suárez, 2022).

Entre los problemas psicológicos asociados con el uso excesivo de redes sociales, la ansiedad social ha emergido como una de las principales preocupaciones, este tipo de ansiedad se manifiesta como un temor intenso y persistente a ser juzgado o rechazado en situaciones sociales, y puede verse exacerbado por la exposición constante a estándares sociales irreales, comparación social y la necesidad de aprobación virtual (Amador, 2021). Varios estudios han señalado que la interacción en línea, al carecer de ciertos componentes de la comunicación cara a cara, puede dificultar el desarrollo de habilidades

sociales sólidas y aumentar el aislamiento percibido (Valdés y Monroy, 2022).

En este contexto, resulta necesario analizar la posible relación entre el uso excesivo de redes sociales y la presencia de síntomas de ansiedad social en adultos jóvenes, aunque existe una creciente literatura que sugiere una conexión entre ambos fenómenos, los hallazgos no son concluyentes y varían (Portillo et al., 2021). Según el tipo de red social, el tiempo de exposición, el nivel de interacción activa o pasiva y factores individuales como la autoestima o la personalidad, por tanto, se requiere una aproximación empírica que permita esclarecer esta relación en contextos específicos y con muestras actuales (Cobis y Vilorio, 2021).

El objetivo de este estudio es determinar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y los síntomas de ansiedad social en adultos jóvenes, a través de este análisis, se busca aportar evidencia empírica que permita comprender con mayor profundidad el impacto psicológico del uso de estas plataformas, así como ofrecer insumos para el desarrollo de estrategias preventivas y de intervención dirigidas a esta población.

El vertiginoso desarrollo de las tecnologías de la información y la comunicación ha dado lugar a una nueva forma de interacción humana: las redes sociales digitales, estas plataformas virtuales permiten la creación y el intercambio de contenido generado por los usuarios, facilitando la comunicación instantánea sin límites geográficos (Cantero, 2022). En particular, redes como Instagram, TikTok y Facebook han alcanzado una gran popularidad entre los adultos jóvenes, quienes dedican varias horas diarias a su uso, esta hiperconectividad ha planteado interrogantes sobre sus efectos en la salud mental y el bienestar psicosocial de los usuarios (Moreira et al., 2021).

Desde una perspectiva neuropsicológica, este fenómeno ha sido asociado con la activación del sistema de recompensa cerebral, especialmente en regiones vinculadas a la dopamina, lo que explicaría por qué algunos usuarios desarrollan una conducta repetitiva similar a una adicción comportamental (López et al., 2024).

El concepto de uso excesivo de redes sociales se refiere a un patrón de comportamiento caracterizado por una frecuencia elevada, necesidad urgente de conexión y dificultades para controlar el tiempo de uso, lo que puede interferir con las actividades diarias y las relaciones interpersonales presenciales, aunque no está clasificado como un trastorno clínico por sí solo, diversos autores lo relacionan con manifestaciones como adicción, dependencia psicológica y deterioro del funcionamiento social (Franco, 2023). La naturaleza adictiva de las redes, alimentada por mecanismos de recompensa como los "me gusta" y las notificaciones, ha sido asociada con consecuencias emocionales negativas (Guzmán y Gélvez, 2023).

En este contexto, algunos investigadores proponen que el uso pasivo de redes, es decir, solo observar sin interactuar se asocia con mayores niveles de afecto negativo, mientras que el uso activo, como comentar o publicar, puede moderar estos efectos (Lupano et al., 2022).

Por su parte, la ansiedad social es un trastorno caracterizado por un temor intenso y persistente a situaciones sociales donde la persona se expone a la posible evaluación de los demás, esta condición puede generar síntomas físicos (como sudoración o taquicardia), conductuales (evitación de eventos sociales) y cognitivos (pensamientos negativos sobre uno mismo), que dificultan el desenvolvimiento en contextos interpersonales (Ponce et al., 2021). La ansiedad social suele aparecer en la adolescencia o adultez temprana, y puede mantenerse si no es tratada, afectando la calidad de vida y el desarrollo de habilidades sociales (Chacón et al., 2021).

Cabe destacar que la ansiedad social no solo implica temor a la evaluación negativa, sino también una elevada autoconciencia en situaciones sociales, lo que puede intensificarse mediante el uso constante de redes sociales donde la exposición pública y la autoobservación son permanentes (Díaz et al., 2023).

La relación entre redes sociales y ansiedad social ha sido objeto de creciente interés en la literatura científica, algunos estudios sugieren que el uso excesivo de redes puede actuar como un medio de evitación, permitiendo que las personas interactúen socialmente sin enfrentar la ansiedad que produce el contacto cara a cara, sin embargo, esta forma de interacción puede reforzar patrones de evitación y aislamiento, perpetuando la ansiedad social (Núñez et al., 2021). Además, la constante exposición a imágenes idealizadas en redes sociales puede intensificar sentimientos de inferioridad y comparación social, lo que incrementa la inseguridad personal (Fuentes et al., 2025).

Esto ha sido denominado por algunos autores como "la paradoja de la conexión", en la cual, a pesar de estar constantemente conectados, los usuarios pueden experimentar mayor soledad o insatisfacción social (López et al., 2024; Martínez et al., 2022).

Desde la perspectiva de la Teoría Cognitivo-Conductual, la ansiedad social se mantiene a través de distorsiones cognitivas como la sobregeneralización, la lectura mental o la magnificación del juicio ajeno, en este

sentido, el uso de redes sociales puede alimentar estas distorsiones al brindar escenarios donde la validación externa (a través de reacciones, comentarios o número de seguidores) cobra gran importancia (García y Arancibia, 2023). Esta búsqueda constante de aprobación puede aumentar la autocrítica y la inseguridad, reforzando los síntomas de ansiedad social (Larrea y Mazón, 2025).

Además, el reforzamiento intermitente que ofrecen las redes es decir, la gratificación impredecible mediante interacciones sociales digitales puede mantener patrones de pensamiento ansioso al no permitir un cierre emocional o cognitivo (Cobis y Vilorio, 2021).

Asimismo, la Teoría de la Comparación Social, propuesta por Festinger en 1954, sostiene que los individuos evalúan su valía personal comparándose con los demás (Fuentes et al., 2025). En las redes sociales, donde las personas suelen mostrar versiones idealizadas de sí mismas, estas comparaciones tienden a ser desfavorables, especialmente en jóvenes con baja autoestima o alta necesidad de aceptación, este fenómeno puede generar un impacto negativo en la percepción de competencia social, alimentando sentimientos de ansiedad, exclusión o rechazo (Martínez et al., 2022).

La comparación ascendente constante, es decir, compararse con personas que aparentan mayor éxito o popularidad, se ha relacionado con una disminución en el bienestar subjetivo y un aumento en la autopercepción negativa, especialmente en usuarios con alta sensibilidad interpersonal (Díaz et al., 2023).

Investigaciones recientes han mostrado resultados diversos sobre esta relación, algunos hallazgos indican una correlación significativa entre el tiempo de uso de redes sociales y niveles elevados de ansiedad social, mientras que otros estudios señalan que la calidad del uso como el tipo de interacciones, el contenido consumido o la finalidad del uso puede ser un factor más relevante que la cantidad de tiempo, estos hallazgos sugieren que no todo uso intensivo es perjudicial, pero sí lo es aquel que responde a necesidades de validación o evasión emocional (Fuentes et al., 2025; Moreira et al., 2021).

Modelos de mediación han demostrado que factores como la autoestima, el apoyo social percibido y el tipo de contenido consumido pueden explicar la relación entre uso de redes y ansiedad social, mientras que factores moderadores como la edad o el rasgo de neuroticismo pueden alterar la intensidad de esta asociación (Moreira et al., 2021).

Además, variables como el género, el nivel educativo, la autoestima y el nivel de habilidades sociales pueden mediar o moderar esta relación, por ejemplo, se ha observado que las mujeres jóvenes tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad social relacionados con el uso de redes, posiblemente debido a presiones sociales asociadas con la imagen corporal o la aprobación externa, estas diferencias resaltan la importancia de considerar factores contextuales e individuales al analizar esta problemática (Zuñiga et al., 2024).

También se ha observado que personas con mayor introversión o timidez tienden a preferir la comunicación digital, lo cual puede limitar el desarrollo de habilidades sociales reales y aumentar la dependencia de las redes como único medio de interacción (Moreira et al., 2021).

En suma, el vínculo entre el uso excesivo de redes sociales y la ansiedad social constituye una preocupación emergente dentro del campo de la psicología de la salud y la psicología social, comprender este fenómeno no solo permite delimitar los posibles riesgos del uso desmedido de plataformas digitales, sino también orientar intervenciones preventivas y formativas que promuevan una relación más saludable con la tecnología, especialmente en poblaciones vulnerables como los adultos jóvenes (Roca, 2023; Franco, 2023).

Desde esta perspectiva, se vuelve relevante fomentar la alfabetización digital emocional, entendida como la capacidad para gestionar adecuadamente las emociones derivadas del uso de redes, interpretar de forma crítica la información recibida y establecer límites saludables con la tecnología (Martínez et al., 2021).

## METODOLOGÍA

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo correlacional y con corte transversal. Este enfoque permitió examinar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y los síntomas de ansiedad social en adultos jóvenes, sin manipular variables y observando los fenómenos tal como ocurren en su contexto natural.

La población del estudio estuvo conformada por adultos jóvenes residentes en la ciudad de Milagro, Ecuador. La muestra fue no probabilística por conveniencia y estuvo conformada por 308 adultos jóvenes residentes en la ciudad de Milagro, Ecuador, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo cual permitió acceder a participantes disponibles y dispuestos a colaborar en la investigación. Del total de la muestra, 153 fueron mujeres y 155 hombres, lo que refleja una distribución equitativa por género. En cuanto a la variable edad, se observaron valores mínimos de 18 años y máximos de 29 años en ambos sexos. La media de edad fue de 23.50 años en mujeres y 23.33 en hombres, con medianas iguales en ambos grupos (23 años), lo cual sugiere una distribución centralizada en torno a la adultez temprana. La desviación estándar fue ligeramente mayor en el grupo masculino (3.57) que en el femenino (3.51), lo que indica una dispersión moderada en ambas distribuciones. Asimismo, la moda —calculada bajo el supuesto de variable discreta— fue de 20 años para las mujeres y 22 años para los hombres. Todos los participantes fueron informados previamente sobre la finalidad académica del estudio y participaron de forma voluntaria, respetando los principios éticos de confidencialidad y consentimiento informado.

Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Ansiedad Social de Liebowitz (LSAS), en su versión autoadministrada adaptada al contexto hispanoamericano. Este instrumento está compuesto por 20 ítems que evalúan el nivel de ansiedad social en diversas situaciones de la vida cotidiana. Cada ítem se califica en una escala tipo Likert de 4 puntos, que va desde 0 (ninguna ansiedad) hasta 3

(ansiedad intensa), permitiendo medir la intensidad de la respuesta emocional ante situaciones sociales específicas. Los ítems están agrupados en cinco dimensiones propuestas por Caballo et al. (2019): hablar en público, comer o beber en presencia de otros, comportamientos asertivos, trabajar o escribir frente a otras personas e interactuar con extraños. Estas dimensiones reflejan los principales núcleos de ansiedad social identificados en la literatura especializada. El instrumento ha demostrado propiedades psicométricas adecuadas en contextos universitarios latinoamericanos, con coeficientes omega que oscilan entre .81 y .62 en sus dimensiones, lo cual respalda su confiabilidad interna.

Para evaluar el uso excesivo de redes sociales, se diseñó una escala ad hoc compuesta por siete ítems que indagan sobre la frecuencia de conexión, el número de horas diarias de uso, la dificultad para desconectarse, la interferencia con otras actividades y la necesidad de validación virtual. Las respuestas se valoraron en una escala tipo Likert de 4 puntos (0 = nunca; 3 = siempre). El puntaje total refleja el nivel de uso problemático, donde puntuaciones más altas indican un uso excesivo.

El análisis de los datos se llevó a cabo utilizando el software estadístico JASP. Inicialmente, se aplicaron análisis descriptivos para obtener las frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central (media, mediana y moda) y dispersión (desviación estándar) de las variables incluidas en el estudio. Posteriormente, se procedió a realizar análisis inferenciales mediante pruebas de correlación bivariada, con el fin de determinar la existencia y la fuerza de asociación entre el uso excesivo de redes sociales y los niveles de ansiedad social. Estos procedimientos permitieron contrastar empíricamente la hipótesis planteada y establecer patrones de relación entre las variables.

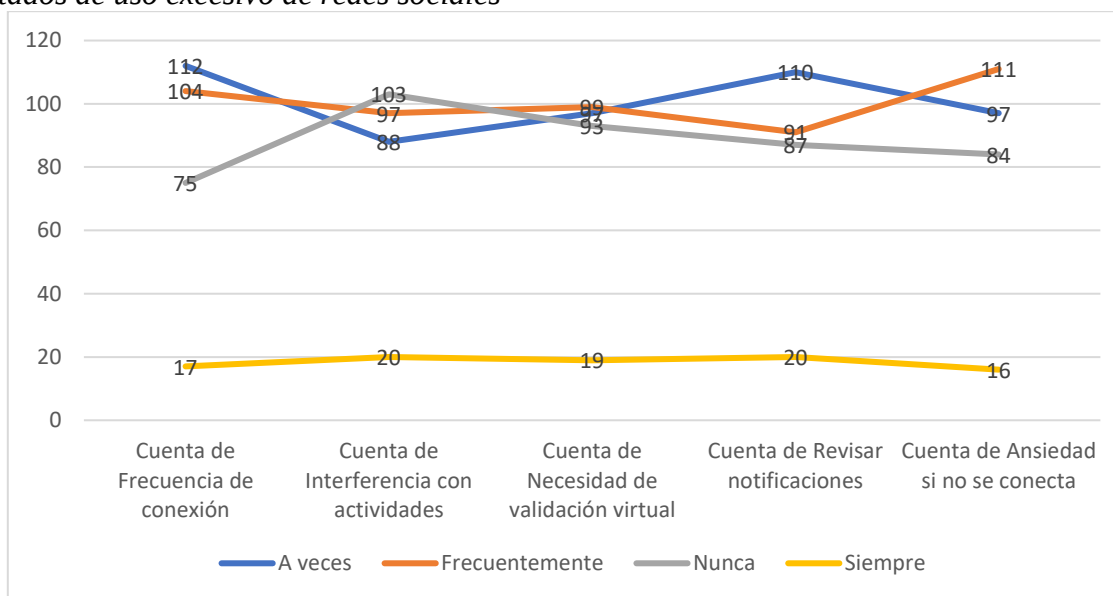
## RESULTADOS

En esta sección se presentan los hallazgos obtenidos a partir del análisis cuantitativo de los datos recolectados, con el objetivo de explorar la relación entre el uso excesivo de

redes sociales y los síntomas de ansiedad social en adultos jóvenes. Se exponen los resultados mediante tablas y gráficos descriptivos que resumen las medidas de tendencia central, dispersión y rangos observados en las variables de estudio. Además, se incluyen análisis comparativos por sexo y pruebas de correlación que permiten identificar patrones de asociación entre las dimensiones evaluadas.

### Figura 1

#### Resultados de uso excesivo de redes sociales



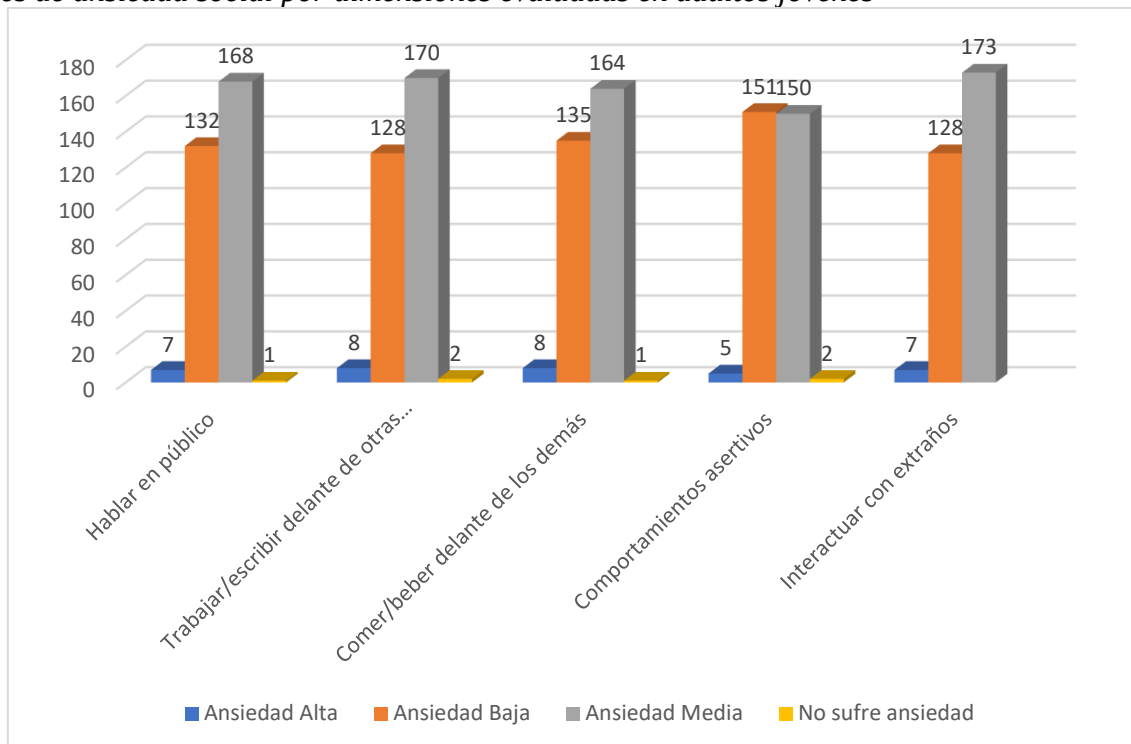
Los resultados muestran que la mayoría de los adultos jóvenes presentan un patrón de uso frecuente y emocionalmente implicado con las redes sociales. En cuanto a la frecuencia de conexión, 112 participantes (36.4%) indicaron conectarse "a veces", y 104 (33.8%) "frecuentemente", lo que implica que el 70.2% de la muestra accede a redes sociales con regularidad. Respecto a la interferencia con otras actividades, 97 personas (31.5%) reportaron que ocurre "frecuentemente" y 88 (28.6%) "a veces", acumulando un 60.1% que percibe afectación en sus actividades cotidianas debido al uso de redes.

La necesidad de validación virtual también se presentó con alta prevalencia: 99 encuestados (32.1%) la experimentan con frecuencia y 97 (31.5%) de manera ocasional, sumando un 63.6%. El comportamiento de revisar constantemente las notificaciones se

Esta sistematización de los datos busca proporcionar una visión clara y estructurada de los niveles de ansiedad social en distintas situaciones y su posible vínculo con el uso problemático de plataformas digitales. A continuación, se detallan los resultados correspondientes a las dimensiones específicas del cuestionario de ansiedad social.

manifestó en 110 personas (35.7%) "a veces" y 91 (29.5%) "frecuentemente", totalizando un 65.2% de respuestas que denotan un hábito compulsivo.

Finalmente, la ansiedad por no conectarse fue reportada por 111 participantes (36.0%) como frecuente y por 97 (31.5%) de manera ocasional, es decir, el 67.5% de la muestra presenta ansiedad al estar desconectado de redes sociales, lo que constituye un indicador de riesgo psicológico. En contraste, los valores en la categoría "siempre" fueron bajos en todos los ítems (entre 5.2% y 6.5%), pero no despreciables, ya que evidencian casos de uso constante que podrían corresponder a perfiles con mayor dependencia. En suma, los resultados reflejan un uso problemático de redes en una proporción significativa de la muestra, con manifestaciones que afectan tanto el comportamiento como el estado emocional.

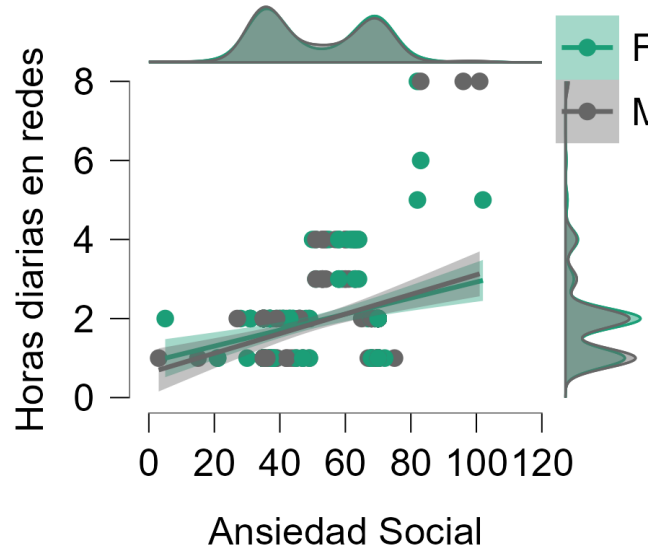
**Figura 2***Niveles de ansiedad social por dimensiones evaluadas en adultos jóvenes*

Los datos evidencian que el nivel de ansiedad media es el más frecuente en todas las dimensiones, destacándose en “Interactuar con extraños” con 173 participantes (56.2%) y en “Trabajar/escribir delante de otras personas” con 170 (55.2%). También se observan valores altos en “Hablar en público” (168) y “Comer/beber delante de los demás” (164), lo que confirma que la mayoría de los adultos jóvenes reportan un nivel moderado de ansiedad social ante situaciones comunes de exposición interpersonal. La ansiedad baja es la segunda más frecuente, con una distribución relativamente constante entre dimensiones: por ejemplo, 151 participantes (49%) la reportaron

ante comportamientos asertivos y 135 (43.8%) al comer o beber frente a otros.

En cambio, los casos de ansiedad alta fueron mínimos, oscilando entre 5 y 8 casos por dimensión, representando apenas entre el 1.6% y el 2.6% del total. Solo entre 0 y 2 personas por categoría (menos del 1%) indicaron no experimentar ansiedad social. Estos resultados cuantitativos confirman que las situaciones evaluadas generan principalmente ansiedad media y baja, siendo más intensas aquellas relacionadas con interacción directa o evaluación social, lo cual podría tener relación con el uso compensatorio de redes sociales.

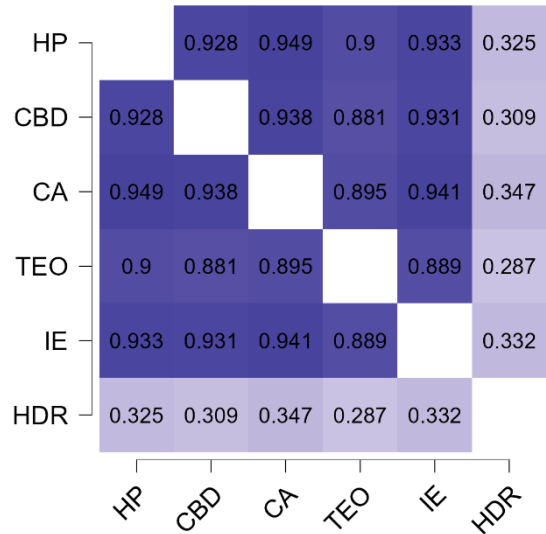
**Figura 3**  
*Dispersión y tendencia entre horas diarias en redes sociales y niveles de ansiedad social por sexo*



El gráfico evidencia que la mayoría de los adultos jóvenes utilizan redes sociales entre 1 y 3 horas diarias, aunque se identifican varios casos que superan las 6 e incluso 8 horas al día, lo que representa un patrón de uso intensivo. Esta frecuencia elevada de conexión, más pronunciada en algunas mujeres (color verde), sugiere una alta implicación digital en la rutina cotidiana. Al analizar la relación con la ansiedad social, se observa una tendencia ascendente clara: a medida que aumentan las horas diarias de uso, también lo hacen los niveles de ansiedad social, siendo más visibles los puntajes altos (entre 80 y 120) en quienes están más tiempo conectados.

Esta asociación se mantiene tanto en hombres como en mujeres, lo cual se refleja en las líneas de regresión con pendientes positivas. Además, la distribución marginal muestra una mayor densidad de casos en niveles de ansiedad moderada, especialmente entre quienes usan redes de forma prolongada. En conjunto, estos datos sugieren que el uso excesivo de redes sociales podría estar relacionado con mayores niveles de ansiedad social, posiblemente como un mecanismo de evitación de la interacción cara a cara o como una fuente de exposición constante a la evaluación social virtual.

**Figura 4**  
*Correlación de dimensiones de ansiedad con la cantidad de horas diarias de uso de redes sociales*



Nota: HP = Hablar en público; CBD = Comer/beber delante de los demás; CA = Comportamientos asertivos; TEO = Trabajar/escribir delante de otras personas; IE = Interactuar con extraños; HDR = Horas Diarias en Redes. Las abreviaturas corresponden a los factores evaluados en el cuestionario de ansiedad social aplicado a la muestra del estudio.

El gráfico de correlación revela una asociación positiva y significativa entre las horas diarias en redes sociales y todas las dimensiones de ansiedad social, siendo más fuerte con los comportamientos asertivos ( $r = 0.347$ ) e interactuar con extraños ( $r = 0.332$ ), lo que sugiere que quienes presentan mayores dificultades en estas áreas tienden a pasar más tiempo conectados. También se observan correlaciones moderadas con “hablar en público” ( $r = 0.325$ ) y “comer/beber delante de los demás” ( $r = 0.309$ ), mientras que la relación más débil aparece en “trabajar/escribir delante de otras personas” ( $r = 0.287$ ), aunque sigue siendo relevante. Esto indica que el uso diario de redes sociales está vinculado a distintos grados de ansiedad social, especialmente en contextos que implican exposición interpersonal directa. Por otro lado, las intercorrelaciones entre las dimensiones del LSAS son muy altas (mayores a 0.88), lo que sugiere una estructura homogénea de ansiedad social en la muestra. En conjunto, el análisis refuerza la hipótesis de que el tiempo prolongado en redes podría estar asociado a un perfil de evitación social o búsqueda de refugio virtual frente a situaciones sociales que generan incomodidad o temor.

**Tabla 1**  
*Correlación global entre ansiedad social total y horas diarias en redes sociales (HDR)*

| Variable        |              | HDR    |
|-----------------|--------------|--------|
| Ansiedad Social | R de Pearson | 0.333  |
|                 | Valor p      | < .001 |

La correlación entre la ansiedad social total y las horas diarias en redes sociales fue  $r = 0.333$ , con un valor  $p < .001$ , lo que indica una relación positiva y significativa. Esto sugiere que, a mayor ansiedad social, mayor es el tiempo dedicado a redes sociales. Aunque la relación es moderada, el resultado respalda la idea de que el uso excesivo de redes podría estar vinculado a mecanismos de evitación social.

**DISCUSIÓN**

El estudio realizado en Ecuador confirmó una asociación positiva moderada entre el uso excesivo de redes sociales y los síntomas de ansiedad social en adultos jóvenes. En

términos globales, se halló que a mayor tiempo diario en redes, mayores niveles de ansiedad social presentan los participantes ( $r$  de Pearson  $\approx 0.33$ ,  $p < 0.001$ ). Este hallazgo concuerda con la tendencia reportada en la literatura internacional reciente: una revisión sistemática de 32 estudios (principalmente en países occidentales) reveló que en más de la mitad de las investigaciones con adolescentes se observaron asociaciones positivas entre el uso de redes sociales y la ansiedad (56.3% de los estudios), dicho porcentaje se elevó cuando la conducta en redes se medía en términos de uso problemático (75% de esos estudios) o tiempo de pantalla prolongado (72.7%), en comparación con medidas más generales de uso donde solo  $\sim 40\%$  mostraron relación (Kerr et al., 2025). Esto sugiere que el vínculo tiende a ser más evidente bajo patrones de uso excesivo o adictivo, mi entras que un uso moderado podría no asociarse fuertemente a la ansiedad en todos los contextos.

No obstante, los resultados no son totalmente uniformes en la literatura. Algunos estudios han encontrado relaciones débiles o nulas, lo cual puede atribuirse a diferencias metodológicas y contextuales. Por ejemplo, hay variaciones en cómo se define “uso excesivo”: algunas investigaciones emplean escalas de adicción a redes sociales o uso problemático, mientras otras solo cuantifican horas de conexión. Estas distinciones importan; en la revisión mencionada, las asociaciones positivas con ansiedad fueron mucho más frecuentes cuando se consideraban indicadores de uso compulsivo en lugar de solo frecuencia de uso (Chacón et al., 2021; Díaz et al., 2023). Además, factores demográficos podrían influir: el estudio ecuatoriano se centró en adultos jóvenes universitarios, mientras que otras investigaciones incluyen adolescentes más jóvenes o poblaciones clínicas, lo cual puede modificar los niveles base de ansiedad social (Franco, 2023; Guzmán y Gélvez, 2023). Pese a estas variaciones, el consenso emergente en los últimos cinco años apunta a que un uso intensivo de las redes sociales se correlaciona con mayores síntomas de ansiedad en la mayoría de contextos estudiados.

La frecuencia y duración del uso de redes sociales emergen como factores críticos al comparar estudios. El trabajo ecuatoriano evidenció que la mayoría de adultos jóvenes utilizaba redes entre 1 y 3 horas diarias, pero un subconjunto considerable admitía conexiones de más de 6–8 horas al día, reflejando un patrón intensivo de uso. Esta variabilidad en horas fue clave: los datos muestran una clara tendencia ascendente donde a mayor número de horas diarias, mayor es el nivel de ansiedad social reportado. En los participantes de uso más extremo se observaron incluso puntuaciones muy altas de ansiedad (LSAS 80–120) que prácticamente no aparecían en quienes usaban redes pocas horas. La asociación entre horas de conexión y ansiedad se mantuvo tanto en hombres como mujeres del estudio ecuatoriano. De forma coherente, en Chile se halló también una correlación positiva y significativa ( $r \approx 0.12\text{--}0.25$ ) entre las horas frente a redes sociales y los puntajes de ansiedad y depresión en adolescentes de 14–17 años (Gómez et al., 2021). Aunque el tamaño de la correlación en Chile fue modesto, refuerza la existencia de este vínculo incluso en muestras más jóvenes.

## CONCLUSIÓN

Los resultados del presente estudio evidencian una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el uso excesivo de redes sociales y los síntomas de ansiedad social en adultos jóvenes. A través del análisis cuantitativo, se identificó que quienes presentan mayores niveles de ansiedad social tienden a pasar más horas conectados a plataformas digitales, con especial prevalencia en dimensiones como comportamientos asertivos e interacción con extraños. Esta asociación fue consistente entre hombres y mujeres, y se intensificó conforme aumentaba el tiempo de exposición diaria, alcanzando puntuaciones elevadas de ansiedad en aquellos usuarios con uso más intensivo.

Los hallazgos refuerzan la hipótesis de que el uso de redes sociales puede actuar como un mecanismo de evitación ante situaciones sociales reales, al mismo tiempo que incrementa la exposición a dinámicas de comparación social y necesidad de validación externa, factores que alimentan la

autoconciencia y la inseguridad propias de la ansiedad social. Asimismo, el análisis de los resultados permite sostener que no todo uso de redes sociales es perjudicial per se, sino que los efectos negativos emergen cuando el uso responde a necesidades psicológicas no resueltas, como la búsqueda de aprobación o la evasión emocional.

Desde una perspectiva integral, se concluye que el uso problemático de redes sociales no solo afecta el bienestar emocional, sino que puede reforzar patrones ansiosos y limitar el desarrollo de habilidades interpersonales. Por tanto, se hace necesaria una mayor conciencia sobre los riesgos asociados a la hiperconectividad, especialmente en poblaciones jóvenes, así como el diseño de estrategias preventivas que integren alfabetización emocional, límites digitales saludables y fortalecimiento del afrontamiento social.

Entre las principales limitaciones del estudio se encuentra el diseño transversal, que impide establecer relaciones causales entre el uso de redes sociales y la ansiedad social. Además, la muestra fue no probabilística y se restringió a una ciudad específica de Ecuador, lo que limita la generalización de los resultados a otras regiones o contextos culturales. El uso de instrumentos autoinformados puede estar influenciado por sesgos de deseabilidad social o percepción subjetiva. Asimismo, el estudio no incorporó variables intervinientes como autoestima, apoyo social, rasgos de personalidad o antecedentes clínicos, que podrían matizar o explicar de forma más precisa la relación observada.

Se recomienda ampliar futuras investigaciones a través de diseños longitudinales y muestras más representativas que incluyan diversas regiones y contextos socioculturales. Asimismo, sería pertinente incluir variables mediadoras y moderadoras para comprender con mayor profundidad los factores que influyen en esta relación, como el tipo de uso (activo vs. pasivo), la finalidad del uso, la autoestima o la competencia social. Desde la práctica, se sugiere fomentar programas de alfabetización digital emocional en entornos educativos, así como promover espacios terapéuticos preventivos donde los

jóvenes puedan reflexionar sobre su vínculo con las redes sociales, fortalecer habilidades sociales y reducir la dependencia tecnológica como forma de afrontamiento emocional. Finalmente, se alienta a padres, educadores y profesionales de la salud a monitorear y acompañar el uso digital de los jóvenes con una mirada crítica, empática y formativa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amador, C. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, 16(1), 62-72. doi:10.29059/cienciauat.v16i1.1510
- Cantero, M. (2022). El Impacto de la Tecnología en la Salud Mental de los Adolescentes: Un Estudio Longitudinal. *I+D Internacional Revista Científica Y Académica*, 1(1), 29-43. doi:10.63636/3078-1639.v1.n1.3
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M., & Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36. Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Cobis, M., & Vilorio, E. (2021). Adicción a las redes sociales en adolescentes. *Sistema Humanos, Revistas de Psicología de la Universidad Rafael Urdaneta*, 2(1), 18-33. Obtenido de <https://asociacionvenezolanadesociologia.org/wp-content/uploads/2022/11/Adiccion-a-las-redes-sociales-en-adolescentes.pdf>
- Díaz, A., Bonilla, I., & Chamarro, A. (2023). Comparación Social negativa: La influencia de la Ansiedad, la Regulación Emocional y el Uso Problemático de Redes Sociales. *Ansiedad y Estrés*, 29(3), 181-186. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Ivan-Bonilla-2/publication/376831101\\_Comparacion\\_Social\\_negativa\\_La\\_influencia\\_de\\_la\\_Ansiedad\\_la\\_Regulacion\\_Emocional\\_y\\_el\\_Uso\\_Problematico\\_de\\_Red\\_Sociales/links/659e459b0bb2c7472b3f2c67/Comparacion-Social-negativa-L](https://www.researchgate.net/profile/Ivan-Bonilla-2/publication/376831101_Comparacion_Social_negativa_La_influencia_de_la_Ansiedad_la_Regulacion_Emocional_y_el_Uso_Problematico_de_Red_Sociales/links/659e459b0bb2c7472b3f2c67/Comparacion-Social-negativa-L)
- Franco, J. (2023). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales por parte de los estudiantes latinoamericanos. *In SciELO Preprints*, 1-15. doi:10.1590/SciELOPreprints.5241
- Fuentes, F., Silva, A., & Requesens, C. (2025). Influencia de redes sociales en el desarrollo de ansiedad social en jóvenes. *Revista Confluencia*, 8. doi:10.52611/confluencia.2025.1318
- García, F., & Arancibia, N. (2023). Efectividad de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) basada en Internet vs. Intervención Cara a Cara para la Reducción de Síntomas de Ansiedad Social. *Revista de Estudiantes de Psicología*, 11(2), 133-142. Obtenido de <https://revista-psicologia.upsa.edu.bo/index.php/revista/article/view/129/94>
- Gómez, R., Urrea, C., Vidal, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera, M., . . . Méndez, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 24(6), 338-344. doi:10.21840/siic/158538
- Guzmán, V., & Gélvez, L. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Psycoespacios*, 17(31), 3-22. doi:10.25057/21452776.1511
- Jiménez, L., & Suárez, A. (2022). Estudio comparativo de género sobre adicción a redes sociales en jóvenes universitarios. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 6(3). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8966175>
- Kerr, B., Garimella, A., Pillarisett, L., Charly, N., Sullivan, K., & Moreno, M. A. (2025). Associations Between Social Media Use and Anxiety Among Adolescents: A Systematic Review Study. *Journal of Adolescent Health*, 76(1), 18-28. doi:10.1016/j.jadohealth.2024.09.003
- Larrea, D., & Mazón, J. (2025). Eficacia de la Terapia Cognitivo Conductual en el Tratamiento de Ansiedad Generalizada. *Polo del Conocimiento*, 10(4), 1588-1604. doi:10.23857/pc.v10i4.9397
- López, M., Sañay, G., Borja, J., & Montero, I. (2024). Conectados y vulnerables: el efecto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes de 14 a 16 años. *Ciencia Aplicada en procesos educativos*, 4(5). doi:10.59814/resofro.2024.4(5)428
- Lupano, M., Díaz, I., Caporiccio, M., & Castro, A. (2022). Tipos de Uso de Internet y Redes Sociales: Análisis de Perfiles de Usuarios. *Revista de Psicología*, 18(36), 83-100. Obtenido de

- [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/224077/CONICET\\_Digital\\_Nro.0a2df0d5-8d51-4ea1-99fc-13c8576881ee\\_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/224077/CONICET_Digital_Nro.0a2df0d5-8d51-4ea1-99fc-13c8576881ee_B.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Martínez, J., González, N., & Pereira, J. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *REIDOCREA*, 11(4), 44-57. Obtenido de <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/72270/11-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez, M., Sábada, C., & Serrano, J. (2021). Meta-marco de la alfabetización digital: análisis comparado de marcos de competencias del Siglo XXI. *Revista Latina de Comunicación Social* (79), 76–110. doi:10.4185/RLCS-2021-1508
- Moreira, R., Carvalho, T., Lopes, J., Vale, J., Oliveira, K., & Fontes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64). doi:10.6018/eglobal.462631
- Núñez, A., Álvarez, D., & Pérez, M. (2021). Ansiedad y autoestima en los perfiles de cibervictimización de los adolescentes. *Revista Científica de Educomunicación* |, 29(67), 47-59. Obtenido de [https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/60901/10.3916\\_C67-2021-04.pdf?sequence=1](https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/60901/10.3916_C67-2021-04.pdf?sequence=1)
- Ponce, J., Arredondo, A., & Mera, M. (2021). Ansiedad social: Intervención desde la terapia de aceptación y compromiso a propósito de un caso. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR*, 4(8 Ed. esp.), 104-129. Obtenido de <https://www.journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/36>
- Portillo, V., Ávila, J., & Capps, J. (2021). Relación del usos de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149. Obtenido de <https://www.revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116/113>
- Roca, S. (2023). Jóvenes estudiantes en riesgo: un informe cuantitativo sobre cómo la adicción a redes sociales puede relacionarse con la ansiedad estado rasgo en estudiantes de educación superior. *Revista Tierra Nuestra*, 17(2), 159-170. Obtenido de <https://revistas.lamolina.edu.pe/index.php/tnu/article/view/2037/2849>
- Valdés, K., & Monroy, I. (2022). *Conducta Auditiva a Redes Sociales y al Telefono Móvil: Ansiedad Social y Regulación Emocional*. CNEIP. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Karla-Valdes-Garcia/publication/375278888\\_1\\_Libro\\_CNEIP\\_25/links/654534b7b1398a779d59f43e/1-Libro-CNEIP-25.pdf#page=15](https://www.researchgate.net/profile/Karla-Valdes-Garcia/publication/375278888_1_Libro_CNEIP_25/links/654534b7b1398a779d59f43e/1-Libro-CNEIP-25.pdf#page=15)
- Zuñiga, Y., Guzmán, J., Sánchez, J., Bolaños, F., & Canales, S. (2024). La influencia de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal en mujeres jóvenes: Una revisión narrativa. *DIVULGARE Boletín Científico De La Escuela Superior De Actopan*, 12, 1–9. doi:10.29057/esa.v12iEspecial.13308

## DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.



## DERECHOS DE AUTOR

García Carriel, S. S., Granizo Ortega, G. N., Ortiz Dávila, A. S., Game Coello, S. J., & Serrano Garcés, W. R. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.



El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.