



Estrés académico como predictor del uso problemático de redes sociales en estudiantes de bachillerato de Jalisco, México

Academic stress as a predictor of problematic social media use among upper secondary school students in Jalisco, Mexico

Estresse acadêmico como preditor do uso problemático de redes sociais em estudantes do ensino médio de Jalisco, México

Ignacio Pérez¹

Universidad de Guadalajara, Tepatitlán de Morelos - Jalisco, México

 <https://orcid.org/0000-0002-8215-8850>

iperez@cualtos.udg.mx

Juan Caldera

Universidad de Guadalajara, Tepatitlán de Morelos - Jalisco, México

 <https://orcid.org/0000-0002-8999-3736>

jfcaldera@cualtos.udg.mx (correspondencia)

Oscar Reynoso

Universidad de Guadalajara, Tepatitlán de Morelos - Jalisco, México

 <https://orcid.org/0000-0002-0598-4665>

ulises.reynoso@academicos.udg.mx

Samuel Portillo

Instituto Tecnológico de Sonora, Ciudad Obregón - Sonora, México

 <https://orcid.org/0000-0002-1521-6619>

samuel.portillo40519@potros.itson.edu.mx

Patricia Martín del Campo

Universidad de Guadalajara, Ciudad Guzmán - Jalisco, México

 <https://orcid.org/0000-0001-8122-5532>

patricia.martindelcampo@alumnos.udg.mx

DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rie.2026.03.005>

Recibido: 30/04/2026 Aceptado: 13/07/2026 Publicado: 05/08/2026

PALABRAS CLAVE

comportamiento del alumno, estrés mental, estudiante de secundaria, medios sociales, salud mental.

RESUMEN. El uso problemático de redes sociales en adolescentes es una preocupación psicoeducativa relevante por su asociación con el malestar emocional, las dificultades de autorregulación en el contexto escolar y posibles experiencias de estrés académico. Por ello, el objetivo del estudio fue analizar el estrés académico como predictor estadístico del uso problemático de redes sociales en estudiantes de bachillerato. Se realizó una investigación cuantitativa, no experimental y transversal, con alcance correlacional-predictivo, en una muestra no probabilística de 901 estudiantes de un bachillerato público del estado de Jalisco, México. Se aplicaron el Inventario Sistemático Cognoscitivista SV-21 y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales. Los resultados mostraron correlaciones positivas, aunque bajas, entre el puntaje total de

¹ Doctor en Educación por el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, México.



uso problemático de redes sociales y las manifestaciones del malestar ($\rho = .218, p < .01$), y con las situaciones estresantes ($\rho = .133, p < .01$); en contraparte, los recursos de afrontamiento correlacionaron negativamente con dicho puntaje ($\rho = -.091, p < .01$). En el modelo de regresión múltiple, las manifestaciones del malestar predijeron de forma positiva el uso problemático de redes sociales ($\beta = .221, p < .001$), mientras que los recursos de afrontamiento lo predijeron negativamente ($\beta = -.084, p < .010$). Se concluye que el uso problemático de redes sociales no debe comprenderse como una conducta aislada, sino como un fenómeno vinculado con la experiencia subjetiva del estrés académico y los recursos disponibles para afrontarlo. Se recomienda fortalecer acciones escolares de acompañamiento psicoeducativo, manejo del estrés y promoción de hábitos digitales saludables.

KEYWORDS

mental health, mental stress, secondary school student, social media, student behavior.

ABSTRACT. Problematic social media use among adolescents is a relevant psychoeducational concern because of its association with emotional distress, self-regulation difficulties in the school context, and possible experiences of academic stress. Therefore, the objective of the study was to analyze academic stress as a statistical predictor of problematic social media use among upper secondary school students. A quantitative, non-experimental, cross-sectional study with a correlational-predictive scope was conducted with a non-probability sample of 901 students from a public upper secondary school in the state of Jalisco, Mexico. The Systemic Cognitive Inventory SV-21 and the Social Media Addiction Questionnaire were administered. The results showed positive, although low, correlations between the total score for problematic social media use and manifestations of distress ($\rho = .218, p < .01$), as well as stressful situations ($\rho = .133, p < .01$). In contrast, coping resources correlated negatively with this score ($\rho = -.091, p < .01$). In the multiple regression model, manifestations of distress positively predicted problematic social media use ($\beta = .221, p < .001$), whereas coping resources negatively predicted it ($\beta = -.084, p < .010$). It is concluded that problematic social media use should not be understood as an isolated behavior, but rather as a phenomenon linked to the subjective experience of academic stress and the resources available to cope with it. Strengthening school-based initiatives focused on psychoeducational support, stress management, and the promotion of healthy digital habits is recommended.

PALAVRAS-CHAVE

comportamento do aluno, estresse mental, estudante do ensino secundário, mídias sociais, saúde mental.

RESUMO. O uso problemático de redes sociais entre adolescentes constitui uma preocupação psicoeducacional relevante devido à sua associação com o sofrimento emocional, às dificuldades de autorregulação no contexto escolar e a possíveis experiências de estresse acadêmico. Por isso, o objetivo do estudo foi analisar o estresse acadêmico como preditor estatístico do uso problemático de redes sociais em estudantes do ensino médio. Foi realizada uma pesquisa quantitativa, não experimental e transversal, de alcance correlacional-preditivo, com uma amostra não probabilística de 901 estudantes de uma escola pública de ensino médio do estado de Jalisco, México. Foram aplicados o Inventário Sistemático Cognoscitivista SV-21 e o Questionário de Dependência de Redes Sociais. Os resultados mostraram correlações positivas, embora baixas, entre a pontuação total de uso problemático de redes sociais e as manifestações de mal-estar ($\rho = .218, p < .01$), bem como as situações estressantes ($\rho = .133, p < .01$). Em contrapartida, os recursos de enfrentamento apresentaram correlação negativa com essa pontuação ($\rho = -.091, p < .01$). No modelo de regressão múltipla, as manifestações de mal-estar predisseram positivamente o uso problemático de redes sociais ($\beta = .221, p < .001$), enquanto os recursos de enfrentamento o predisseram negativamente ($\beta = -.084, p < .010$). Conclui-se que o uso problemático de redes sociais não deve ser compreendido como um comportamento isolado, mas como um fenômeno vinculado à experiência subjetiva do estresse acadêmico e aos recursos disponíveis para enfrentá-lo. Recomenda-se fortalecer ações escolares de acompanhamento psicoeducacional, manejo do estresse e promoção de hábitos digitais saudáveis.

1. INTRODUCCIÓN

El empleo de redes sociales digitales es una práctica común en la vida cotidiana de buena parte de la población adolescente (Bányai et al., 2017); no obstante, la evidencia reciente sugiere que no basta con medir el denominado “tiempo de uso”, sino que vale la pena diferenciar entre uso intenso y uso problemático, dado que

este último se asocia de manera más consistente con índices de menor bienestar emocional (Boer et al., 2020, 2021; Van Den Eijnden et al., 2016).

Sobre este punto, la literatura especializada en el tema ha avanzado hacia constructos dimensionales como *problematic social media use* y *social media disorder*, sustentados en criterios de tipo adictivo; a saber, saliencia, abstinencia, conflicto y recaída. Por ejemplo, la *Social Media Disorder Scale* operacionaliza el fenómeno como un conjunto breve de indicadores conductuales y de interferencia funcional (Van Den Eijnden et al., 2016). Asimismo, trabajos empíricos con muestras amplias han utilizado escalas basadas en componentes adictivos para estimar perfiles de riesgo y prevalencia de uso problemático en población adolescente, destacando la pertinencia de estrategias preventivas en el ámbito escolar (Boer et al., 2021; Reynoso González et al., 2025).

Respecto a la asociación del uso problemático de redes sociales (UPRS) con otros fenómenos psicológicos, la evidencia reciente indica que este se vincula de forma consistente con variables emocionales y de ajuste social más allá del ámbito académico. En el caso específico de adolescentes, se han observado vínculos o relaciones con una peor calidad del sueño y alteraciones en hábitos nocturnos, especialmente cuando el uso es emocionalmente intenso o se acentúa antes de ir a dormir (Van Den Eijnden et al., 2016; Woods & Scott, 2016).

En el mismo tenor, revisiones sistemáticas reportan que el UPRS se ha relacionado con mayor sintomatología ansiosa y depresiva, así como con peor bienestar global (Alonzo et al., 2021; Shannon et al., 2022). Además, se ha documentado una asociación con una autoestima disminuida y mayor vulnerabilidad a procesos de comparación social, lo que puede incrementar el malestar emocional en etapas de alta fragilidad interpersonal o social como la adolescencia (Vogel et al., 2014; Woods & Scott, 2016).

Por su parte, otro grupo de investigaciones ha reportado hallazgos que muestran asociaciones relevantes del UPRS con variables como la imagen corporal, la regulación conductual y el contexto relacional. En particular, un metaanálisis amplio encontró relaciones positivas entre uso problemático de redes sociales y perturbación de la imagen corporal, destacando la presencia de patrones de exposición y comparación social (p. ej., la denominada apariencia idealizada) que incrementan el riesgo de insatisfacción corporal (Saiphoo & Vahedi, 2019). Además, estudios de corte longitudinal han evidenciado que dicho uso problemático se relaciona con síntomas como la inatención y la impulsividad propias del Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), insinuando una relación significativa entre la vulnerabilidad autorregulatoria y el uso disfuncional de plataformas virtuales (Boer et al., 2020; Thorell et al., 2024).

Por último, la literatura científica especializada vincula el UPRS con una mayor exposición al denominado ciberacoso (victimización y conflicto interpersonal que ocurre en los ambientes digitales), lo que enfatiza la necesidad o urgencia de abordar este tema desde una perspectiva integral que incluya aspectos como la salud emocional, la convivencia digital y las habilidades sociales (Kim et al., 2024).

Paralelamente, al estrés académico se le reconoce como una respuesta primordialmente psicológica que surge ante demandas escolares percibidas como superiores a los recursos de afrontamiento de los y las estudiantes (Barraza-Macías, 2018). De manera más precisa, se le conceptualiza como un proceso sistémico de carácter adaptativo que pasa por tres etapas: en la primera, el estudiantado se ve sometido a exigencias estresantes; en la segunda, dichos requerimientos provocan un desequilibrio de índole sistémico, reflejado en síntomas; y la tercera se caracteriza por una inestabilidad que obliga a los y las escolares a ejecutar conductas de adaptación para restaurar la estabilidad, también conocidas como estrategias de afrontamiento (Barraza Macías, 2006).

En el ámbito de la educación media y superior, se ha vinculado al estrés académico con el exceso de tareas, la presión que emerge de los exámenes, las preocupaciones por el rendimiento académico, la baja motivación y las bajas expectativas de logro y el impacto nocivo en la salud emocional (García-Ros et al., 2012, 2015; Pascoe et al., 2020).

En el contexto latinoamericano, a este fenómeno se le ha vinculado de forma consistente con indicadores de malestar psicológico, en especial con la ansiedad. En específico, en una muestra de estudiantes de ciencias de la salud de Chile, Castillo Pimienta et al. (2016) reportaron niveles relevantes de ansiedad-estado y ansiedad-rasgo, además de estresores de corte académico como la sobrecarga académica, la falta de tiempo y las múltiples evaluaciones. En particular, en México, la evidencia también alude a que el estrés académico en estudiantes universitarios interactúa de manera negativa con recursos psicosociales como el apoyo social, especialmente el referido a la familia y las amistades (Zamora Betancourt et al., 2021).

En la misma región geográfica, al estrés académico se le ha asociado con dimensiones como el bienestar y el desempeño. Al respecto, García-Hernández et al. (2024), al comparar estudiantes de ingeniería durante la pandemia, reportaron que el estrés desencadena síntomas físicos, emocionales y conductuales, y que las estrategias de afrontamiento, como resolver problemas, modulan la respuesta al estrés.

En la misma línea, revisiones iberoamericanas han referido que el estrés académico mantiene relación con la procrastinación, lo que puede aminorar el rendimiento académico y la permanencia escolar (García Frías & González Jaimes, 2022). En resumen, los hallazgos sobre el tema del estrés académico sugieren que variables de corte emocional y relacional resultan claves para comprender la experiencia de estrés en la población estudiantil latinoamericana (Caldera-Montes et al., 2025; Terrazas et al., 2022).

Respecto al vínculo entre redes sociales y malestar psicológico, revisiones sistemáticas y metaanálisis han mostrado asociaciones significativas entre uso problemático de redes y niveles de estrés en adolescentes y jóvenes (Frost & Rickwood, 2017; Keles et al., 2020; Marino et al., 2018a, 2018b; Shannon et al., 2022). A pesar de ello, parte de esta evidencia es de alcance correlacional, por lo que aún persisten preguntas sobre direccionalidad y mecanismos predictivos y explicativos (Boer et al., 2021; Orben & Przybylski, 2019).

Desde una lógica psicoeducativa, una hipótesis plausible es que el excesivo estrés académico tienda a incrementar la probabilidad de acudir a las redes sociales digitales como estrategia de evitación, percepción de alivio emocional o procrastinación, reforzando con ello patrones de uso disfuncional o incluso patológico. Esta idea resulta coherente con hallazgos sobre la relación entre la presión escolar, la autorregulación deficitaria y las conductas digitales problemáticas en adolescencia (García-Ros et al., 2012; Pascoe et al., 2020; Shannon et al., 2022). Además, revisiones actuales sobre intervenciones en materia de estrés académico en el nivel de secundaria subrayan la necesidad de reconocer aspectos contextuales y conductuales para el diseño de acciones preventivas más eficientes y precisas (Jagiello et al., 2025).

En este contexto y a pesar del significativo crecimiento de estudios sobre redes sociales y salud emocional en adolescentes, todavía existen pocos trabajos en poblaciones estudiantiles de bachillerato y en especial, se carece de modelos que examinen explícitamente el papel del estrés académico como predictor estadístico del uso problemático de redes sociales. Hasta ahora, la mayor parte de la evidencia disponible proviene de diseños con alcance correlacional, lo que limita la comprensión de la direccionalidad de la relación o vínculo entre variables (Boer et al., 2021; Orben & Przybylski, 2019; Shannon et al., 2022). Por tal razón, en contextos educativos como

el latinoamericano se requiere mayor precisión y evidencia empírica que permita orientar acciones de prevención y acompañamiento psicoeducativo con pertinencia y adecuación contextual (Barraza-Macías, 2018; Guzmán-Castillo et al., 2022; Pascoe et al., 2020).

El estudio se desarrolló en un plantel del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Jalisco (CECyTE Jalisco) ubicado en una ciudad media de la región de Los Altos de Jalisco. El CECyTE Jalisco es una institución pública que forma parte del subsistema de bachilleratos tecnológicos del sistema de educación media superior en México. Este es un nivel educativo obligatorio en México, enfocado a preparar a los estudiantes para la continuidad de sus estudios superiores y/o la formación para el trabajo; además, atiende mayoritariamente a una población adolescente con edades entre los 14 y 18 años, aunque también puede recibir a estudiantes de mayor edad con trayectorias escolares interrumpidas (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2025). En este sentido, la Educación Media Superior en México combina exigencias académicas, personales y de definición vocacional, especialmente para aquellos estudiantes con trayectorias escolares atravesadas por diversas condiciones sociales, familiares e institucionales (Villa Lever, 2014; Weiss, 2012).

Los bachilleratos tecnológicos tienen la particularidad de articular la formación general con una preparación técnica orientada al trabajo, característica que introduce demandas escolares específicas asociadas con la formación profesional (SEP, 2025). Este modelo, adoptado por el CECyTE Jalisco, opera mediante una red de planteles y aulas externas distribuidas en el estado (Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Jalisco [CECyTE Jalisco], 2019). No se identifica el plantel específico por razones éticas, con el fin de proteger a la comunidad estudiantil participante y debido a que no se cuenta con autorización institucional para hacer públicos datos que permitan reconocer el contexto escolar específico. Así, aunque se trata de un contexto situado, con características regionales propias, comparte condiciones curriculares, organizativas y formativas con otros espacios del Sistema de Educación Media mexicano, lo que permite comprenderlo no solo como un caso particular, sino como parte de una problemática más amplia de la educación media superior.

En este marco, el presente estudio se propone analizar el papel del estrés académico como predictor estadístico del uso problemático de redes sociales en estudiantes de bachillerato. En consecuencia, este abordaje permite avanzar desde la covariación entre variables hacia la predicción estadística que resulte útil para la toma de decisiones escolares en materia de tutoría académica, orientación educativa y promoción de hábitos digitales más saludables (Keles et al., 2020; Marino et al., 2018a; Van Den Eijnden et al., 2016).

2. MÉTODO

Diseño

En el estudio se empleó un enfoque cuantitativo de diseño no experimental y corte transversal, con alcance correlacional-predictivo (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2023). El modelo analítico se estructuró con el estrés académico como variable predictora o independiente y el uso problemático de redes sociales como variable criterio o dependiente.

Participantes

La población de referencia estuvo integrada por estudiantes inscritos en un plantel del CECyTE Jalisco ubicado en una ciudad media de la región de Los Altos en Jalisco, México. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico incidental o accidental y quedó conformada por 901 estudiantes, con edades

comprendidas entre los 15 y 23 años ($M = 16.20$, $DE = 1.06$). La presencia de participantes mayores de edad se explica debido a posibles trayectorias escolares interrumpidas, rezago o reincorporación educativa, aunque es importante señalar que todos se encontraban inscritos formalmente en el plantel al momento del levantamiento de datos. Del total de participantes, 54.2% se identificó como mujer y 45.8% como hombre. La distribución por semestre escolar fue la siguiente: segundo semestre ($n = 360$), cuarto semestre ($n = 267$) y sexto semestre ($n = 274$). Se incluyó a estudiantes que aceptaron participar mediante el asentimiento y/o consentimiento informado correspondiente. Se excluyeron los instrumentos cuyas respuestas mostraron patrones atípicos de baja calidad, como seleccionar la misma opción en todos los reactivos.

Instrumentos

Uso problemático de redes sociales

Se empleó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), el cual es un instrumento de autorreporte que evalúa el uso problemático de redes sociales en adolescentes. En su versión original, el ARS fue propuesto por Ecurra Mayaute y Salas Blas (2014) con 24 reactivos y formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos (0 = nunca a 4 = siempre), con tres dimensiones teóricas. En la validación con población mexicana el instrumento reportó una estructura factorial distinta, integrada por tan solo 11 reactivos y organizada nuevamente en tres factores; a saber, Necesidad/obsesión por estar conectado(a) a las redes sociales, Modificación del estado de ánimo y Uso excesivo de las redes sociales (González Alcántara et al., 2021). Esta última versión mostró, también, invarianza de medición entre géneros y un desempeño psicométrico adecuado para su empleo en adolescentes mexicanos.

En cuanto a confiabilidad, la validación efectuada en México reportó niveles adecuados de consistencia interna tanto para el instrumento total ($\alpha = .86$) como para sus dimensiones ($\alpha = .76$ para necesidad/obsesión; $\alpha = .79$ para modificación del estado de ánimo; $\alpha = .76$ para uso excesivo). En la presente indagatoria, el alfa de Cronbach fue $\alpha = .93$. Dichos datos respaldan su utilización en investigaciones con estudiantes de nivel medio superior de dicho contexto (González Alcántara et al., 2021).

Inventario de Estrés académico

Se utilizó el Inventario Sistemático Cognoscitivista ISC-SV-21 (Barraza-Macías, 2018), el cual es también un instrumento de autorreporte, especialmente pertinente para su aplicación en contextos psicoeducativos, ya que está diseñado para que sea el propio estudiante quien identifique la frecuencia con la que experimenta distintas condiciones relacionadas con el estrés en el entorno escolar. Esta herramienta está conformada por 21 reactivos con formato de respuesta tipo Likert de seis puntos, que va de 0 = nunca a 5 = siempre. El instrumento permite estimar tres factores o dimensiones; a saber, Situaciones estresantes, Manifestaciones del malestar y Recursos utilizados para afrontarlo. En estudios previos, el inventario ha mostrado niveles adecuados de consistencia interna, con coeficientes alfa de Cronbach de $\alpha = 0.88$ (Allende-Rayme et al., 2022) y $\alpha = 0.85$ (Caldera-Montes et al., 2025). En el presente estudio se encontró un alfa de Cronbach de $\alpha = .82$.

Ficha sociodemográfica

Se incluyó una ficha ad hoc para recopilar datos de edad, sexo, grado escolar, turno y otras variables de control pertinentes.

Procedimiento

Se solicitó y obtuvo la autorización institucional de las autoridades del plantel participante. La aplicación de los instrumentos antes mencionados se llevó a cabo en el laboratorio de cómputo de la escuela, durante el horario escolar, mediante formularios de Google. La sesión tuvo una duración aproximada de 15 a 25 minutos. Al finalizar la aplicación, la base de datos fue depurada mediante la respectiva verificación de la integridad de las respuestas y la codificación de variables.

Consideraciones éticas

El estudio se apegó a principios éticos para la investigación con seres humanos, esto es, participación voluntaria, confidencialidad, anonimato y derecho a retirarse sin consecuencias académicas. En especial, se atendieron los criterios de protección para personas menores de edad mediante consentimiento de padres o tutores y el respectivo asentimiento de los participantes. Además, se informó a los participantes que la información sería utilizada con fines exclusivamente científicos. Cabe señalar que el protocolo del estudio fue revisado y aprobado por el Comité de Ética en Investigación del Centro Universitario de Los Altos de la Universidad de Guadalajara con folio CEI-01-2025-20.

Análisis de datos

Los análisis estadísticos se realizaron en JASP, estableciendo un nivel de significancia de $p < .05$. En primer lugar, se calcularon estadísticos descriptivos (media, desviación estándar, asimetría y curtosis) para cada variable. Debido al incumplimiento de los supuestos de normalidad, las correlaciones entre variables se analizaron mediante el coeficiente de correlación de Spearman. Para las comparaciones entre sexos, se empleó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney. Finalmente, se estimó una regresión lineal múltiple (con método por pasos), incorporando como covariables las dimensiones del Inventario de Estrés Académico: Situaciones estresantes, Manifestaciones del malestar y Recursos utilizados para afrontarlo. Esta elección respondió a criterios teóricos, dado que las variables incluidas derivan del mismo modelo conceptual y su análisis integral permite estimar el aporte específico de cada dimensión controlando el efecto de las demás.

3. RESULTADOS

En primer lugar, se obtuvieron los estadísticos descriptivos de las variables de estudio (Tabla 1). En el caso del uso problemático de redes sociales, la dimensión o factor que presentó la media más elevada fue el uso excesivo de las redes sociales ($M = 1.45$, $DE = 0.96$), y la menor la denominada modificación del estado de ánimo ($M = 0.99$, $DE = 0.92$). Tomando en cuenta el rango de respuesta de 0 a 4, dichos resultados muestran una presencia baja a moderada de conductas asociadas con el uso problemático de redes sociales.

Tabla 1

Resultados descriptivos de uso problemático de redes sociales y estrés académico

Variable	M	DE	Min	Max	Asimetría	Curtosis
Total, uso problemático de redes sociales	1.19	.85	.00	4.00	.740	.252
Necesidad/obsesión por estar conectado(a) a las redes sociales	1.14	.93	.00	4.00	.612	-.230

Modificación del estado de ánimo	.99	.92	.00	4.00	.994	.539
Uso excesivo de las redes sociales	1.45	.96	.00	4.00	.474	-.313
Situaciones estresantes	2.79	.84	.00	5.00	-.405	.068
Manifestaciones del malestar	2.34	1.07	.00	5.00	-.043	-.621
Recursos utilizados para afrontarlo	2.90	.99	.00	5.00	-.300	-.022

Nota. Elaboración propia.

Respecto del estrés académico, la media más alta se ubicó en la dimensión recursos utilizados para afrontarlo ($M = 2.90$, $DE = 0.99$) y la menor en manifestaciones del malestar ($M = 2.34$, $DE = 1.07$). Dichos resultados reflejan niveles medios en las dimensiones evaluadas, dado que, en este caso, las puntuaciones se distribuyen en un rango de 0 a 5. En términos de la forma de la distribución, aunque los coeficientes de asimetría y curtosis se ubicaron en rangos aceptables, la prueba de Kolmogórov-Smirnov mostró valores de significancia menores a .05 en todas las variables analizadas, por lo que se rechazó el supuesto de normalidad. En consecuencia, para los análisis de correlación se empleó el coeficiente rho de Spearman, y para las comparaciones entre sexos se utilizó la prueba U de Mann-Whitney.

Con relación a las asociaciones entre variables, en la Tabla 2 se muestran las correlaciones entre el uso problemático de redes sociales y el estrés académico. En general, se observa que las dimensiones de uso problemático de redes sociales se relacionan de manera positiva y significativa con las situaciones estresantes y, en mayor medida, con las manifestaciones del malestar. En particular, las situaciones estresantes exhiben correlaciones positivas, aunque bajas, con la necesidad/obsesión por estar conectado(a) ($\rho = .135$, $p < .01$), la modificación del estado de ánimo ($\rho = .124$, $p < .01$), el uso excesivo de las redes sociales ($\rho = .102$, $p < .01$) y el total de uso problemático de redes sociales ($\rho = .133$, $p < .01$).

Tabla 2

Correlación entre uso problemático de redes sociales y estrés académico

Factores	Necesidad/obsesión por estar conectado(a) a las redes sociales	Modificación del estado de ánimo	Uso excesivo de las redes sociales	Total de uso problemático de redes sociales
Situaciones estresantes	.135**	.124**	.102**	.133**
Manifestaciones del malestar	.192**	.194**	.201**	.218**
Recursos utilizados para afrontarlo	-.104**	-.096**	-.048	-.091**

Nota. ** $p < .01$. Debido a la falta de normalidad, se utilizó el coeficiente rho de Spearman. Elaboración propia.

Por su parte, las manifestaciones del malestar muestran las correlaciones positivas más elevadas, si bien también de magnitud baja, con la necesidad/obsesión por estar conectado(a) ($\rho = .192$, $p < .01$), la modificación del estado de ánimo ($\rho = .194$, $p < .01$), el uso excesivo de las redes sociales ($\rho = .201$, $p < .01$) y el puntaje total de uso problemático ($\rho = .218$, $p < .01$). En oposición, los recursos utilizados para afrontarlo se relacionan de manera negativa con prácticamente todas las dimensiones del uso problemático de redes sociales, a saber, con la necesidad/obsesión por estar conectado(a) ($\rho = -.104$, $p < .01$), la modificación del estado de ánimo

($\rho = -.096$, $p < .01$) y el total de uso problemático de redes sociales ($\rho = -.091$, $p < .01$). El único caso donde no se observaron correlaciones significativas fue con la dimensión de uso excesivo de redes sociales.

A continuación, en la Tabla 3 se presentan las comparaciones por sexo. Como se ve, no se identificaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en el total de uso problemático de redes sociales ($p = .067$) y en las dimensiones necesidad/obsesión por estar conectado(a) ($p = .461$) y modificación del estado de ánimo ($p = .385$). De igual manera, tampoco se observaron diferencias en recursos utilizados para afrontarlo ($p = .625$).

Tabla 3

Diferencias de uso problemático de redes sociales y estrés académico entre hombres y mujeres

Variable	Rango promedio		Z	P	R
	Mujeres	Hombres			
Total Uso Problemático de Redes Sociales	465.61	433.74	-1.832	.067	0.125
Necesidad/obsesión por estar conectado(a) a las redes sociales	456.82	444.13	-.737	.461	0.028
Modificación del estado de ánimo	457.87	442.88	-.868	.385	0.033
Uso excesivo de las redes sociales	476.88	420.42	-3.256	.001	0.071
Situaciones estresantes	469.25	429.43	-2.292	.022	0.088
Manifestaciones del malestar	509.15	382.29	-7.297	.000	0.282
Recursos utilizados para afrontarlo	454.89	446.40	-.488	.625	0.019

Nota. Elaboración propia.

No obstante, sí se encontraron diferencias estadísticamente significativas en algunas dimensiones específicas. Las mujeres obtuvieron rangos promedio superiores en situaciones estresantes (Rango promedio = 469.25 frente a 429.43; $Z = -2.292$, $p = .022$, $r = .088$), en uso excesivo de las redes sociales (Rango promedio = 476.88 frente a 420.42; $Z = -3.256$, $p = .001$, $r = .071$) y, de manera más clara, en manifestaciones del malestar (Rango promedio = 509.15 frente a 382.29; $Z = -7.297$, $p < .001$, $r = .282$). Aunque los tamaños del efecto fueron pequeños en las dos primeras comparaciones, en el caso de las manifestaciones del malestar el tamaño del efecto fue mayor, lo que indica una diferencia más amplia entre hombres y mujeres en dicha dimensión.

Finalmente, en la Tabla 4 se presenta el modelo de regresión múltiple estimado por pasos para explicar el uso problemático de redes sociales. Inicialmente se consideraron las tres dimensiones del estrés académico: situaciones estresantes, manifestaciones del malestar y recursos utilizados para afrontarlo. No obstante, la dimensión situaciones estresantes no fue retenida en el modelo final, debido a que no mostró un aporte estadísticamente significativo ($p = .151$). En tal sentido, los resultados muestran que la dimensión manifestaciones del malestar se constituyó como un predictor positivo y significativo ($B = .178$, $SE = .026$, $\beta = .221$, $t = 6.833$, $p < .001$), mientras que la dimensión recursos utilizados para afrontarlo se comportó como un predictor negativo y significativo ($B = -.072$, $SE = .028$, $\beta = -.084$, $t = -2.578$, $p < .010$). En conjunto, estos hallazgos indican que niveles más elevados de malestar académico se asocian con mayores niveles de uso

problemático de redes sociales, mientras que contar con más recursos de afrontamiento se vincula con menores niveles de esta problemática.

Tabla 4

Modelo de regresión múltiple de uso problemático de redes sociales

Modelo	B	SE	β	t	P
Constante	.991	.106		9.340	<.001
Manifestaciones del malestar	.178	.026	.221	6.833	<.001
Recursos utilizados para afrontarlo	-.072	.028	-.084	-2.578	<.010
R ²	.057				
ΔR^2	.055				

Cabe referir que la capacidad explicativa del modelo fue reducida, ya que únicamente explicó el 5.7% de la varianza del uso problemático de redes sociales ($R^2 = .057$; $\Delta R^2 = .055$). A pesar de ello, los resultados permiten identificar que ciertos componentes o dimensiones del estrés académico, particularmente las manifestaciones del malestar y los recursos de afrontamiento, mantienen una relación significativa con el uso problemático de redes sociales en la muestra analizada.

4. DISCUSIÓN

Los resultados generales de este estudio ponen en evidencia que el estrés académico se relaciona de manera significativa con el uso problemático de redes sociales en estudiantes de bachillerato. Por ello, se puede afirmar que ambas variables forman parte de un entramado psicoeducativo relevante en adolescentes que cursan dicho nivel educativo. En especial, en la indagatoria se observó que las situaciones estresantes y las manifestaciones del malestar mantienen asociaciones positivas con el uso problemático de redes sociales, mientras que los recursos que se emplean para afrontarlo presentan relaciones negativas con la mayoría de sus dimensiones. Por su parte y de manera complementaria, el modelo de regresión mostró que las manifestaciones del malestar predicen positivamente el uso problemático de redes sociales, mientras que los recursos de afrontamiento lo hacen de forma inversa o negativa.

Dichos hallazgos son consistentes con la literatura científica que ha documentado vínculos entre el uso problemático de redes sociales y distintos indicadores de malestar psicológico en poblaciones adolescentes y jóvenes. En específico, recientes revisiones sistemáticas han puesto en evidencia que este tipo de uso se asocia con mayores índices de ansiedad, depresión, estrés y menor bienestar subjetivo. Por ejemplo, Shannon et al. (2022) encontraron en su trabajo que el uso problemático de redes sociales mantiene asociaciones fuertes con indicadores de salud emocional negativa, mientras que Keles et al. (2020) advirtieron que el efecto de las redes sociales sobre el malestar emocional en adolescentes depende más de los modos problemáticos de uso y menos de su mera exposición. En este mismo sentido, los resultados del presente trabajo sugieren que no es solamente la presencia de exigencias escolares lo que se vincula con el uso problemático, sino la manera en que dichas demandas son experimentadas por parte de los y las estudiantes.

Este punto resulta particularmente relevante debido a que las manifestaciones del malestar fueron el aspecto o dimensión de mayor peso en el modelo de regresión. Tal hallazgo sugiere que el uso problemático de redes sociales podría operar, en ciertas ocasiones, como una forma inmediata de regulación emocional frente al cansancio, la tensión, la inquietud o el desgaste derivados del contexto o ambiente escolar. Desde las premisas del modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico, ello puede interpretarse como una dinámica en la que el estudiantado, frente a dichas exigencias escolares, activa respuestas o conductas que no siempre resultan adaptativas o saludables.

En concordancia con lo anterior, la asociación negativa entre los recursos utilizados para afrontar el estrés y el uso problemático de redes sociales incorpora evidencia a favor del papel protector que tienen los recursos de afrontamiento. Aunque la magnitud del efecto fue moderada o baja, los datos sugieren que el estudiantado que se percibe con más herramientas para manejar las demandas académicas tiende a presentar menores niveles de uso problemático de redes sociales. Esto coincide con la literatura especializada sobre el estrés académico, que ha señalado la importancia de contar con recursos personales para modular los efectos de dicho fenómeno en la salud emocional de los y las adolescentes escolares. Al respecto, Pascoe et al. (2020) subrayan que el impacto del estrés en estudiantes depende en buena medida de los recursos de regulación disponibles, además del apoyo que ofrece el entorno escolar.

En cuanto a las diferencias entre hombres y mujeres, los resultados mostraron que estas últimas presentaron puntuaciones más elevadas en las situaciones estresantes, el uso excesivo de redes sociales y, particularmente, en las manifestaciones del malestar, aunque no en el caso del puntaje total de uso problemático de redes sociales. Estos patrones coinciden de manera parcial con estudios anteriores que han reconocido mayores índices de intensidad del malestar emocional y del estrés académico en mujeres adolescentes y jóvenes (Caldera-Montes et al., 2025). No obstante, debido a que la mayoría de los tamaños del efecto detectados fueron pequeños, los presentes hallazgos deben interpretarse con moderación. Más que evidenciar una diferencia concluyente entre géneros, los resultados parecen indicar ciertas variaciones en la forma en que se viven algunas dimensiones del estrés y algunos patrones específicos del uso problemático de redes sociales.

Cabe referir que, aunque el modelo de regresión fue estadísticamente significativo, el porcentaje de varianza explicada fue bajo. Ello insinúa que el estrés académico es un elemento, pero no es suficiente, para comprender el uso problemático de redes sociales en estudiantes de nivel bachillerato. Tal como señalan estudios previos recientes, este fenómeno responde a una lógica multicausal en la que intervienen también variables como la comparación social, la autorregulación, la autoestima, el apoyo familiar, la calidad del sueño, el ciberacoso y otras condiciones del entorno escolar y relacional (Alonzo et al., 2021; Saiphoo & Vahedi, 2019; Shannon et al., 2022; Vogel et al., 2014; Woods & Scott, 2016). En este sentido, los resultados del presente trabajo no explican de forma total el fenómeno, pero sí aportan evidencia sobre un componente psicoeducativo relevante.

Desde una lógica aplicada, los presentes hallazgos tienen implicaciones importantes para proponer e implementar actividades de prevención e intervención en el nivel medio superior. Si el malestar académico incrementa la probabilidad de un uso problemático de redes sociales, entonces las respuestas institucionales no deberían centrarse únicamente en la reducción del tiempo de pantalla o en el control del uso tecnológico; más bien, los resultados apuntan a la relevancia de incrementar y, en su caso, fortalecer programas escolares de manejo del estrés, afrontamiento, autorregulación emocional y acompañamiento psicoeducativo, de manera particular, desde escenarios académicos como la tutoría, la orientación educativa y la atención a la salud

emocional escolar. Lo anterior resulta coherente con revisiones recientes que han manifestado la necesidad de implementar intervenciones sólidas y contextualizadas para abordar el estrés académico en adolescentes escolares (García Frias & González Jaimes, 2022).

Finalmente, estos resultados deben verse con cautela debido a las limitaciones propias de la indagatoria. En primer lugar, el diseño transversal impide establecer relaciones causales definitivas, por lo que no puede afirmarse de manera tajante que el estrés académico antecede de forma temporal el uso problemático de redes sociales. En segundo lugar, el empleo de autoinformes puede estar sujeto a sesgos de percepción y deseabilidad social. En tercer lugar, el muestreo no probabilístico y la procedencia de una sola institución limitan la generalización de los hallazgos a otras poblaciones y/o contextos. A pesar de ello, el presente estudio ofrece evidencia empírica relevante para profundizar en la relación entre el estrés académico de los estudiantes y el uso problemático de redes sociales de dicho grupo etario.

Para atender dichas limitaciones, se recomienda realizar estudios similares en otros contextos educativos, con el propósito de contrastar los hallazgos en poblaciones escolares diversas. Asimismo, sería conveniente que futuras indagatorias consideren variables asociadas con la autorregulación, la calidad del sueño, el apoyo familiar, la autoestima y la comparación social, con el fin de construir modelos más integrales sobre esta problemática. De igual manera, se sugiere desarrollar investigaciones longitudinales y de alcance explicativo que permitan analizar la evolución temporal del estrés académico y el uso problemático de redes sociales, así como identificar variables mediadoras o moderadoras que ayuden a comprender con mayor precisión la relación entre ambos fenómenos. Además, sería pertinente el uso de enfoques cualitativos que profundicen en el fenómeno del estrés y el uso de las redes sociales, a través de la comprensión de los significados, motivos y experiencias que los adolescentes les atribuyen.

5. CONCLUSIONES

El estudio permitió analizar el estrés académico como predictor estadístico del uso problemático de redes sociales en estudiantes de bachillerato. En este sentido, los resultados muestran que las manifestaciones del malestar predicen positivamente esta conducta, mientras que los recursos de afrontamiento lo hacen de forma negativa. Esto permite concluir que el uso problemático de redes sociales puede comprenderse como un fenómeno vinculado con la experiencia subjetiva del estrés académico y no solamente como una práctica digital aislada.

Asimismo, los hallazgos indican que el estrés académico no explica por completo el uso problemático de redes sociales, pero sí aporta elementos relevantes para su comprensión desde una perspectiva psicoeducativa. En este punto, destacan el malestar derivado de las exigencias escolares y la disponibilidad de recursos para afrontarlo, pues se constituyen como factores importantes para analizar las conductas digitales de los adolescentes escolarizados.

Desde esta perspectiva, la atención al uso problemático de redes sociales en el bachillerato requiere estrategias integrales que articulen el bienestar emocional, el acompañamiento escolar, el fortalecimiento de recursos de afrontamiento y la alfabetización digital. En este sentido, las acciones institucionales encaminadas a la prevención y atención no deberían limitarse al control del uso tecnológico, sino que deben incorporar procesos formativos que favorezcan una relación más saludable con las redes sociales y con las demandas académicas.

Conflicto de intereses / Competing interests:

Los autores declaran que el presente proyecto no representó conflicto de intereses de ninguna parte.

Rol de los autores / Authors Roles:

Ignacio Pérez: Conceptualización, metodología, curación de datos, análisis formal, investigación, recursos, escritura – borrador original, escritura – revisión y edición, visualización, supervisión, administración del proyecto, adquisición de fondos.

Juan Caldera: Conceptualización, metodología, validación, curación de datos, análisis formal, investigación, recursos, escritura – borrador original, escritura – revisión y edición, visualización, administración del proyecto, adquisición de fondos.

Oscar Reynoso: Conceptualización, metodología, software, validación, curación de datos, análisis formal, investigación, recursos, escritura – borrador original, escritura – revisión y edición, visualización, administración del proyecto, adquisición de fondos.

Samuel Portillo: Conceptualización, metodología, validación, curación de datos, análisis formal, investigación, recursos, escritura – borrador original, escritura – revisión y edición, visualización, administración del proyecto, adquisición de fondos.

Patricia Martín del Campo: Conceptualización, análisis formal, investigación, recursos, escritura – borrador original, escritura – revisión y edición, visualización, supervisión, administración del proyecto, adquisición de fondos.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Los autores declaran que no recibieron un fondo específico para esta investigación.

Aspectos éticos / legales; Ethics / legals:

Los autores declaran no haber incurrido en aspectos antiéticos ni haber omitido aspectos legales en la realización de la investigación.

REFERENCIAS

- Allende-Rayme, F. R., Acuña-Vila, J. H., Correa-López, L. E., & De La Cruz-Vargas, J. A. (2022). Academic stress and sleep quality during the COVID-19 pandemic among medical students from a university of Peru. *Revista de La Facultad de Medicina*, 70(3), e93475. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>
- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Andreassen, C. S., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PloS one*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza-Macías, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21. Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico* (1st ed.). <https://bit.ly/3SnWL3u>
- Boer, M., Stevens, G. W. J. M., Finkenauer, C., De Looze, M. E., & Van Den Eijnden, R. J. J. M. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating

- directionality and mediating processes. *Computers in Human Behavior*, 116, 106645. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645>
- Boer, M., Van Den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S.-L., Inchley, J. C., Badura, P., Craig, W. M., Gobina, I., Kleszczewska, D., Klanšček, H. J., & Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' intense and problematic social media use and their well-being in 29 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S89-S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Caldera-Montes, J. F., Reynoso-González, O. U., Zamora-Betancourt, M. del R., Martín-del-Campo-Rayas, P., & Caldera-Zamora, I. A. (2025). Estrés académico y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios mexicanos. *Psicogente*, 28(53), 1-10. <https://doi.org/10.17081/psico.28.53.7183>
- Castillo Pimienta, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Jalisco. (2019). *Plan Institucional 2018-2024*. CECyTE Jalisco. http://cecytejalisco.edu.mx/documentos/transparencia/pe/iii/g/plan_institucional_del_cecytejalisco.pdf
- Escurre Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Frost, R. L., & Rickwood, D. J. (2017). A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 76, 576-600. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.001>
- García Frías, J., & González Jaimes, E. I. (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. Una revisión sistemática. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(25), 1-16. <https://doi.org/10.23913/ride.v13i25.1238>
- García-Hernández, Y., García-Rojas, J. A., & Martínez-García, M. D. (2024). Estudio comparativo del estrés académico en estudiantes de ingeniería en Gestión Empresarial durante la pandemia covid-19. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 14(28), 1-28. <https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1756>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Fuentes Durán, M. C. (2015). Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. *Informació Psicològica*, (110), 2-12. <https://doi.org/10.14635/ipsic.2015.110.3>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4015670>
- González Alcántara, K. E., Corominas Tortolero, R., & Silva, C. (2021). Valoración psicométrica del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 8(3), 26-34. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8079124>
- Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., & Castillo-Navarrete, J. L. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: Revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, 40(2), 197-211. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082022000200197>

- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2023). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (2da ed.). McGraw-Hill.
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2025). Academic stress interventions in high schools: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 56(6), 1836–1869. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
- 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>
- Kim, S., Garthe, R., Hsieh, W. J., & Hong, J. S. (2024). Problematic social media use and conflict, social stress, and cyber-victimization among early adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 41(2), 223–233. <https://doi.org/10.1007/s10560-022-00857-1>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018a). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262–277. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018b). 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>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Reynoso González, O. U., Caldera Montes, J. F., Mora García, O., Álvarez Muñoz, A. G., & Flores Vivanco, A. R. (2025). Bienestar subjetivo y adicción a redes sociales en universitarios de Ciencias de la Salud en México. *REDIE. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 13(1), 1–22. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v13i1.4789>
- Saiphoo, A., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259–275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Secretaría de Educación Pública. (2025). *Marco Curricular Común de la Educación Media Superior. Modelo Educativo 2025*. SEP. <https://siteal.iiep.unesco.org/bdnp/5221/modelo-educativo-2025-marco-curricular-comun-educacion-media-superior>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellems, K. G. C., & 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>
- Terrazas, A., Velázquez-Castro, J., & Testón-Franco, N. (2022). El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior. *Revista Innova Educación*, 4(2), 132–146. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.02.008>

- Thorell, L. B., Burén, J., Ström Wiman, J., Sandberg, D., & Nutley, S. B. (2024). Longitudinal associations between digital media use and ADHD symptoms in children and adolescents: a systematic literature review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(8), 2503–2526. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02130-3>
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Villa Lever, L. (2014). Educación media superior, jóvenes y desigualdad de oportunidades. *Innovación Educativa*, 14(64), 33–45. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179430480004>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Weiss, E. (2012). Los estudiantes como jóvenes. El proceso de subjetivación. *Perfiles Educativos*, 34(135), 134–148. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2012.135.29175>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51(1), 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Zamora Betancourt, M. del R., Caldera Montes, F. J., & Guzmán Valderrama, M. G. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(spe1), 1–20. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>