



**Uso de redes sociales y su relación con la ansiedad, depresión y/o estrés en
estudiantes universitarios durante la pandemia de covid-19**

Grado en Psicología

Trabajo Fin de Grado

Curso 2024-25

Convocatoria Junio



Modalidad: *Revisión sistemática*

Título: Uso de redes sociales y su relación con la ansiedad, depresión y/o estrés en
estudiantes universitarios durante la pandemia de covid-19

Autora: Marta Martínez Soler

Tutor: Carlos Candela Agullo

COIR: FG.GPS.CCA.MMS.241119.

Elche, 6 de junio de 2025

ÍNDICE

1. Resumen	3
2. Introducción	4
2.1. Marco Teórico.....	4
2.1.1 Redes Sociales en Contextos de Crisis	4
2.1.2 Ansiedad, Depresión y Estrés en Estudiantes Universitarios durante la Pandemia	4
2.1.3 Relación entre Redes Sociales y Salud Mental en la Pandemia	5
2.1.4 Mecanismos Explicativos	5
2.2. Pregunta PICO:.....	7
2.3. Justificación	7
2.4 Objetivos.....	7
2.4.1 Objetivo General:.....	7
2.4.2 Objetivos Específicos:.....	7
3. Método.....	9
3.1. Diseño	9
3.2. Criterios de selección	9
3.3. Base de datos y búsqueda de artículos.....	9
3.4 Cribado y selección de artículos.....	10
4. Resultados	12
4.1 Descripción temática de los resultados	21
4.1.1 Tiempo de uso y salud mental	21
4.1.2 Diferencias por género y contexto.....	21
4.1.3 Sobrecarga de información	21
4.1.4 Comparación social y bienestar	21
4.1.5 Estrategias de afrontamiento	21
4.1.6 Bienestar subjetivo y salud mental general	21
5. Discusión	22
5.1 Síntesis de la revisión.....	22
5.1.1 Tiempo de uso y salud mental	22
5.1.2 Diferencias por género y contexto.....	22

5.1.3 Sobrecarga de información	23
5.1.4 Comparación social y bienestar	23
5.1.5 Estrategias de afrontamiento	24
5.1.6 Bienestar subjetivo y salud mental general	25
5.2. limitaciones del trabajo.....	26
5.3. Implicaciones para futuras investigaciones.....	26
6. Referencias	27

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Pregunta Pico	7
Tabla 2. Síntesis de las características principales de los estudios individuales	12

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama de flujo.....	11
----------------------------------	----

ÍNDICE DE ABREVIATURAS Y ACRÓNIMOS

PICO	Población, Intervención, Comparación, Objetivo
PRISMA	<i>Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses</i>
TFG	Trabajo Fin de Grado
FoMO	Miedo a perderse algo (<i>Fear of Missing Out</i>)
SWB	Bienestar subjetivo (<i>Subjective Well-Being</i>)
PFU	Uso problemático de Facebook (<i>Problematic Facebook Use</i>)
PSPU	Uso problemático del smartphone (<i>Problematic Smartphone Use</i>)
PSMU	Uso problemático de redes sociales (<i>Problematic Social Media Use</i>)

1. Resumen

Antecedentes: durante la pandemia de COVID-19, el uso de redes sociales aumentó significativamente, especialmente entre los estudiantes universitarios, generando preocupación sobre su posible impacto en la salud mental.

Objetivo principal: analizar y sintetizar la evidencia existente sobre la relación entre el uso de redes sociales y los niveles de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia.

Material y métodos: se llevó a cabo una revisión sistemática integrativa guiada por el método PRISMA. La búsqueda se realizó en febrero de 2025 en las bases de datos APA PsycArticles, APA PsycInfo y PSICODOC, seleccionando estudios empíricos en inglés o español y con acceso abierto. Se incluyeron finalmente 15 artículos.

Resultados: el análisis de los estudios reveló seis áreas importantes: mayor tiempo de uso asociado a malestar psicológico; diferencias por género y contexto; sobrecarga informativa; comparación social; estrategias de afrontamiento, y bienestar subjetivo.

Conclusiones: las redes sociales tuvieron un impacto ambivalente durante la pandemia, siendo tanto una fuente de apoyo como un factor de riesgo para la salud mental estudiantil.

Palabras clave: redes sociales, salud mental, ansiedad, depresión, estrés, estudiantes universitarios

2. Introducción

2.1. Marco Teórico

2.1.1 *Redes Sociales en Contextos de Crisis*

Sin duda, estamos en la era digital, donde las redes sociales se han convertido en una parte fundamental de la vida de las personas, cambiando por completo la forma de comunicar, interactuar y relacionarse con el mundo que les rodea.

Estas plataformas han experimentado un crecimiento exponencial en la última década, pasando de 0,97 mil millones de usuarios en 2010 a 3,40 mil millones en 2019 (eMarketer, 2017; Statista, 2021, como se citó en Keles, 2024). Desde el inicio de la pandemia de COVID-19 en marzo de 2020 y las medidas restrictivas implementadas entre 2020 y 2021, el número de usuarios de redes sociales aumentó un 23%, alcanzando los 4,20 mil millones de usuarios activos en todo el mundo (Johnson, 2021 como se citó en Keles et al., 2024).

Si nos centramos en estudiantes esto se refuerza con un estudio sobre el impacto de la pandemia en universitarios en Portugal. Este encontró que la mayoría de los participantes, en concreto, un 93.3% incrementaron su tiempo de pantalla diario durante el confinamiento, y el 79% de ellos lo atribuyó al aumento en el uso de redes sociales. Además reveló que fueron más populares entre los menores de 22 años dónde un 85% de ellos las utilizó (Machado et al., 2023).

Durante la pandemia, las redes sociales han desempeñado un papel ambivalente. Por un lado, ofrecieron beneficios como “la conexión y comunicación, la exposición a contenidos positivos, la comparación social positiva, el apoyo social en línea y la resiliencia al estrés” (Keles et al., 2024, p. 103). Sin embargo, también surgieron preocupaciones sobre su impacto negativo en la salud mental, especialmente entre los jóvenes, debido a factores como “el contenido negativo, el ciberacoso, el acoso social, la comparación social negativa, el miedo y la adicción/distracción” (Keles et al., 2024, p. 105).

2.1.2 *Ansiedad, Depresión y Estrés en Estudiantes Universitarios durante la Pandemia*

El incremento en el uso de redes sociales durante la pandemia coincidió con un aumento significativo en los niveles de ansiedad, depresión y estrés sobre todo en

estudiantes universitarios como concluyó un estudio realizado en España sobre los factores de salud relacionados con el malestar psicológico durante la pandemia de COVID-19 donde “los resultados muestran que, aunque débilmente, las personas más jóvenes corren un mayor riesgo de sufrir mayores niveles de angustia” (Gómez-Salgado et al., 2020, p. 11).

Por ejemplo, un estudio realizado en la Universidad de Qassim, en Arabia Saudita, evaluó la prevalencia y los factores sociodemográficos asociados a la ansiedad, la depresión y el estrés en estudiantes universitarios durante el COVID-19. Los hallazgos indicaron que “al menos el 30% de los estudiantes experimentaron niveles más altos de estrés, el 47% de los estudiantes experimentaron niveles más altos de ansiedad y el 43% de los estudiantes experimentaron niveles más altos de depresión” (Alasqah et al., 2024, p. 05). De manera similar, en Portugal se encontró que más de la mitad de los estudiantes universitarios, en concreto un 67%, experimentaron un aumento en el malestar psicológico, específicamente relacionado con la depresión, ansiedad y estrés durante la pandemia (Machado et al., 2023, p. 1).

2.1.3 Relación entre Redes Sociales y Salud Mental en la Pandemia

Un estudio longitudinal (Brailovskaia et al., 2023) demostró que el malestar emocional, medido en términos de depresión, ansiedad y estrés, y el bienestar psicológico son dimensiones distintas. Sin embargo, el uso excesivo de redes sociales es lo que conecta a ambas y sobre todo durante la pandemia donde hubo un aumento de estas (Keles et al., 2024).

Además, se observó que "el aumento del estrés puede reducir el bienestar, lo que a su vez aumenta el riesgo de SMU excesivo. Esto también puede significar que un aumento del bienestar puede reducir los efectos negativos de la angustia sobre el SMU, disminuyendo los riesgos de una exposición excesiva a las actividades en línea" (Brailovskaia et al., 2023, p. 1017).

2.1.4 Mecanismos Explicativos

La relación entre el uso de redes sociales y la salud mental puede entenderse a través de varios mecanismos explicativos, entre otros:

Teoría de la comparación social (Festinger, 1954). Esta teoría sugiere que las personas recurren a factores externos para valorar sus propias habilidades y percepciones. Esto implica que, al observar a los demás, forman juicios sobre sí mismos

en función de cómo creen que encajan en ciertos estándares o imágenes consideradas alcanzables.

Como se explica en un estudio que se hizo con estudiantes universitarios, las redes sociales proporcionan un entorno en el que la comparación con los demás se vuelve especialmente frecuente y sobre todo muy accesible. A través de estas plataformas, los usuarios pueden evaluar rápidamente sus logros y características en relación con los de otras personas, lo que puede afectar su bienestar psicológico tanto de forma positiva como negativa (Kavaklı & Ünal, 2021).

Un estudio sobre la dinámica de la comparación de apariencia y sus efectos en el malestar psicológico encontró que la comparación de apariencia en redes sociales, especialmente con pares y celebridades, tiene un impacto significativo en los niveles de depresión. De hecho, los resultados muestran que la predisposición a aceptar este tipo de comparación está estrechamente relacionada con la presencia de síntomas depresivos en los participantes (Nawaz et al., 2023).

Sobrecarga información. La exposición constante a información sobre la pandemia de COVID-19 en redes sociales ha demostrado ser un factor que incrementa la ansiedad y la depresión. Se ha observado que el tiempo invertido en estas plataformas está vinculado, aunque no sea de manera directa con un aumento de síntomas depresivos y ansiosos, principalmente debido a una mayor saturación de información y una disminución en la percepción de recibir apoyo emocional (Niu et al., 2024).

Además, en estudiantes el consumo pasivo de contenido sobre la pandemia se asoció con un mayor riesgo de desarrollar ansiedad y depresión, y esto estaba mediado por factores como “la sobrecarga informativa, la incertidumbre y la preocupación por la situación sanitaria” (Niu et al., 2024, p. 226). Por otro lado, se identificó que cuanto mayor era el consumo de este tipo de información mayor era la aparición de síntomas depresivos, por lo que podría explicarse por otro tipo de factores desconocidos, entre ellos por ejemplo la interpretación de las noticias negativas (Niu et al., 2024).

En resumen, el uso de redes sociales durante la pandemia de COVID-19 ayudó a mantener la conexión social y el apoyo emocional, pero también trajo problemas para la salud mental de muchos estudiantes universitarios. Por eso, es importante estudiar con más detalle cómo estas plataformas afectaron a esta población durante una situación de crisis como la pandemia.

2.2. Pregunta PICO:

El planteamiento del tema de este TFG se ha desarrollado utilizando el esquema de pregunta PICO: P (población), I (intervención/exposición), C (comparación) y O (resultado). La pregunta formulada es la siguiente: ¿Cómo se asocia el uso de redes sociales con la ansiedad, depresión y/o estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19? En la Tabla 1 se puede ver desglosada.

TABLA 1.

PREGUNTA PICO

P (Población)	I (Intervención/Exposición)	C (Comparación)	O (Resultado)
Estudiantes universitarios	Uso de redes sociales	Sin uso de redes sociales	Manifestaciones de ansiedad, depresión y/o estrés

2.3. Justificación

La pandemia de COVID-19 ha intensificado el uso de redes sociales y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios, lo que genera preocupaciones sobre sus efectos psicológicos.

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo General:

Analizar y sintetizar la información que existe, hasta el momento, sobre la relación entre el uso de redes sociales y la ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19.

2.4.2 Objetivos Específicos:

- Resumir y comparar la evidencia existente sobre la asociación entre el tiempo de uso de redes sociales y la ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios en el contexto de la pandemia.

- Analizar cómo factores individuales y contextuales (como el género, el curso académico o factores contextuales) influyen en la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental en estudiantes universitarios durante la pandemia.
- Examinar el impacto de diferentes tipos de contenido y los estilos de afrontamiento relacionados con el uso de redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios durante la crisis sanitaria.



3. Método

3.1. Diseño

Se ha empleado una metodología de revisión sistemática integrativa (integrative review) para identificar cualquier artículo que detalle información sobre la relación entre el uso de redes sociales y la ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19.

La revisión ha sido guiada por el método PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (Page et al., 2021). Este enfoque metodológico busca comprender en profundidad un campo específico. A través de una revisión sistemática, se sintetiza la evidencia empírica y teórica existente para ofrecer una visión global del tema tratado, de una manera estructurada y replicable.

Finalmente cabe puntualizar que el estudio fue aprobado por el Comité de Ética e Integridad en la Investigación de la Universidad Miguel Hernández de Elche, con el código de referencia FG.GPS.CCA.MMS.241119.

3.2. Criterios de selección

La búsqueda de artículos se realizó aplicando criterios de inclusión y exclusión específicos para garantizar que los estudios seleccionados fueran relevantes. Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Acceso abierto: se seleccionaron artículos con acceso libre, sin restricciones de suscripción, para asegurar la disponibilidad total de los estudios. Se debe aclarar que el criterio de acceso abierto hace referencia a la disponibilidad de los artículos a través de los permisos institucionales de la biblioteca de la Universidad Miguel Hernández (UMH), y no al acceso libre para cualquier usuario externo.
- Tipo de estudio: solo se incluyeron estudios que presentaran la metodología propia de estudios empíricos.
- Idioma: se aplicó un filtro para incluir únicamente artículos en inglés y español.

3.3. Base de datos y búsqueda de artículos

Para la realización de la revisión bibliográfica sistemática, se consultaron las bases de datos APA PsycArticles, APA PsycInfo y PSICODOC a través de la plataforma EBSCO host, seleccionadas por su relevancia en el ámbito de la psicología. La

búsqueda de artículos se llevó a cabo en febrero de 2025 utilizando los siguientes términos de búsqueda con operadores booleanos:

AB (social media use or social media usage) AND AB (anxiety or anxiety disorders or generalized anxiety disorders or depress or depression or depressive or depressed or stress) AND AB (university students or college students or undergraduate students or higher education students or university or higher education)) AND AB (covid-19 or coronavirus or 2019-ncov or sars-cov-2 or cov-19 or pandemic or lockdown or isolation)

Esta búsqueda inicial permitió identificar un total de 44 artículos relacionados con el tema de estudio.

3.4 Cribado y selección de artículos

Tras la búsqueda inicial, se hizo una búsqueda sistemática donde se aplicaron los criterios de selección mencionados anteriormente mediante herramientas automáticas. Tras aplicar estos criterios, el número de artículos se redujo a 25.

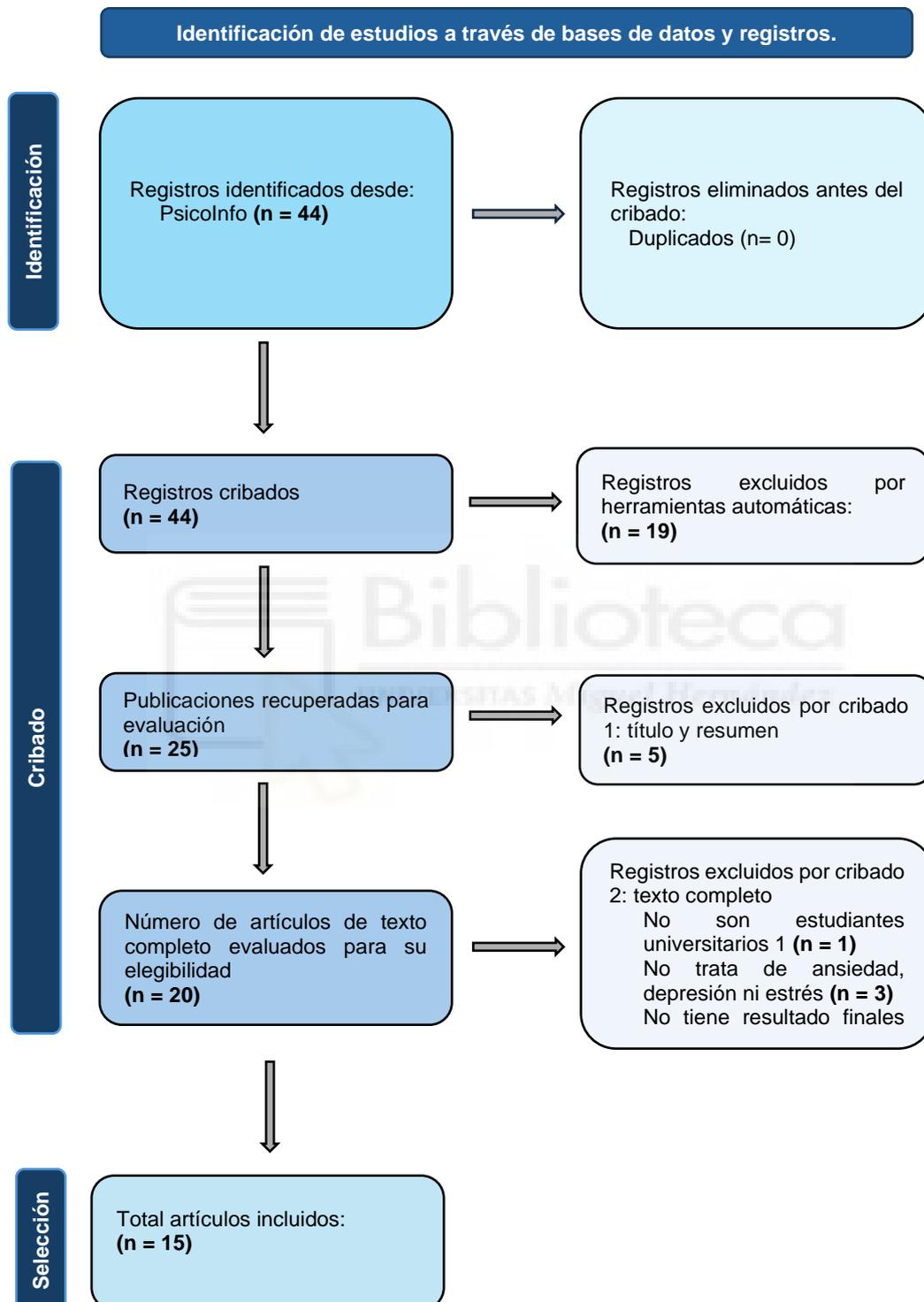
A continuación, se realizó un primer cribado basado en el título y resumen, revisando el contenido de cada artículo para descartar aquellos que no cumplían con los criterios establecidos. De manera que se descartaron 5 artículos ya que algunos no se centraban en estudiantes universitarios, otros no analizaban específicamente el impacto de las redes sociales o no estaban directamente relacionados con la salud mental. Por lo tanto, el número final de artículos seleccionados para su análisis fue de 20.

Posteriormente, se realizó un segundo cribado, en el que se revisó el texto completo de los artículos para asegurar su relevancia y calidad. De los 20 analizados, se descartaron 5, dejando un resultado final de 15 artículos.

El proceso detallado de selección de artículos se muestra en el diagrama PRISMA en la Figura 1 a continuación:

FIGURA 1

Diagrama de flujo



4. Resultados

En la Tabla 2 se encuentra un resumen de las características principales de cada estudio, organizada por orden alfabético de los títulos.

TABLA 2

Síntesis de las características principales de los estudios individuales

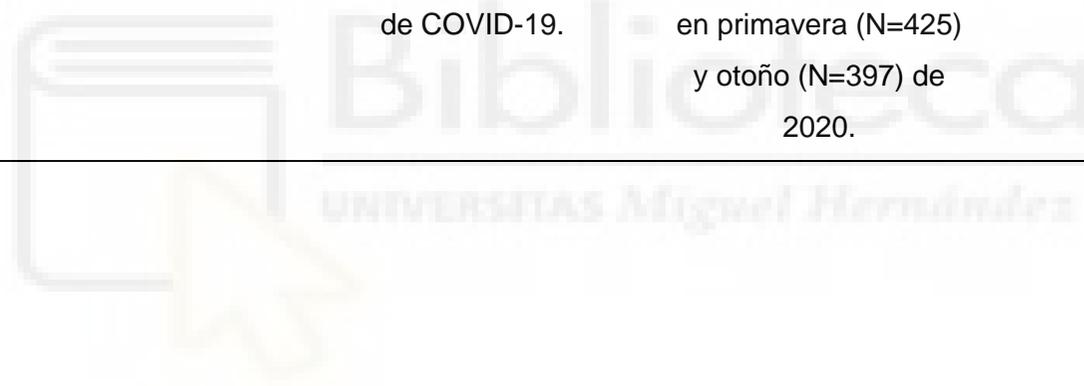
Diseño	Autor(es) y año	Revista	Objetivo	Muestra	Resultados
<i>Causal relationships between university students' social media use and subjective well-being in Japan: Examination through two-wave panel survey</i>					
Estudio longitudinal (dos olas de encuestas)	Ye y Ho (2025)	<i>Current Psychology</i>	Examinar la relación causal entre el uso de redes sociales (LINE, Twitter, Instagram) y el bienestar subjetivo (SWB) en estudiantes universitarios en Japón, considerando género y nivel académico	Estudiantes universitarios de la región de Kanto, Japón (dos encuestas entre mayo de 2021 y mayo de 2022)	El uso de LINE disminuyó el SWB, especialmente en estudiantes de primer año. Pero el uso de Instagram en mujeres aumentó el bienestar. Se observó que un menor bienestar llevó a un mayor uso de Twitter en estudiantes de tercer año y redujo la frecuencia de publicaciones en Twitter en general y entre los hombres. Además, la ansiedad relacionada con COVID-19 tuvo efectos negativos en el SWB.

Diseño	Autor(es) y año	Revista	Objetivo	Muestra	Resultados
<i>Coping with the COVID-19 pandemic: Examining gender differences in stress and mental health among university students.</i>					
Estudio transversal, basado en encuestas	Prowse R, Sherratt F, Abizaid A, Gabrys RL, Hellemans KGC, Patterson ZR y McQuaid RJ (2021)	<i>Frontiers in Psychiatry</i>	Examinar el impacto de la pandemia de COVID-19 en el estrés, la salud mental y el uso de redes sociales como estrategia de afrontamiento en estudiantes universitarios, con un enfoque en diferencias de género	366 estudiantes universitarios en Canadá	El uso frecuente de redes sociales como mecanismo de afrontamiento se asoció con mayores impactos negativos en el rendimiento académico y el estrés en mujeres. En ambos géneros, un mayor uso de redes sociales se relacionó con efectos negativos en la salud mental.
<i>COVID-19 stress and addictive social media use (SMU) Mediating role of active use and social media flow.</i>					
Estudio transversal, basado en encuestas	Zhao N y Zhou G (2021)	<i>Frontiers in Psychiatry</i>	Analizar la relación entre el estrés por COVID-19 y el uso adictivo de redes sociales, examinando el papel mediador del uso activo y el flujo de redes sociales	512 estudiantes universitarios en China	El estrés por COVID-19 estaba positivamente asociado con el uso adictivo de redes sociales. Además, esto fue mediado por el uso activo de redes y la experiencia de flujo, lo que sugiere que las personas con mayor estrés tienden a usar redes sociales activamente, experimentando un estado de flujo que refuerza el comportamiento adictivo.

Diseño	Autor(es) y año	Revista	Objetivo	Muestra	Resultados
<i>Effects of stressors of COVID-19 on Chinese college students' problematic social media use: A mediated moderation model.</i>					
Estudio transversal, basado en encuestas	Zhao J, Ye B, Yu L y Xia F (2022)	<i>Frontiers in Psychiatry</i>	Examinar cómo los factores estresantes de la pandemia de COVID-19 influyen en el uso problemático de redes sociales, explorando el papel mediador del miedo a perderse algo (FoMO) y el papel moderador de la autoeficacia emocional.	1,373 estudiantes universitarios en China	Los factores estresantes de la pandemia estaban positivamente relacionados con el uso problemático de redes sociales. El FoMO medió esta relación, intensificando el impacto del estrés en el uso problemático de redes. Además, la autoeficacia emocional moderó la relación, reduciendo la asociación entre el estrés y el uso problemático de redes.
<i>Facebook use and its predictive factors among students: Evidence from a lower- and middle-income country, Bangladesh</i>					
Estudio transversal, basado en encuestas	Al-Mamun F, Hosen I, Griffiths MD y Mamun MA (2022)	<i>Frontiers in Psychiatry</i>	Analizar el uso problemático de Facebook (PFU) y sus predictores en estudiantes de Bangladesh durante la pandemia de COVID-19.	601 estudiantes universitarios en Bangladesh	29.1% de los participantes fueron usuarios problemáticos de Facebook. Los factores asociados al PFU incluyeron estar en una relación, no hacer ejercicio, usar internet más de 5 horas al día, jugar videojuegos, el uso frecuente de redes sociales y la presencia de síntomas de depresión y ansiedad. Los estudiantes de medicina mostraron los niveles más altos de PFU. El modelo predictivo explicó un 33.2% de la varianza del PFU.

Diseño	Autor(es) y año	Revista	Objetivo	Muestra	Resultados
<i>Impact of COVID-19 pandemic on screen time Findings from a cross-sectional observational study among college students from India.</i>					
Estudio transversal, observacional y basado en encuestas	Singh, Balhara, Kattula, Ganesh, Bhargava, Abhijita, Gupta y Gupta (2021)	<i>Journal of Gambling Issues</i>	Evaluar el impacto del aumento del tiempo de pantalla en estudiantes universitarios durante la pandemia y su relación con calidad de vida, estrés y rasgos de personalidad.	731 estudiantes universitarios en India	El 93.2% aumento el tiempo de pantalla durante la pandemia. Las razones fueron el uso educativo (89.6%), el entretenimiento (82.8%) y el uso de redes sociales para fines no comunicativos (78.1%). Se observó que este último se asoció con peor calidad de vida y mayor estrés relacionado con COVID-19. En contraste, el aumento del tiempo de pantalla por razones educativas no tuvo efectos negativos en la calidad de vida.
<i>Media for Coping During COVID-19 Social Distancing: Stress, Anxiety, and Psychological Well-Being</i>					
Estudio transversal, basado en encuestas	Eden AL, Johnson BK, Reinecke L y Grady SM (2020)	<i>Frontiers in Psychology</i>	Examinar la relación entre el uso de medios digitales y la ansiedad, el estrés y el bienestar psicológico de estudiantes durante el distanciamiento social por la COVID-19.	425 estudiantes universitarios de EE. UU.	Los estudiantes con mayor estrés tendieron a utilizar más los medios con un enfoque hedónico (entretenimiento y escapismo), mientras que los estudiantes con mayor ansiedad usaron más los medios con fines eudaimónicos (reflexión y sentido de propósito). El afrontamiento mediante el humor y la reinterpretación positiva se asoció con un mejor bienestar, mientras que el uso evitativo y escapista tuvo efectos negativos en la salud mental.

Diseño	Autor(es) y año	Revista	Objetivo	Muestra	Resultados
<i>Media Use and Avoidance Experiences During Social Distancing</i>					
Estudio transversal (2 encuestas)	Grady, Eden, Johnson y Reinecke (2022)	<i>Technology, Mind, and Behavior</i>	Analizar cómo los estudiantes universitarios usaron y evitaron diferentes medios durante el distanciamiento social impuesto por la pandemia de COVID-19.	822 estudiantes universitarios de EE.UU. (72% mujeres, 78.8% blancos), en dos encuestas separadas en primavera (N=425) y otoño (N=397) de 2020.	Los estudiantes utilizaron medios digitales para gestionar sus estados emocionales. TikTok se asoció con emociones positivas y su uso aumentó, mientras que Facebook y Twitter generaron más estrés y fueron evitados.



Diseño	Autor(es) y año	Revista	Objetivo	Muestra	Resultados
<i>Problematic Smartphone and Social Media Use Among Bangladeshi College and University Students Amid COVID-19: The Role of Psychological Well-Being and Pandemic Related Factors</i>					
Estudio transversal, basado en encuestas	Islam MS, Sujan MSH, Tasnim R, Mohona RA, Ferdous MZ, Kamruzzaman S, Toma TY, Sakib MN, Pinky KN, Islam MR, Siddique MAB, Anter FS, Hossain A, Hossen I, Sikder MT y Pontes HM (2021)	<i>Frontiers in Psychiatry</i>	Investigar el uso problemático del smartphone (PSPU) y el uso problemático de redes sociales (PSMU) entre estudiantes universitarios de Bangladesh durante la pandemia.	5,511 universitarios de Bangladesh (58.9% hombres, edad media: 21.2 años)	Se encontró que PSPU y PSMU estaban significativamente asociados con mayores niveles de ansiedad y depresión, así como con otros factores como edad más baja, mala calidad del sueño y mayor uso de redes sociales y televisión. Además, PSMU se relacionó con ser mujer, vivir en una familia nuclear, residir en zonas urbanas, hacer menos ejercicio físico y menor compromiso académico.

Diseño	Autor(es) y año	Revista	Objetivo	Muestra	Resultados
<i>Problematic Smartphone and Social Media Use Among Undergraduate Students During the COVID-19 Pandemic: In the Case of Southern Ethiopia Universities</i>					
Estudio transversal, basado en encuestas	Mengistu N, Habtamu E, Kassaw C, Madoro D, Molla W, Wudneh A, et al. (2023)	<i>PLOS ONE</i>	Evaluar el uso problemático de smartphones y redes sociales en estudiantes universitarios de Etiopía durante la pandemia de COVID-19.	1,232 estudiantes universitarios en el sur de Etiopía	El uso problemático de smartphones y redes sociales se asoció con depresión, consumo de sustancias, residencia urbana y mala calidad del sueño. Las mujeres, estudiantes de 1º y aquellos con sueño deficiente fueron más propensos al uso problemático del smartphone, mientras que la depresión y el consumo de sustancias estuvieron relacionados con el uso problemático de redes sociales.
<i>Problematic Social Media Usage and Anxiety Among University Students During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Psychological Capital and the Moderating Role of Academic Burnout</i>					
Estudio transversal, basado en encuestas	Jiang Y (2021)	<i>Frontiers in Psychology</i>	Examinar el papel mediador del capital psicológico y el papel moderador del burnout académico en la relación entre el uso problemático de redes sociales y la ansiedad en estudiantes durante la pandemia.	3,123 estudiantes universitarios en Shanghai, China	El uso problemático de redes sociales predijo mayores niveles de ansiedad. El capital psicológico actuó como mediador, reduciendo parcialmente el impacto del uso problemático de redes en la ansiedad. Además, el burnout académico moderó los efectos, intensificando la relación entre el uso problemático de redes y la ansiedad

Diseño	Autor(es) y año	Revista	Objetivo	Muestra	Resultados
<i>Problematic Use of the Internet, Smartphones, and Social Media Among Medical Students and Relationship with Depression: An Exploratory Study</i>					
Estudio transversal, basado en encuestas	Sserunkuuma J, Kaggwa MM, Muwanguzi M, Najjuka SM, Murungi N, Kajjimu J, et al. (2023)	<i>PLOS ONE</i>	Explorar la asociación entre el uso problemático de internet, redes sociales y smartphones con los síntomas de depresión en estudiantes de medicina.	269 estudiantes de medicina en Uganda	El 16.73% de los estudiantes tenían síntomas moderados a severos de depresión. Además, el 45.72% estaba en riesgo de adicción a los smartphones, el 74.34% a las redes sociales y el 8.55% al uso problemático de internet. Las conductas de uso en línea y las adicciones digitales explicaron el 10% de la variabilidad de los síntomas depresivos, aunque los factores estresantes vitales fueron el predictor más fuerte de la depresión (35.9%).
<i>Social Media Overload and Anxiety Among University Students During the COVID-19 Omicron Wave Lockdown: A Cross-Sectional Study in Shanghai, China, 2022</i>					
Estudio transversal, basado en encuestas	Wang Y, Xu J y Xie T (2023)	<i>International Journal of Public Health</i>	Examinar la relación entre la sobrecarga de redes sociales y la ansiedad en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la variante Ómicron.	644 estudiantes universitarios en Shanghai, China	La sobrecarga de redes sociales (tanto de información como social) estaba positivamente asociada con la ansiedad. Esta relación fue mediada por la sobrecarga informativa y la percepción del riesgo de la variante Ómicron, lo que sugiere que el exceso de información y el miedo asociado al COVID-19 jugaron un papel clave en la ansiedad de los estudiantes.

Diseño	Autor(es) y año	Revista	Objetivo	Muestra	Resultados
<i>Social Media Overload as a Predictor of Depressive Symptoms Under the COVID-19 Infodemic: A Cross-Sectional Survey From Chinese University Students</i>					
Estudio transversal, basado en encuestas	Xie T, Wang Y y Cheng Y (2023)	<i>International Journal of Public Health</i>	Investigar cómo la sobrecarga de redes sociales influye en los síntomas depresivos en estudiantes universitarios durante la pandemia, analizando el papel de la percepción de riesgo y la fatiga por redes sociales como mediadores.	644 estudiantes universitarios en Shanghai, China	Tanto la sobrecarga informativa como la sobrecarga social en redes estaban significativamente asociadas con síntomas depresivos. La percepción del riesgo del COVID-19 y la fatiga por redes sociales actuaron como mediadores independientes, intensificando los síntomas depresivos. Además, se observó una mediación en cadena, donde la sobrecarga social aumentó la fatiga en redes sociales, lo que a su vez exacerbó los síntomas depresivos.
<i>The Association Between Depression and Addictive Social Media Use During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Sense of Control</i>					
Estudio transversal, basado en encuestas	Vally Z, Helmy M, Fourie L (2023)	<i>PLOS ONE</i>	Examinar si la sensación de control media la relación entre la depresión y el uso adictivo de redes sociales durante la pandemia.	1,322 estudiantes universitarios de Egipto y Emiratos Árabes Unidos	Existe una asociación significativa entre la depresión y el uso adictivo de redes sociales. Además, la sensación de control tuvo un efecto mediador, reduciendo el impacto negativo de la depresión sobre el uso adictivo de redes sociales.

4.1 Descripción temática de los resultados

Los resultados de los estudios incluidos en esta revisión se pueden agrupar en seis áreas temáticas principales:

4.1.1 Tiempo de uso y salud mental

Se observó que un mayor tiempo de uso de redes sociales, especialmente con fines no comunicativos, se relaciona con mayores niveles de ansiedad, estrés y una menor calidad de vida.

4.1.2 Diferencias por género y contexto

Las mujeres, los estudiantes de primer año y ciertos contextos socioculturales (como países en vías de desarrollo) mostraron mayor vulnerabilidad al malestar psicológico asociado al uso de redes sociales.

4.1.3 Sobrecarga de información

El exceso de información en redes sociales durante la pandemia se asoció con un incremento en los niveles de ansiedad y síntomas depresivos, mediado por la percepción de riesgo y la fatiga digital.

4.1.4 Comparación social y bienestar

Factores como la comparación con otros usuarios y el FoMO influyeron negativamente en el bienestar emocional y se relacionaron con un uso problemático de redes.

4.1.5 Estrategias de afrontamiento

Muchos estudiantes usaron las redes como vía de distracción o regulación emocional. Algunas estrategias, como el afrontamiento positivo, se asociaron con mayor bienestar, mientras que otras, como el uso escapista, se vincularon a más síntomas de ansiedad y depresión.

4.1.6 Bienestar subjetivo y salud mental general

El impacto del uso de redes sobre el bienestar general varía según la plataforma, el género y el curso académico. También se observó una relación entre el uso adictivo de redes y una menor sensación de control personal.

5. Discusión

5.1 Síntesis de la revisión

Los estudios revisados reflejan una asociación clara entre el uso de redes sociales y el incremento en los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en estudiantes universitarios durante la pandemia de COVID-19.

5.1.1 *Tiempo de uso y salud mental*

Por un lado, se vio que el uso excesivo de redes sociales estuvo directamente vinculado con niveles más altos de ansiedad y depresión, principalmente. Zhao y Zhou, (2021) encontraron que el estrés relacionado con la pandemia se vinculó con un uso más activo de las redes sociales y con una experiencia denominada flujo. Esta hace referencia a un estado de inmersión placentera en el que la persona se siente absorbida por la actividad, pierde la noción del tiempo y experimenta gratificación inmediata, lo que refuerza la conducta adictiva.

Por otro lado, también se confirma la relación entre la cantidad de tiempo frente a pantallas y la salud mental. Tal como se menciona en el estudio de Singh et al. (2022), “el aumento del tiempo de pantalla que se debía principalmente al uso de redes sociales con fines no comunicativos se asoció con una menor calidad de vida y mayores niveles de estrés relacionados con la COVID” (p.10).

5.1.2 *Diferencias por género y contexto*

El impacto del uso de redes sociales varió en función del género y del contexto sociocultural. En el estudio de Prowse et al. (2021), un tercio del alumnado universitario manifestó que la pandemia tuvo un impacto muy negativo sobre su bienestar, siendo las mujeres quienes reportaron mayores niveles de malestar emocional. Esta diferencia puede explicarse, en parte, por una mayor tendencia a utilizar las redes como forma de afrontamiento emocional, lo que las expone con más frecuencia a la comparación social, en línea con la teoría de la comparación social (Festinger, 1954).

Desde el punto de vista contextual, Al-Mamun et al. (2022) hallaron que el 29.1% del alumnado universitario en Bangladesh presentaba un uso problemático de Facebook, asociado con síntomas de ansiedad y depresión, así como con un mayor tiempo de conexión y menor actividad física. Por su parte, el estudio de Islam et al., (2020) mostró que tanto el uso problemático del smartphone como el de redes sociales estaban significativamente relacionados con ansiedad, depresión, mala calidad del sueño y bajo

compromiso académico. Aunque las mujeres puntuaron más alto en el uso problemático, el género no resultó ser un predictor significativo cuando se consideraron otras variables. Estos resultados refuerzan la idea de que, si bien el sexo puede influir en las diferencias de impacto, los factores individuales, sociales y económicos también son importantes.

En un contexto diferente, Mengistu et al. (2023) identificaron que el uso problemático de smartphones y redes sociales en estudiantes universitarios etíopes durante la pandemia se asociaba con una peor calidad del sueño, síntomas depresivos y consumo de sustancias. Además, encontraron que las mujeres y los estudiantes de primer año presentaban un mayor riesgo de adicción a los smartphones, lo que sugiere que factores demográficos y contextuales también influyen en la relación entre redes sociales y malestar general.

5.1.3 Sobrecarga de información

El uso intensivo de redes sociales durante la pandemia incrementó el malestar emocional, en parte debido a la sobrecarga informativa y social. Wang et al. (2023) encontraron que ambas estaban positivamente relacionadas con la ansiedad, y que esta relación estaba mediada por el agotamiento informativo y la percepción de riesgo ante la variante Ómicron. Los autores explican que “cuando la cantidad de información y apoyo social alcanza el punto de saturación y conduce a la sobrecarga, el efecto amortiguador del uso de redes sociales sobre la ansiedad desaparece, e incluso puede producir el efecto contrario” (Wang et al., 2023, p. 6).

De forma complementaria, el estudio de Xie et al. (2023) evidenció que la sobrecarga de información y comunicación en redes sociales también se asociaba con síntomas depresivos. Esta relación estuvo mediada por la percepción de riesgo ante la COVID-19 y por la fatiga derivada del uso excesivo de estas plataformas. Como señalan los autores, “las personas deben invertir tiempo y energía en gestionar el exceso de información y comunicación relacionadas con la COVID-19 en redes sociales, lo que puede derivar en síntomas depresivos” (Xie et al., 2023, p. 8). Estos hallazgos se apoyan en el modelo estrés–fatiga–resultado, que describe cómo la exposición constante a estresores genera agotamiento y deteriora la autorregulación emocional, aumentando el riesgo de desarrollar problemas psicológicos.

5.1.4 Comparación social y bienestar

La comparación social fue otro factor clave en la relación entre el uso de redes sociales y el malestar emocional. En el estudio de J. Zhao et al., (2022) el FoMO actuó

como mediador entre los factores estresantes vinculados a la pandemia y el uso problemático de redes. Los autores afirman que “el miedo a perderse algo mediaba la asociación entre los factores estresantes relacionados con la COVID-19 y el uso problemático de redes sociales” (J. Zhao et al., 2022, p. 7). Este patrón sugiere que, ante situaciones de aislamiento o incertidumbre, los estudiantes pueden incrementar su uso de redes para sentirse conectados o informados, lo que acaba reforzando el malestar psicológico.

Estos resultados se alinean con la teoría de la comparación social (Festinger, 1954). según la cual las personas evalúan su valía a través de la comparación con los demás. En el contexto de las redes sociales, donde abunda el contenido idealizado, esta comparación puede intensificar sentimientos de exclusión, insuficiencia o ansiedad, especialmente cuando se experimenta FoMO de forma recurrente.

5.1.5 Estrategias de afrontamiento

El estudio de Jiang (2021), analizó el impacto del uso problemático de redes sociales como estrategia de afrontamiento durante la pandemia, encontrando una relación directa con niveles más altos de ansiedad en estudiantes universitarios. Este efecto fue mediado por el capital psicológico y moderado por el burnout académico. Cuanto menor era el capital psicológico de los estudiantes, mayor era su vulnerabilidad ante el impacto negativo del uso excesivo de redes. En este sentido, la autora concluye que “cuando los estudiantes universitarios pasan demasiado tiempo y energía en las redes sociales, pueden agotar los mecanismos internos necesarios para afrontar los desafíos y mantener un mayor nivel de capital psicológico” (Jiang, 2021, p. 8).

Además, Grady et al. (2022) confirmaron que los estudiantes universitarios utilizaban conscientemente los medios digitales, incluidas las redes sociales, como una forma de afrontamiento emocional durante la pandemia. Observaron que los estudiantes seleccionaban estratégicamente las plataformas para regular sus emociones, buscando aquellas que ofrecieran experiencias positivas y evitando las que generaban malestar. En concreto, TikTok se asoció con estados emocionales positivos y su uso aumentó, mientras que otras plataformas como Facebook y Twitter fueron evitadas por estar vinculadas a estrés, comparación social y contenidos politizados.

De forma complementaria, Sserunkuuma et al. (2023) encontraron que el 74.34% de los estudiantes de medicina presentaban un uso problemático de redes sociales, y el 45.72% mostraban signos de adicción al móvil. Estos comportamientos digitales se asociaron con síntomas depresivos reforzando la idea de que, ante situaciones de estrés o malestar emocional, los estudiantes recurren a las tecnologías

como una forma de afrontamiento disfuncional. Además, aunque los factores estresantes vitales fueron el predictor más fuerte de la depresión, las adicciones digitales explicaron un 10% de la variabilidad de los síntomas depresivos.

En esta misma línea, Eden et al. (2020) observaron que los estudiantes con mayor nivel de estrés tendían a utilizar los medios con un enfoque hedónico, es decir de entretenimiento y evasión mientras que aquellos con niveles más altos de ansiedad se inclinaban por contenidos de tipo eudaimónico, centrados en la reflexión y el sentido de propósito. El afrontamiento basado en el humor y la reinterpretación positiva se asoció con un mayor bienestar psicológico, mientras que el uso evitativo y escapista tuvo efectos negativos sobre la salud mental.

5.1.6 Bienestar subjetivo y salud mental general

El estudio de Ye y Ho, (2025) analizó la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar subjetivo (SWB) en estudiantes universitarios japoneses durante la pandemia. Encontraron que el impacto del uso de redes varía según la plataforma, el género y el curso académico. El uso de LINE se relacionó negativamente con el bienestar, especialmente en estudiantes de primer año, mientras que en cuarto curso su uso frecuente mostró una leve asociación positiva. En el caso de Instagram, se observó un efecto marginalmente positivo en el SWB de las mujeres. Por otro lado, un menor nivel de bienestar predijo un mayor uso de Twitter, sobre todo en hombres y estudiantes de tercer curso. Los autores concluyen que “el uso de redes sociales por parte de los estudiantes universitarios tiene efectos negativos sobre su bienestar subjetivo, pero estos efectos difieren según el tipo de red social, el género y el curso académico” (Ye y Ho, 2025, p. 13)

De forma complementaria, el estudio de Vally et al. (2023) analizó la relación entre los síntomas depresivos y el uso adictivo de redes sociales en estudiantes universitarios de Egipto y Emiratos Árabes Unidos durante la pandemia. Encontraron que la depresión se asociaba significativamente con un mayor uso problemático de redes sociales. Sin embargo, este vínculo se vio parcialmente mediado por la sensación de control: los estudiantes con mayor percepción de control sobre sus vidas tendían a tener niveles más bajos tanto de depresión como de adicción a las redes sociales. Este hallazgo sugiere que potenciar la sensación de control personal podría funcionar como un factor protector frente al desarrollo de conductas adictivas en contextos de alta vulnerabilidad emocional.

5.2. limitaciones del trabajo

Todos los estudios incluidos fueron transversales, lo que impide establecer relaciones causales. Además, se basaron en autoinformes, lo que puede introducir sesgos. La diversidad de contextos culturales y de instrumentos de medida también dificulta la comparación directa entre estudios. Por último, la búsqueda se centró en artículos en acceso abierto y con diseño empírico, por lo que algunos trabajos relevantes podrían haber quedado fuera.

5.3. Implicaciones para futuras investigaciones

A partir de los resultados de esta revisión, se pueden plantear algunas ideas para futuras investigaciones que ayuden a seguir profundizando en este tema.

Por un lado, sería útil realizar estudios longitudinales que permitan observar cómo evoluciona la relación entre el uso de redes sociales y la salud mental de los estudiantes a lo largo del tiempo. Esto ayudaría a entender mejor si hay una relación causal y cómo se mantiene o cambia en el tiempo.

Por otro lado, se considera importante desarrollar programas de prevención e intervención psicoeducativa que promuevan un uso más saludable de las redes sociales entre los estudiantes universitarios. Estas iniciativas podrían ayudar a reducir el malestar psicológico y fomentar un uso más consciente y equilibrado de estas plataformas.

6. Referencias

- Alasqah, I., Alhamdan, A., Alhourri, M., y Alfahaid, M. (2024). Sociodemographic determinants of depression, anxiety, and stress immediately after the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study among university students in Saudi Arabia. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1271536>
- Al-Mamun, F., Hosen, I., Griffiths, M. D., y Mamun, M. A. (2022). Facebook use and its predictive factors among students: Evidence from a lower- and middle-income country, Bangladesh. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.945802>
- Brailovskaia, J., Margraf, J., Ceccatelli, S., y Cosci, F. (2023). The relationship among psychological distress, well-being and excessive social media use during the outbreak of Covid-19: A longitudinal investigation. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30(5), 1013-1019. <https://doi.org/10.1002/cpp.2853>
- Eden, A. L., Johnson, B. K., Reinecke, L., y Grady, S. M. (2020). Media for coping during COVID-19 social distancing: Stress, anxiety, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577639>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gómez-Salgado, J., Andrés-Villas, M., Domínguez-Salas, S., Díaz-Milanés, D., y Ruiz-Frutos, C. (2020). Related Health Factors of Psychological Distress During the COVID-19 Pandemic in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph17113947>
- Grady, S. M., Eden, A., Johnson, B. K., y Reinecke, L. (2022). Media use and avoidance experiences during social distancing. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000041>

- Islam, Md. S., Sujan, Md. S. H., Tasnim, R., Ferdous, Most. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., Mosaddek, A. S. Md., Choudhuri, M. S. K., Kircaburun, K., y Griffiths, M. D. (2020). Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, 12. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100311>
- Jiang, Y. (2021). Problematic social media usage and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic: The mediating role of psychological capital and the moderating role of academic burnout. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.612007>
- Kavaklı, M., y Ünal, G. (2021). The effects of social comparison on the relationships among social media addiction, self-esteem, and general belongingness levels. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(2), 114-124. <https://doi.org/10.5114/cipp.2021.105349>
- Keles, B., Grealish, A., y Leamy, M. (2024). The beauty and the beast of social media: An interpretative phenomenological analysis of the impact of adolescents' social media experiences on their mental health during the Covid-19 pandemic. *Current Psychology*, 43(1), 96-112. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04271-3>
- Machado, B. C., Pinto, E., Silva, M., Veiga, E., Sá, C., Kuhz, S., Silva, P. O., Pimenta, A., Gomes, A., Almeida, A., Sá, L., y Correia, M. (2023). Impact of the COVID-19 pandemic on the mental and physical health and overall wellbeing of university students in Portugal. *PLOS ONE*, 18(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285317>

- Mengistu, N., Habtamu, E., Kassaw, C., Madoro, D., Molla, W., Wudneh, A., Abebe, L., y Duko, B. (2023). Problematic smartphone and social media use among undergraduate students during the COVID-19 pandemic: In the case of southern Ethiopia universities. *PLOS ONE*, 18(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280724>
- Nawaz, H., Rabia, M., Javed, H., Yousaf, M., Mahmood, S., y Riaz, M. (2023). Stimulating appearance comparison dynamics and their effects on psychological dysfunctions: The moderating role of self-compassion. *PLOS ONE*, 18(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293798>
- Niu, Y., Brown, B. B., Fan, T., y Lee, Y. (2024). Shelter in the online world? Benefits and risks associated with social media use for college students' mental health in the early stage of COVID-19 pandemic. *Translational Issues in Psychological Science*, 10(2), 216-231. <https://doi.org/10.1037/tps0000414>
- Page, M. J., Moher, D., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S.,... McKenzie, J. E. (2021). PRISMA 2020 explanation and elaboration: Updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *BMJ*, n160. <https://doi.org/10.1136/bmj.n160>
- Prowse, R., Sherratt, F., Abizaid, A., Gabrys, R. L., Hellems, K. G. C., Patterson, Z. R., y McQuaid, R. J. (2021). Coping with the COVID-19 pandemic: Examining gender differences in stress and mental health among university students. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.650759>

- Singh, S., Singh Balhara, Y. P., Kattula, D., Ganesh, R., Bhargava, R., Abhijita, B., Gupta, A., y Gupta, A. (2022). Impact of COVID-19 pandemic on screen time: Findings from a cross-sectional observational study among college students from India. *Journal of Gambling Issues*, 49, 201-214. <http://dx.doi.org/10.4309/jgi.2022.49.9>
- Sserunkuuma, J., Kaggwa, M. M., Muwanguzi, M., Najjuka, S. M., Murungi, N., Kajjimu, J., Mulungi, J., Kihumuro, R. B., Mamun, M. A., Griffiths, M. D., y Ashaba, S. (2023). Problematic use of the internet, smartphones, and social media among medical students and relationship with depression: An exploratory study. *PLOS ONE*, 18(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286424>
- Vally, Z., Helmy, M., y Fourie, L. (2023). The association between depression and addictive social media use during the COVID- 19 pandemic: The mediating role of sense of control. *PLOS ONE*, 18(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291034>
- Wang, Y., Xu, J., y Xie, T. (2023). Social media overload and anxiety among university students during the COVID-19 Omicron wave lockdown: A cross-sectional study in Shanghai, China, 2022. *International Journal of Public Health*, 67. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1605363>
- Xie, T., Wang, Y., y Cheng, Y. (2023). Social media overload as a predictor of depressive symptoms under the COVID-19 infodemic: A cross-sectional survey from Chinese university students. *International Journal of Public Health*, 68. <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1606404>

- Ye, S., y Ho, K. K. W. (2025). Causal relationships between university students' social media use and subjective well-being in japan: Examination through two-wave panel survey. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07406-w>
- Zhao, J., Ye, B., Yu, L., y Xia, F. (2022). Effects of stressors of COVID-19 on Chinese college students' problematic social media use: A mediated moderation model. *Frontiers in Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.917465>
- Zhao, N., y Zhou, G. (2021). COVID-19 stress and addictive social media use (SMU): Mediating role of active use and social media flow. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.635546>

