



Adicción a redes sociales, ansiedad y depresión: un estudio generacional comparativo sobre su interrelación

Social media addiction, anxiety and depression: a comparative generational study on their interrelationship

Lucía Sanz Pérez¹, Alba Fernández Alonso², María José Dios-Duarte^{3*}

¹Hospital Universitario Doctor José Molina Orosa. Gobierno de las Islas Canarias, España.

²Hospital Universitario Río Hortega. Servicio de Salud de Castilla y León, España.

³Facultad de Enfermería. Universidad de Valladolid, España.

KEYWORDS

Social media addiction
Anxiety
Depression
Generational
differences
Mental health

ABSTRACT

Social media addiction has been linked to mental health issues such as anxiety and depression in adolescents and young adults. This study aims to analyze the relationship between compulsive social media use, anxiety and depression, and age group, in order to identify statistically significant age-based profiles of vulnerability. A cross-sectional observational study was conducted on a sample distributed across four generations (Generation Z, Y, X, and Baby Boomers). Validated self-report instruments were used to assess compulsive social media use, anxiety and depression. Data analysis included descriptive statistics and association tests (including Pearson's chi-square) to examine generational differences. Significant differences were observed between generations. Generations Z and Y exhibited higher levels of social media addiction, anxiety, and depression. In contrast, generation X and Baby Boomers had lower levels. The greater vulnerability of younger generations can be explained by a combination of technological and contextual factors, as well as greater digital exposure. The lower impact on older generations suggests the influence of protective factors accumulated throughout life. This study confirms the existence of significant generational differences in the relationship between social media addiction, anxiety and depression. This highlights the need for preventive, clinical and research approaches that recognize these differences.

PALABRAS CLAVE

Adicción a redes
sociales
Ansiedad
Depresión
Diferencias
generacionales
Salud mental

RESUMEN

La adicción a redes sociales se ha asociado con problemas de salud mental como la ansiedad y depresión en adolescentes y jóvenes. Este estudio tiene como objetivo analizar la interrelación entre el uso compulsivo de redes sociales, ansiedad, depresión y la generación etaria, para identificar perfiles estadísticamente significativos de vulnerabilidad en base a la edad. Se realizó un estudio observacional transversal en una muestra distribuida en cuatro generaciones (generación Z, Y, X y Baby Boomers). Se utilizaron instrumentos de autoinforme validados para evaluar el uso compulsivo de redes sociales, ansiedad y depresión. El análisis de datos incluyó estadísticos descriptivos y pruebas de asociación, entre ellas la chi-cuadrado de Pearson, para examinar las diferencias generacionales. Los resultados evidenciaron diferencias significativas entre generaciones. La generación Z y la Y mostraron mayores niveles de adicción a redes sociales, ansiedad y depresión. En contraste, las generaciones X y Baby Boomers presentaron niveles más bajos. La mayor vulnerabilidad de las generaciones jóvenes puede explicarse por la interacción de factores tecnológicos y contextuales y mayor exposición digital. La menor afectación en generaciones mayores apunta a la influencia de factores protectores acumulados a lo largo del ciclo vital. Este estudio confirma la existencia de un perfil generacional significativo diferenciado en la interrelación entre adicción a redes sociales, ansiedad y depresión, destacando la necesidad de enfoques preventivos, clínicos y de investigación sensibles a las diferencias generacionales encontradas.

RECIBIDO: 08/11/2025
ACEPTADO: 14/01/2025

Cómo citar este artículo / Referencia normalizada: (Norma APA 7ª)

Sanz Pérez, L., Fernández Alonso, A., Dios-Duarte, M.J. (2026) Adicción a redes sociales, ansiedad y depresión: un estudio generacional comparativo sobre su interrelación. *Prisma Social revista de ciencias sociales*, 52, 56-69. <https://doi.org/10.65598/rps.5979>

1. Introducción

La salud mental ha emergido como una de las principales preocupaciones de salud pública a nivel global en las últimas décadas, debido a la creciente prevalencia de trastornos como la depresión y la ansiedad, los cuales representan una carga significativa tanto para los individuos como para los sistemas sanitarios y se manifiestan a lo largo de diferentes etapas del ciclo vital. La depresión y la ansiedad se consolidan como los trastornos mentales más comunes en todo el mundo. La OMS (2023) estima que la depresión afecta a más de 300 millones de personas, mientras que los trastornos de ansiedad tienen un impacto en una cantidad aún mayor, existiendo comorbilidad en muchos de los casos. Estas circunstancias están relacionadas con el empeoramiento de la salud integral, la disminución de la calidad de vida y con el incremento de la existencia de conductas autolesivas o de suicidio.

Paralelamente, la expansión y consolidación de las tecnologías digitales, en particular las redes sociales, ha transformado profundamente las formas de interacción social, acceso a la información y la gestión de relaciones personales y sociales. Esta situación ha suscitado un interés creciente en la asociación entre el uso problemático de las redes sociales y diferentes dimensiones del bienestar psicológico y mental, incluyendo signos y síntomas de depresión y ansiedad. La adicción a las redes sociales o uso compulsivo de redes sociales se entiende como un patrón persistente y desadaptativo de uso de plataformas digitales de interacción social, caracterizado por un impulso intenso y compulsivo de conexión, una pérdida progresiva del control sobre la frecuencia y duración del uso, y la persistencia de la conducta a pesar de la presencia de consecuencias negativas significativas en ámbitos clave del funcionamiento social, académico y personal. Esto sitúa la adicción a las redes sociales dentro del espectro de las adicciones conductuales, las cuales comparten similitudes conceptuales y fenomenológicas con el uso problemático de internet y el trastorno por juego. No obstante, dicha condición no cuenta actualmente con reconocimiento como entidad diagnóstica independiente en el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* en su quinta edición ni en su revisión de texto (American Psychiatric Association, 2013, 2022). La adicción a las redes sociales se considera un tipo específico de adicción conductual, con similitudes a otras dependencias no relacionadas con sustancias (Andreassen y Pallesen, 2014). Este fenómeno incluye síntomas como saliencia, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída, y se ha observado con mayor frecuencia en adolescentes y adultos jóvenes, aunque no se limita a estos grupos (Kuss y Griffiths, 2017).

La ansiedad es una respuesta emocional caracterizada por sentimientos de tensión, preocupación excesiva y activación fisiológica, que puede manifestarse de manera adaptativa en situaciones de peligro, pero que, cuando es persistente, intensa y desproporcionada, constituye un trastorno clínico que impacta negativamente en la vida diaria del individuo que afecta la capacidad cognitiva de la persona dando lugar a alteraciones fisiológicas y conductuales que generan malestar significativo o deterioro funcional en contextos sociales, educativos o laborales (American Psychiatric Association, 2013). Cabe resaltar que, en este caso no se trata de una respuesta adaptativa normal al estrés, se trata de una respuesta considerada patológica que proporciona un marco estándar importante para la investigación y la intervención en contextos clínicos y sociales (American Psychiatric Association, 2022). Se ha demostrado la existencia de relación entre los síntomas más graves de ansiedad y el mayor tiempo dedicado a las redes sociales. Además, el uso nocturno de las redes sociales o el número de veces que se consulta un canal de redes sociales para comprobar si hay notificaciones se correlaciona positivamente con síntomas más graves de ansiedad (Woods y Scott, 2016).

El trastorno depresivo (depresión) constituye una de las principales categorías de los trastornos del estado de ánimo y se define, de acuerdo con el *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5-TR), como un patrón clínico caracterizado por tristeza persistente, pérdida de interés o placer en actividades, cambios marcados en el apetito o el peso, alteraciones del sueño, fatiga o pérdida de energía, sentimientos de inutilidad o culpa excesiva, dificultades cognitivas e ideación suicida recurrente. Este cuadro clínico representa un cambio significativo respecto al funcionamiento previo del individuo dando lugar a un deterioro importante que afecta el funcionamiento diario de la persona (American Psychiatric Association, 2022).

Existe evidencia científica de la asociación significativa entre el uso problemático de redes sociales y mayores niveles de depresión y ansiedad, sugiriendo que el consumo excesivo puede contribuir al deterioro del bienestar psicológico (Huang, 2022; Lin et al., 2016). También las investigaciones han puesto de manifiesto la existencia de relación entre la frecuencia de las interacciones en las redes sociales y la aparición de síntomas de depresión (Barry et al., 2017), baja autoestima o autoconcepto (Blomfield Neira y Barber, 2014), peor bienestar psicológico (Ma, 2018) e incluso una mayor prevalencia de suicidios (Twenge et al., 2018).

En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo estudiar y analizar comparativamente la interrelación entre depresión, ansiedad y adicción a las redes sociales con la generación etaria, aportando evidencia empírica que permita comprender mejor sus implicaciones para la salud mental y orientar estrategias de prevención e intervención ajustadas a las características de cada grupo etario. La investigación disponible desde esta perspectiva es limitada en las generaciones más jóvenes y resulta prácticamente inexistente en cohortes de mayor edad.

Partiendo de la hipótesis de que el uso compulsivo de redes sociales es elevado en los jóvenes y que, se relaciona con la existencia de ansiedad y depresión, los objetivos de este estudio fueron los siguientes:

- Evaluar el uso compulsivo de las redes sociales, así como los niveles de ansiedad y depresión, en personas pertenecientes a cuatro generaciones etarias distintas (Baby Boomers, generación X, generación Y y generación Z).
- Analizar los niveles de cada una de las variables objeto de estudio en función de la pertenencia a cada una de las cuatro cohortes generacionales investigadas.
- Examinar la relación entre el uso compulsivo de las redes sociales y la pertenencia generacional.
- Explorar la relación entre los niveles de ansiedad y las cuatro generaciones etarias estudiadas.
- Examinar la relación entre los niveles de depresión y las cuatro cohortes generacionales investigadas.

2. Metodología

2.1. Diseño

Se llevó a cabo un estudio observacional transversal utilizando escalas validadas para evaluar el uso compulsivo de redes sociales, la ansiedad y la depresión en una muestra de cuatro generaciones etarias diferentes.

2.2. Participantes

La muestra estuvo compuesta por un total de 413 participantes de entre 14 y 77 años, divididos en cuatro grupos: 99 personas pertenecientes a la generación Baby Boomers, 105 a la generación X, 103 a la generación Y y 106 a la generación Z. Las personas que formaron parte del estudio debían cumplir con los siguientes criterios de inclusión: las pertenecientes a la generación Baby Boomers debían haber nacido entre 1946 y 1964, las de la generación X entre 1965 y 1980, las de la generación Y (Millenials) entre 1981 y 1996 y las de la generación Z (Centenials o Zoomers) entre 1997 y 2012. El criterio de exclusión consistió en la autodeclaración de la presencia de cualquier trastorno psicológico o enfermedad psiquiátrica previamente diagnosticados por un profesional de la psicología o por un especialista en psiquiatría.

2.3. Procedimiento

El proceso de recogida de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario autoadministrado en línea utilizando el software Google Forms® en el que se recogieron los datos sociodemográficos y los ítems relativos a las variables estudiadas. Los participantes recibieron instrucciones claras por escrito sobre cómo cumplimentar los cuestionarios. Para minimizar los errores y facilitar la recogida de información, se trasladaron las instrucciones de cumplimentación de los cuestionarios

validados descritas por sus autores a los participantes. Además, se elaboró y adjuntó al cuestionario un consentimiento informado, para obtener la autorización de todas las personas que formaron parte de esta investigación. En él se les informó acerca del carácter voluntario, desinteresado y anónimo del cuestionario y de la finalidad del tratamiento de sus datos. También se les indicó que podían retirarse del estudio en cualquier momento poniéndose en contacto con la investigadora principal de este trabajo por correo electrónico. En el caso de los menores de 18 años era necesario el consentimiento escrito de uno de los padres o tutores además del consentimiento firmado por el menor. Se obtuvo el consentimiento informado firmado en todos los casos. Así se garantizó el cumplimiento de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos y Garantía de Derechos Digitales.

Además, se les animó a compartir el enlace del cuestionario con otras personas para aumentar la heterogeneidad de la muestra y llegar a un número más amplio de participantes.

Se utilizó una lista cross-sectional STROBE para orientar la presentación de los informes de investigación.

El estudio fue aprobado por el Comité Ético de Investigación del Área de Salud Valladolid Este del Hospital Clínico de Valladolid (Ref. PI 23-3061). La muestra se recogió entre marzo y junio de 2023.

2.4. Instrumentos de medida

En este estudio se utilizaron cuatro cuestionarios, un cuestionario sociodemográfico, la Escala de uso compulsivo de redes sociales, Escala de trastorno de ansiedad generalizada (TAG-7) y el Cuestionario de salud del paciente 9 (PHQ-9).

Escala de uso compulsivo de redes sociales

Esta escala es una adaptación de la Escala de Uso Compulsivo de Internet (CIUS) de Meerkerk, Van Den, Vermulst y Garretsen (2009). Consta de 14 ítems y mide el uso compulsivo a través de una escala tipo Likert que va de 0 (Nunca) a 4 (Muy frecuentemente). La máxima puntuación es de 56 y la mínima de cero. Hasta una puntuación de 14 se considera que no existe uso compulsivo o adicción a redes sociales, de 14 a 27 nivel leve de adicción a redes sociales, de 28 a 35 moderado y más de 36 alto. El alfa de Cronbach obtenido en nuestro estudio fue de 0,923.

Escala del trastorno de ansiedad generalizada (TAG-7)

Esta escala fue desarrollada por Spitzer, Kroenke, Williams y Löwe (2006). Consta de 7 preguntas medidas con una respuesta tipo Likert, puntuadas entre 0 y 3, que van de 0 (Nunca), a 3 (Todos los días). Las puntuaciones mínima y máxima se fijan en 0 y 21. Según los autores, las puntuaciones de 0 a 4 indican ausencia de ansiedad, de 5 a 9 ansiedad leve, de 10 a 15 ansiedad moderada y de 16 a 21 ansiedad grave. El alfa de Cronbach en nuestro estudio fue de 0,895.

Cuestionario de salud del paciente 9 (PHQ-9)

Este cuestionario fue desarrollado por Kroenke, Spitzer y Williams (2001). Consta de 9 ítems y mide el nivel de depresión de las personas. Es una escala tipo Likert con respuestas que van de 0 (nunca) a 3 (casi todos los días). Según los autores, las puntuaciones inferiores a 4 indican ausencia de depresión, las puntuaciones de 4 a 15 indican un nivel moderado de depresión y las puntuaciones superiores a 15 indican un nivel grave de depresión. El alfa de Cronbach en nuestro estudio fue de 0,863.

2.4. Análisis estadístico

El análisis descriptivo de las variables (todas nominales) se llevó a cabo a través del análisis de frecuencias, expresándose los resultados mediante porcentajes y proporciones relativas en cada una de las cuatro generaciones estudiadas.

Posteriormente, y para evaluar la asociación entre variables categóricas, se empleó la prueba de chi-cuadrado de Pearson (χ^2) como técnica estadística inferencial, dado que permite determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre dos variables nominales al comparar las frecuencias observadas con las frecuencias esperadas bajo la hipótesis de independencia (análisis de asociaciones entre niveles de uso compulsivo de redes sociales, ansiedad, depresión y generación etaria). Esta prueba es ampliamente utilizada en investigaciones sociales para analizar asociaciones entre dimensiones categóricas de interés, lo que la convierte en una herramienta apropiada para estudios con datos categorizados a partir de escalas clínicas o de comportamiento (Zhou, 2023). Siguiendo este enfoque, se estableció si las diferencias observadas en la distribución de los niveles de depresión, ansiedad y uso compulsivo de redes sociales entre las diferentes generaciones etarias eran estadísticamente significativas, permitiendo así identificar potenciales patrones de variación y asociación en la muestra estudiada. Esta estrategia metodológica permitió integrar análisis descriptivos y comparativos, asegurando una aproximación cuantitativa robusta que facilita la identificación de patrones significativos en la población analizada.

Se utilizó el paquete estadístico para ciencias sociales (SPSS) versión 23 (Chicago, Illinois, EE. UU.) para realizar estadísticas descriptivas, pruebas de hipótesis y análisis de consistencia interna, fiabilidad y validez de los instrumentos de investigación. Todas las pruebas se realizaron con un nivel de confianza del 95 %, considerando significativo un valor p inferior a 0,05.

3. Resultados

3.1. Análisis de variables sociodemográficas

La muestra estuvo compuesta por 413 participantes pertenecientes a cuatro cohortes generacionales: Baby Boomers, generación X, generación Y (Millennials) y generación Z. En todas las cohortes se observó un porcentaje reducido de datos perdidos en las variables sociodemográficas analizadas, lo que refuerza la consistencia descriptiva de los resultados. En cuanto al sexo, se evidenció un predominio femenino transversal en todas las generaciones.

Respecto a la forma de convivencia, la convivencia acompañada fue mayoritaria en todas las cohortes, si bien se observaron diferencias asociadas al ciclo vital.

En relación con el nivel educativo, la muestra presentó un alto nivel formativo en todas las generaciones, con predominio de estudios universitarios.

En conjunto, los resultados sociodemográficos muestran más continuidades que diferencias entre generaciones, concentrándose las principales variaciones en la forma de convivencia y en la diversidad educativa, aspectos estrechamente ligados a la etapa del ciclo vital.

Estos resultados se presentan de forma detallada en términos de frecuencias en la Tabla 1.

Tabla 1.
Variables sociodemográficas por generación etaria.

	Baby Boomers (N=99)	Generación X (N=105)	Generación Y (N=103)	Generación Z (N=106)
Sexo				
Mujeres	68,7%	78,1%	83,9%	68,2%
Hombres	31,3%	21,9%	16,1%	31,8%
Convivencia				
Acompañado/a	77,8%	97,1%	82,1%	90,9%
Solo/a	22,2%	2,9%	17,9%	9,1%
Nivel Educativo				
Bachillerato	10,4%	5,8%	7,7%	12,6%
Formación Profesional	6,3%	18,4%	32,7%	7,3%
Universidad	83,3%	75,8%	59,6%	80,1%

Fuente: elaboración propia.

3.2. Análisis de adicción a redes sociales, ansiedad y depresión por generaciones

En lo relativo a la adicción a redes sociales, de manera global, el 48,3 % de los participantes no presentó adicción a las redes sociales, el 35,1 % mostró un nivel leve de adicción, el 11,6 % un nivel moderado y el 5,0 % un nivel alto. Al analizar cada una de las cuatro cohortes generacionales investigadas se observó que la mayoría de los participantes no presentó adicción; sin embargo, se confirmó un incremento progresivo de los niveles de adicción en las generaciones más jóvenes. Los Baby Boomers mostraron mayoritariamente ausencia de adicción (87,9 %), mientras que la generación Z presentó los porcentajes más elevados de adicción leve (54,0 %), moderada (18,7 %) y alta (8,1 %). Los resultados se muestran en la Tabla 2.

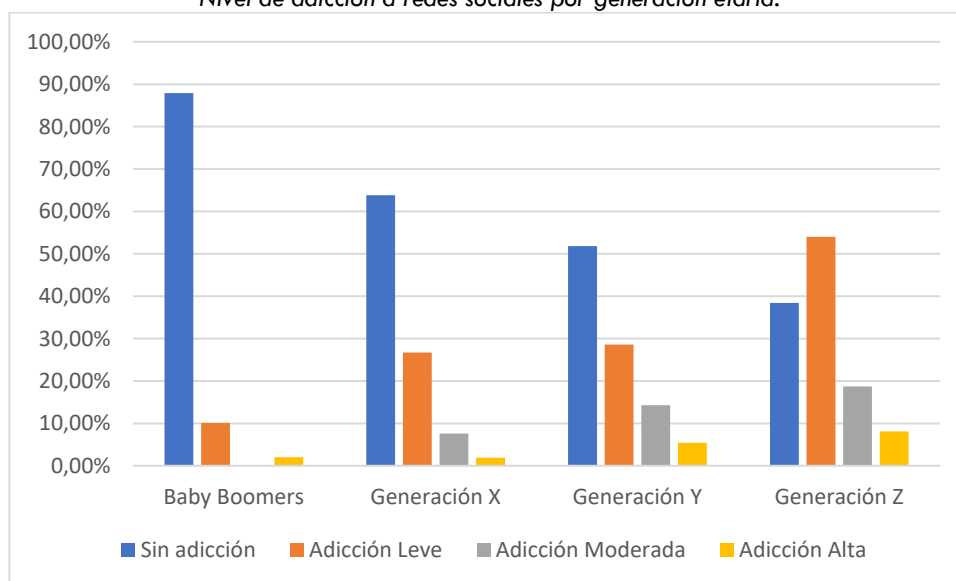
Tabla 2.
Niveles de adicción a redes sociales por generación etaria.

	Sin adicción	Adicción Leve	Adicción Moderada	Adicción Alta
Baby Boomers	87,9 %	10,1 %	0 %	2,0 %
Generación X	63,8 %	26,7 %	7,6 %	1,9 %
Generación Y	51,8 %	28,6 %	14,3 %	5,3 %
Generación Z	19,2 %	54,0 %	18,7 %	8,1 %

Fuente: elaboración propia.

En la siguiente figura (Figura 1) se puede observar la distribución correspondiente al nivel adicción a redes sociales por generación.

Figura 1.
Nivel de adicción a redes sociales por generación etaria.



Respecto a la ansiedad, de manera global, el 48,9 % de los participantes no presentó ansiedad, el 36,9 % mostró ansiedad leve, el 9,4 % ansiedad moderada y el 4,8 % ansiedad grave. Al llevar a cabo el análisis de cada una de las cuatro cohortes generacionales se observó que los resultados indicaban nuevamente un patrón generacional. Los Baby Boomers y la generación X presentaron mayores porcentajes de ausencia de ansiedad, mientras que la generación Y y la generación Z mostraron una mayor prevalencia de ansiedad moderada y grave. En particular, la generación Y destacó por el porcentaje más elevado de ansiedad moderada (21,4 %). Los resultados se muestran en la Tabla 3.

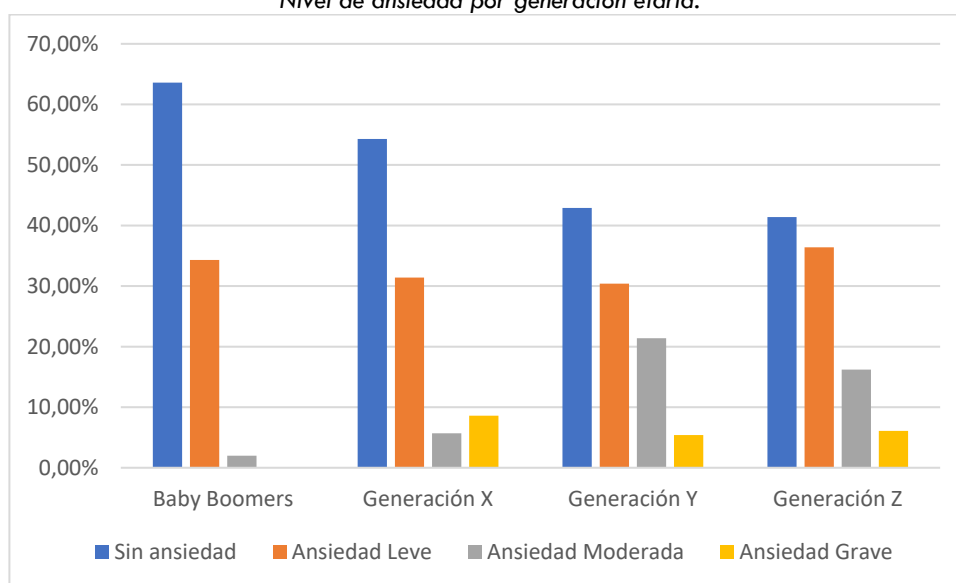
Tabla 3.
Niveles de ansiedad por generación etaria.

	Sin ansiedad	Ansiedad Leve	Ansiedad Moderada	Ansiedad Grave
Baby Boomers	63,6 %	34,3 %	2,0 %	0,1 %
Generación X	54,3 %	31,4 %	5,7 %	8,6 %
Generación Y	42,9 %	30,4 %	21,4 %	5,3 %
Generación Z	41,4 %	36,4 %	16,2 %	6,0 %

Fuente: elaboración propia.

En la siguiente figura (Figura 2) se puede observar la distribución correspondiente al nivel de ansiedad por generación.

Figura 2.
Nivel de ansiedad por generación etaria.



En cuanto a la depresión, en términos generales, el 47,9 % presentó depresión moderada, el 44,6 % no evidenció síntomas depresivos y el 7,5 % mostró depresión grave. Al considerar cada una de las generaciones etarias los datos confirmaron una mayor prevalencia en las generaciones más jóvenes. La generación Z presentó el mayor porcentaje de depresión moderada (58,9 %) y una elevada proporción de depresión grave (12,2 %), seguida de la generación Y. En contraste, en los Baby Boomers y la generación X predominó la ausencia de depresión, con porcentajes superiores al 57 % en ambos grupos. Los resultados se muestran en la Tabla 4.

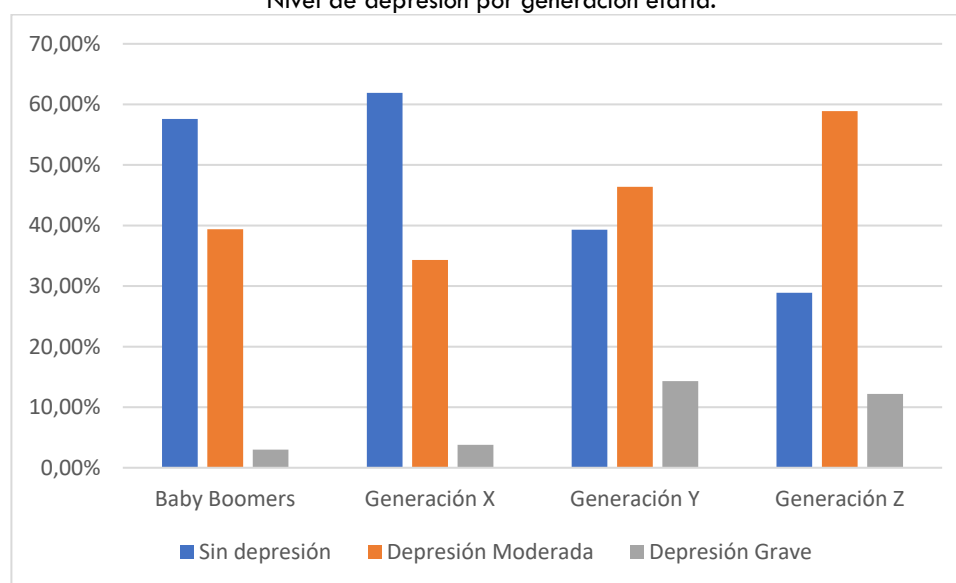
Tabla 4.
Niveles de depresión por generación etaria.

	Sin depresión	Depresión Moderada	Depresión Grave
Baby Boomers	57,6 %	39,4 %	3,0 %
Generación X	61,9 %	34,3 %	3,8 %
Generación Y	39,3 %	46,4 %	14,3 %
Generación Z	28,9 %	58,9 %	12,2 %

Fuente: elaboración propia.

En la siguiente figura (Figura 3) se puede observar la distribución correspondiente al nivel de depresión por generación.

Figura 3.
Nivel de depresión por generación etaria.



3.3. Análisis de asociación entre adicción a redes sociales y generación

En cuanto a la adicción a redes sociales, la prueba de chi-cuadrado de Pearson evidenció una asociación estadísticamente significativa entre la generación y la adicción a redes sociales ($\chi^2 = 142,292$; $gl = 9$; $p < 0,001$), cuestión que indica que la distribución del nivel de adicción a redes sociales difiere de manera significativa entre los grupos generacionales. Asimismo, la asociación lineal por lineal fue significativa ($\chi^2 = 101,900$; $gl = 1$; $p < 0,001$), lo que sugiere la existencia de una tendencia generacional clara, caracterizada por una mayor adicción a redes sociales en las generaciones más jóvenes y una disminución progresiva en las generaciones de mayor edad. Los resultados pueden observarse en la Tabla 5.

3.4. Análisis de asociación entre ansiedad y generación

En el caso de la ansiedad, la prueba de chi-cuadrado de Pearson indicó una asociación estadísticamente significativa entre la generación y el nivel de ansiedad ($\chi^2 = 41,057$; $gl = 9$; $p < 0,001$), lo que sugiere que la distribución de los niveles de ansiedad difiere significativamente entre los grupos generacionales. De manera complementaria, la asociación lineal por lineal también fue significativa ($\chi^2 = 20,537$; $gl = 1$; $p < 0,001$), indicando una tendencia sistemática según la generación, caracterizada por mayores niveles de ansiedad en las generaciones más jóvenes y una disminución progresiva en las generaciones de mayor edad. Los resultados pueden observarse en la Tabla 5.

3.5. Análisis de asociación entre depresión y generación

En lo relativo a la depresión, la prueba de chi-cuadrado de Pearson mostró una asociación estadísticamente significativa entre la generación y el nivel de depresión ($\chi^2 = 42,906$; $gl = 6$; $p < 0,001$), lo que indica que la distribución de los niveles de depresión difiere significativamente entre los grupos generacionales. Esta asociación se acompañó de una tendencia lineal significativa ($\chi^2 = 36,510$; $gl = 1$; $p < 0,001$), hallazgo que sugiere que los niveles de depresión disminuyen progresivamente a medida que aumenta la edad generacional. Los resultados pueden observarse en la Tabla 5.

Tabla 5.
Correlación entre adicción a redes sociales, ansiedad, depresión y generación etaria (B.B., X, Y, Z).

	chi-cuadrado	gl	Sig.
Adicción a redes sociales	149,292	9	.000
Ansiedad	41,057	9	.000
Depresión	42,906	6	.000

Fuente: elaboración propia.

4. Discusión

Este artículo contribuye a una comprensión más profunda del uso compulsivo de redes sociales, la ansiedad y la depresión y su interrelación con las generaciones etarias. En este sentido, aporta evidencia relevante sobre cómo los niveles de estas variables se manifiestan de manera diferencial en las distintas generaciones investigadas (Baby Boomers, generación X, generación Y y generación Z), poniendo de relieve la influencia que el contexto generacional puede ejercer sobre los patrones de uso de las redes sociales y el bienestar psicológico. Así mismo, los resultados obtenidos ofrecen una base empírica sólida para el diseño de estrategias de prevención e intervención orientadas a promover un uso saludable de las redes sociales y a mejorar la salud mental, especialmente en los grupos más jóvenes.

Los principales objetivos de este trabajo fueron evaluar el uso compulsivo de redes sociales, la ansiedad y la depresión en personas pertenecientes a cuatro generaciones de edad, así como analizar el nivel de cada una de estas variables en función de la cohorte generacional. También se quería estudiar si existía una asociación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales, la ansiedad, la depresión y la generación etaria, con el fin de profundizar en la interrelación de estas variables y su impacto en el bienestar psicológico teniendo en cuenta la edad de las personas.

En relación con el primer y segundo objetivo se midieron los niveles de las variables objeto de estudio y se analizaron y compararon en las distintas generaciones etarias investigadas. En conjunto, los resultados del análisis descriptivo de las variables indican que en las generaciones más jóvenes se observan mayores niveles de depresión, ansiedad y adicción a las redes sociales.

En lo relativo al uso compulsivo de redes sociales, al analizar la distribución por generación, se observó que la generación Z concentró la mayor proporción de participantes con niveles leve, moderado y alto de uso compulsivo, destacando especialmente en los niveles moderado y alto. En contraste, los Baby Boomers presentaron predominantemente ausencia de adicción a las redes sociales y una presencia mínima de niveles moderados y altos. La generación X mostró mayoritariamente ausencia de adicción, con baja frecuencia de niveles moderados y altos, mientras que la generación Y presentó una distribución intermedia. Este gradiente generacional sugiere una mayor vulnerabilidad psicológica en adolescentes y adultos jóvenes, mientras que las cohortes de mayor edad muestran perfiles más favorables de salud mental. Los resultados obtenidos son congruentes con los hallazgos de investigaciones previas que han evidenciado una mayor prevalencia de conductas adictivas relacionadas con el uso de las redes sociales en población adolescente y joven (Kuss y Griffiths, 2017). No obstante, conviene señalar que el presente estudio amplía el foco de análisis al incluir generaciones de mayor edad, ámbito en el que la evidencia científica sobre el uso compulsivo de redes sociales sigue siendo limitada. En este sentido, la temprana normalización del uso de estas plataformas, así como el hecho de que las generaciones más jóvenes hayan crecido en un contexto socio tecnológico en el que las redes sociales ya estaban plenamente integradas, podría contribuir a explicar los niveles más elevados de uso compulsivo observados. De forma complementaria, estos resultados permiten interpretar los menores niveles de uso compulsivo en las generaciones de mayor edad, quienes no incorporaron las redes sociales durante etapas tempranas de su desarrollo, dado que estos medios no formaban parte de su entorno social y comunicativo en la juventud. El inicio del uso de las redes sociales en etapas más avanzadas del ciclo vital podría haber condicionado una menor

interiorización y normalización de estas prácticas, reduciendo así la probabilidad de desarrollar patrones de uso compulsivo.

En cuanto a la ansiedad, al examinar la distribución por generación, se observó que la generación Z concentró el mayor número de casos de ansiedad moderada y grave, mientras que en los Baby Boomers predominó la ausencia de ansiedad, sin registrarse casos de ansiedad grave. La generación X presentó una distribución intermedia, con presencia de ansiedad leve y algunos casos moderados y graves, mientras que la generación Y mostró principalmente ansiedad leve y escasa ansiedad moderada o grave. Los resultados evidencian nuevamente un patrón generacional consistente con una mayor vulnerabilidad psicológica en adolescentes y adultos jóvenes, mientras que las cohortes de mayor edad muestran niveles más elevados de bienestar psicológico y perfiles de salud mental más favorables. Nuestros resultados están en línea con los hallazgos de investigaciones previas que señalan que, si bien las redes sociales facilitan la conexión social y el acceso a la información, su uso excesivo o problemático puede asociarse a consecuencias negativas para la salud mental, entre ellas niveles más elevados de ansiedad y depresión (Huang, 2022; Lin et al., 2016). En consonancia con lo indicado en el análisis del uso compulsivo de las redes sociales, cabe destacar que, esta investigación amplía el ámbito de estudio al incorporar generaciones de mayor edad. La explicación a que las generaciones más jóvenes presenten niveles más elevados de ansiedad puede encontrarse en su exposición temprana y constante a las redes sociales que influye negativamente en la salud mental de estos (necesidad de compararse con el grupo de pares, miedo a perderse eventos y noticias, necesidad de obtención de likes, etc.). Además, es importante destacar que, los adolescentes y adultos jóvenes presentan características de desarrollo cognitivo y emocional que los hacen más vulnerables a la ansiedad puesto que su identidad en la mayor parte de los casos todavía no está construida.

Respecto a la depresión, el análisis descriptivo por generación indicó que la generación Z concentró la mayor proporción de participantes con depresión moderada y grave, mientras que en la generación X y los Baby Boomers predominó la ausencia de depresión. La generación Y presentó una distribución intermedia, caracterizada principalmente por depresión moderada y una baja frecuencia de depresión grave. Nuevamente se observa un patrón generacional coincidente con el de los casos anteriores. Nuestros resultados están en consonancia con los hallados por Huang (2022) y los de Lin y su equipo de trabajo (2016). En el análisis de esta variable se destaca al igual que en el de las anteriores que se ha ampliado el foco y se ha extendido la investigación a generaciones de mayor edad. Entre las posibles explicaciones de estos resultados se encuentra que las personas jóvenes, al presentar niveles más elevados de ansiedad, pueden experimentar alteraciones en los patrones de sueño, tales como interrupciones frecuentes y dificultades para alcanzar un descanso reparador, lo que podría interferir en la adecuada secreción de serotonina durante el sueño. La serotonina es un neurotransmisor clave en la regulación del estado de ánimo; por tanto, una disminución en su liberación puede generar desequilibrios afectivos que, a largo plazo, podrían favorecer la aparición de sintomatología depresiva.

En relación con el tercer objetivo de esta investigación el análisis de la chi-cuadrado de Pearson pone de manifiesto una asociación significativa y de magnitud moderada entre el nivel de uso compulsivo de redes sociales y la generación. En particular, la generación Z mostró la mayor proporción de participantes con niveles leve, moderado y alto de adicción a las redes sociales, mientras que los Baby Boomers presentaron mayoritariamente ausencia de uso problemático, con escasa representación en niveles moderados o altos. Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas que muestran un aumento sostenido del uso problemático de redes sociales en jóvenes (Andreassen, 2015; Kuss y Griffiths, 2015) y en nuestro caso en comparación con adultos mayores. Una posible explicación de este patrón se relaciona con factores contextuales y socioculturales. La generación Z ha crecido en un entorno hiperconectado, donde las redes sociales constituyen no solo un canal de comunicación, sino también una plataforma central de socialización, entretenimiento y validación social. Este contexto incrementa la exposición a estímulos constantes y la necesidad de interacción digital continua, lo que puede favorecer el desarrollo de comportamientos compulsivos (Twenge, 2020; Vannucci et al., 2017). De acuerdo con la teoría del

refuerzo social, la retroalimentación inmediata proporcionada por los likes, comentarios y notificaciones produce gratificación instantánea y estimula la liberación de dopamina. Este neurotransmisor desempeña un papel central en los procesos adictivos, ya que incrementa la probabilidad de conductas de uso repetitivo y, potencialmente, de un uso problemático (Andreassen, 2015).

En lo relativo al cuarto objetivo de este estudio, el análisis de la chi-cuadrado de Pearson evidencia la existencia de una asociación estadísticamente significativa entre el nivel de ansiedad y la generación, lo que sugiere que la experiencia de los síntomas ansiosos varía en función del contexto generacional. En particular, se observó una mayor prevalencia de ansiedad moderada y grave en la generación Z, mientras que los Baby Boomers presentaron predominantemente ausencia de ansiedad. Este patrón coincide con trabajos que señalan un incremento de los trastornos de ansiedad en poblaciones jóvenes en comparación con generaciones de mayor edad (Bandelow y Michaelis, 2015). Entre las posibles explicaciones de estos hallazgos pueden encontrarse su vinculación con factores contextuales y socioculturales propios del desarrollo de las generaciones más jóvenes. En particular, la generación Z ha crecido en un entorno caracterizado por la incertidumbre económica, la elevada competitividad académica y laboral, condiciones que podrían favorecer el incremento del estrés crónico y de los niveles de ansiedad. Así mismo, el uso intensivo de tecnologías digitales y redes sociales, especialmente prevalente en esta generación, ha sido señalado como un factor de riesgo asociado a la ansiedad. En este sentido, la hiperconectividad, la comparación social continua y la presión por la validación externa pueden contribuir al aumento de la preocupación, la hipervigilancia y el temor a la evaluación negativa, dando lugar a niveles de ansiedad superiores a los observados en otras cohortes generacionales.

En cuanto al quinto objetivo de esta investigación, la chi-cuadrado de Pearson manifiesta la existencia de significación estadística entre la depresión y la cohorte generacional. La asociación lineal significativa encontrada refuerza la existencia de una tendencia generacional, en la cual los niveles de depresión disminuyen progresivamente con la edad. Este patrón puede interpretarse a partir de los cambios asociados al avance de la edad, en la medida en que las personas desarrollan mayores recursos de afrontamiento, una regulación emocional más eficaz y una mayor estabilidad vital, lo cual actúa como un factor protector frente a la depresión.

Este estudio presenta fortalezas importantes, tales como el análisis integrado de depresión, ansiedad y uso compulsivo de redes sociales, el tamaño de la muestra, adecuado y representativo por generación, y el uso de análisis estadísticos robustos, incluyendo la chi-cuadrado de Pearson. Entre sus limitaciones, se encuentran el diseño transversal y el uso de instrumentos de autoinforme. Se proponen futuras investigaciones de estudios longitudinales que permitan investigar las variables estudiadas en este trabajo considerando las cohortes generacionales y la exploración de variables mediadoras, tales como el apoyo social o las estrategias de afrontamiento, que contribuyan a una comprensión más profunda de los mecanismos subyacentes y abran nuevas líneas de investigación derivadas de los hallazgos de este estudio.

5. Conclusiones

Los hallazgos clave de este estudio muestran que la generación Z presenta una mayor vulnerabilidad al uso compulsivo de redes sociales, así como mayores niveles de ansiedad y depresión en comparación con las generaciones de mayor edad. Estas diferencias generacionales parecen explicarse por la interacción de factores tecnológicos, psicológicos y socioculturales, junto con una mayor exposición digital en las cohortes más jóvenes, mientras que en las generaciones mayores la menor prevalencia de estos problemas sugiere la presencia de factores protectores acumulados a lo largo del ciclo vital. De este modo, el estudio contribuye al avance del conocimiento al ofrecer una visión integrada de la salud mental y la adicción a las redes sociales desde una perspectiva generacional, destacando la importancia de considerar la cohorte etaria como un elemento clave en la comprensión de estos fenómenos.

Desde el punto de vista aplicado, los resultados respaldan la necesidad de desarrollar intervenciones preventivas y terapéuticas diferenciadas por generación. En la práctica clínica, se

recomienda incorporar de forma sistemática la evaluación del uso de redes sociales en población joven, así como promover programas de manejo del estrés, regulación emocional y alfabetización digital. En el ámbito de la política de salud pública, los hallazgos justifican el diseño de estrategias orientadas a fomentar un uso saludable de las tecnologías digitales y a prevenir el malestar psicológico en jóvenes, especialmente en contextos educativos y comunitarios. Para las generaciones mayores, las intervenciones podrían centrarse en el fortalecimiento de recursos de afrontamiento y el mantenimiento del bienestar psicológico ante transiciones vitales relevantes.

En cuanto a la investigación futura, este estudio aporta valor al señalar la necesidad de enfoques integrales y longitudinales que permitan analizar la evolución temporal de la ansiedad, la depresión y la adicción a las redes sociales, así como identificar factores mediadores y moderadores, como el apoyo social o las estrategias de afrontamiento. Así mismo, futuras investigaciones podrían explorar el impacto de intervenciones específicas adaptadas a cada generación y profundizar en el papel de los contextos culturales y tecnológicos emergentes. En conjunto, este trabajo sienta bases sólidas para el desarrollo de nuevas líneas de investigación y para la implementación de acciones más eficaces y sensibles a las diferencias generacionales en el ámbito de la salud mental y el comportamiento digital.

Referencias

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. American Psychiatric Publishing.
- Andreassen, C. S. y Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Bandelow, B. y Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in clinical neuroscience*, 17(3), 327–335. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow>
- Barry, C.T., Sidoti, C.L., Briggs, S.M., Reiter, S.R. y Lindsey, R.A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Blomfield, C.J. y Barber, B.L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66, 56–64. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12034>
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *Computers in Human Behavior*, 129, 107148. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107148>
- Kroenke, K., Spitzer, R. L. y Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine*, 16(9), 606–613. <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x>
- Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M. y Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323–331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Ma, C. M. (2018). A latent profile analysis of internet use and its association with psychological well-being outcomes among Hong Kong Chinese early adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 13(3), 727–743. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9555-2>
- Meerkerk, G. J., Van Den Eijnden, R. J., Vermulst, A. A. y Garretsen, H. F. (2009). The compulsive internet use scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyberpsychology y behavior*, 12(1), 1–6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. y Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of internal medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L. y Martin, G. N. (2017). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Twenge, J. M. (2023). *Generations: the real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and what they mean for America's future*. Simon and Schuster.
- Vannucci, A., Flannery, K. M. y Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of affective disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Wang, P., Wang, X., Wu, Y., Xie, X., Wang, X., Zhao, F., Ouyang, M. y Lei, L. (2018). Social networking sites addiction and adolescent depression: A moderated mediation model of rumination and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 127, 162–167. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.02.008>
- Woods, H.C. y Scott, H. (2016). Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescencia.2016.05.008>
- Zhou, Q. (2023). Using chi-square categorical testing to analyse the survey data and find people's attitude towards inequalities. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 24, 330–339. <https://doi.org/10.54097/5rjf5w02>