

Uso de las redes sociales y salud mental entre universitarios: el papel mediador del compromiso y la comparación social

Social Media Use and Mental Health Among University Students: The Mediating Role of Engagement and Social Comparison

Maria Beatriz Rodrigues Delfino^a Stephanie Formiga Franklin Vieira^a
Luiz Fernando Oliveira da Silva^a Samara Cristina Gomes Teixeira^a
Adriana Suenya Freitas Gonzaga^a Tamyres Tomaz Paiva^a
Suiane Magalhães Tavares^{*a}

^a Faculdade de Enfermagem Nova Esperança

Editor: Dr. Jose A Rodas

Recibido: 10/Ago/2025; Aceptado: 11/Jun/2026; Publicado: 30/Jul/2026

**Toda correspondencia debe ser enviada a Suiane Magalhães Tavares. Email: suianetavares1@gmail.com*

Resumen: La salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas afrontar las exigencias de la vida y trabajar productivamente. Este estudio investigó las correlaciones entre el tiempo de uso de redes sociales, la participación del usuario, la comparación social y la salud mental entre estudiantes universitarios. Un total de 172 estudiantes de João Pessoa, Brasil, de entre 18 y 55 años ($M = 24.2$; $DE = 6.74$) participaron en el estudio. Las medidas incluyeron el tiempo autoinformado en redes sociales, la Escala de Orientación a la Comparación Iowa-Países Bajos (INCOM) y la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21). Los resultados revelaron una mediación secuencial del compromiso y la comparación social en la relación entre el tiempo en redes sociales y los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Estos hallazgos sugieren un mecanismo psicológico subyacente que vincula el uso de redes sociales con los resultados en salud mental.

Palabras clave: redes sociales, comparación social, salud mental

Abstract: Mental health is a state of well-being that enables individuals to cope with life's demands and work productively. This study investigated the correlations between social media usage time, user engagement, social comparison, and mental health among university students. A total of 172 students from João Pessoa, Brazil, aged 18 to 55 years ($M = 24.2$; $SD = 6.74$), participated in the study. Measures included self-reported time spent on social media, the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM), and the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21). Results revealed a sequential mediation of engagement and social comparison in the relationship between time spent on social media and levels of stress, anxiety, and depression. These findings suggest an underlying psychological mechanism linking social media use to mental health outcomes.

Keywords: social media, social comparison, mental health

Introducción

Uso de redes sociales y salud mental en estudiantes universitarios: El rol mediador del compromiso y la comparación social

La salud mental, según la define la Organización Panamericana de la Salud (2022), se refiere a un estado de bienestar en el cual los individuos son capaces de hacer frente a sus habilidades, gestionar los desafíos cotidianos, trabajar de forma productiva y contribuir a sus comunidades. No obstante, la pandemia de COVID-19 tuvo un impacto significativo en la salud mental global, lo que derivó en incrementos de la ansiedad, la depresión y otros trastornos (Organización Panamericana de la Salud, 2023). Adicionalmente, se observó un aumento notable en el uso de plataformas de redes sociales, y múltiples estudios muestran asociaciones entre dicho uso y efectos adversos en la salud mental.

Por ejemplo, Boers et al. (2019a) hallaron que el tiempo dedicado a las redes sociales, combinado con otro tiempo de pantalla, podría exacerbar los síntomas de ansiedad. Del mismo modo, la exposición frecuente al contenido de las redes sociales se asoció con un aumento de los síntomas depresivos en adolescentes en el mismo estudio (Boers et al., 2019b). Otro estudio de Twenge, Martin y Campbell (2018) identificó una relación significativa entre el tiempo de pantalla —especialmente en redes sociales— y un menor bienestar psicológico en adolescentes. Aquellos que pasaban más de tres horas al día en estas plataformas tenían más probabilidades de reportar síntomas de ansiedad y soledad. Por otro lado, Zhang et al. (2023) encontraron que el uso de redes sociales entre estudiantes universitarios se asociaba positivamente con el bienestar psicológico y subjetivo, a través del aumento de la autoestima y el apoyo social percibido en línea.

Ante este contexto, el presente estudio tiene como objetivo explorar las relaciones entre el tiempo dedicado a las redes sociales, el compromiso del usuario, la comparación social y la salud mental (estrés, ansiedad y depresión). Asimismo, busca examinar el rol mediador del compromiso y de la comparación social en la relación entre el tiempo de uso y la salud mental. Más específicamente, el estudio evalúa el impacto del tiempo diario dedicado a plataformas como Instagram, Twitter y Facebook, así como la magnitud de la comparación social desencadenada por estas interacciones, sobre la salud mental.

Las redes sociales y su impacto en la salud mental

A pesar de que el internet ganó popularidad a finales de la década de 1990, fue solo en el siglo XXI cuando plataformas como Facebook, YouTube, Twitter e Instagram comenzaron a ocupar un lugar prominente (Portugal

& de Souza, 2020). Conceptualmente, las plataformas de redes sociales son entornos virtuales que permiten interacciones entre individuos —tengan o no vínculos sociales preexistentes— quienes pueden formar relaciones más cercanas basadas en el parentesco, la intimidad o en intereses y características compartidas (Rosado & Tomé, 2015).

Las redes sociales ofrecen acceso a innumerables personas al eliminar las barreras geográficas y temporales (Natividad, 2019). Al convertirse en usuario de redes sociales, el individuo no solo expone su vida a una audiencia virtual, sino que también obtiene acceso constante a información sobre los demás, lo que fomenta la autoevaluación (da Silva & Brasil, 2022). De este modo, las redes sociales contribuyen a la construcción de estilos de vida e ideales de estatus idealizados, a menudo difundidos a través de los medios, impulsando a los usuarios a aspirar a ciertos ideales estéticos, personales, sociales o profesionales (Santos & Rodrigues, 2023). Estas plataformas tienden a enfatizar los aspectos positivos de la vida de los usuarios, creando representaciones idealizadas de las experiencias personales (Arigo, Bercovitz, Lapitan, & Gular, 2024).

En Brasil, la investigación de Lira et al. (2017) halló que acceder a Facebook e Instagram más de 10 veces al día aumentaba la probabilidad de insatisfacción corporal en niñas adolescentes en 6.57 y 4.47 veces, respectivamente. Estos hallazgos sugieren que la exposición constante a un gran volumen de contenido personal exitoso de personas de todo el mundo puede llevar a los usuarios a sentir que no están viviendo la vida que deberían vivir, lo que resulta en insatisfacción con sus trabajos, logros profesionales, vidas románticas y situaciones financieras (Menezes, 2012).

El rol de la comparación social

Comprender la salud mental en el contexto de la relación de los individuos con las redes sociales es esencial, ya que estas plataformas facilitan procesos de comparación social que a menudo resultan desfavorables para el autoconcepto. Este problema se fundamenta en la teoría desarrollada por el psicólogo social estadounidense Leon Festinger en 1954. De acuerdo con esta teoría, la comparación social es un mecanismo psicológico que permite a los individuos evaluar sus actitudes, habilidades y creencias al compararse con los demás. Festinger postula que los seres humanos tienen una necesidad intrínseca de evaluar sus competencias y opiniones mediante la realización de comparaciones con individuos que comparten similitudes o que son percibidos como referentes relevantes.

De este modo, tales comparaciones ayudan a los individuos a estabilizar sus evaluaciones subjetivas (Carvalho & Leite, 2023), incluso cuando no se dispone de medios objetivos de comparación. Festinger (1954) sugiere que la autoevaluación está impulsada por un impulso humano funda-

mental. Los individuos reflexionan constantemente sobre lo que pueden o no hacer, de qué son capaces, qué pueden lograr y qué talentos o habilidades poseen. Para responder a estas preguntas, buscan información externa con el fin de obtener una perspectiva de su propio autoconcepto.

Este fenómeno opera como un mecanismo universal en las relaciones sociales, capaz de inhibir, facilitar o intensificar conductas en contextos específicos (Suls & Wheeler, 2020). La comparación social ocurre no solo a nivel individual, sino también a nivel grupal (Festinger, 1954). El impulso hacia la autoevaluación contribuye a la formación de grupos, puesto que los individuos tienen una mayor probabilidad de afiliarse con otros cuyas opiniones y habilidades son similares, al percibir a tales grupos como más atractivos.

Este proceso involucra diferentes tipos de comparación, incluyendo las comparaciones sociales ascendentes y descendentes. La comparación social ascendente ocurre cuando el objetivo de comparación es percibido como superior en un aspecto particular (Almeida, 2022). Este tipo de comparación a menudo posee una naturaleza humillante y se asocia con resultados psicológicos más negativos (Wang et al., 2017). En contraste, la comparación descendente puede no resultar motivadora para el individuo, lo que potencialmente deriva en estancamiento o complacencia (Myers, 2014). Según Myers, ambos tipos de comparación pueden conducir a emociones positivas o negativas, dependiendo de cómo los individuos interpreten la información comparativa y de la relevancia del objetivo.

La investigación realizada por Carvalho y Leite (2023) halló una relación positiva entre la comparación social y la envidia, mostrando que los consumidores de servicios turísticos son vulnerables a las comparaciones sociales tanto en entornos físicos como virtuales. A medida que aumenta la comparación social, también lo hace el sentimiento de envidia. La experiencia emocional de insatisfacción, junto con la sensación desagradable de fracaso y el estrés, puede afectar significativamente la salud mental, desencadenando ansiedad y conduciendo potencialmente a patrones de conducta patológicos (Menezes, 2012).

Un metaanálisis de Yoon et al. (2019) encontró que el uso frecuente de plataformas de redes sociales como Facebook se asocia con un incremento de los síntomas depresivos, particularmente entre los adultos jóvenes. Esta asociación parece estar mediada por la comparación social y la exposición a representaciones poco realistas de la vida en línea. De manera similar, Zheng et al. (2020) demostraron que el uso pasivo de las redes sociales aumenta la probabilidad de realizar comparaciones sociales ascendentes, lo cual se vincula con niveles más altos de ansiedad entre las mujeres jóvenes.

Un estudio desarrollado por Le Blanc-Brillon et al. (2025) con 413 participantes estadounidenses o canadienses mostró que la relación negativa entre el uso de Facebook y la autoestima global está totalmente mediada por la exposición a comparaciones sociales ascendentes. Es decir, cuanto mayor era el uso de Facebook reportado por los participantes, mayor era su exposición percibida a comparaciones ascendentes, lo que, a su vez, se asociaba con niveles más bajos de autoestima global. Sin embargo, en otro estudio llevado a cabo por los mismos autores con 139 adultos reclutados a través de la plataforma Amazon Mechanical Turk (MTurk) en octubre de 2021, se encontró que la frecuencia del uso de Instagram era un predictor positivo significativo tanto de la autoestima global como de la autoestima física.

A pesar de que estos estudios son relevantes y se relacionan con la teoría de la comparación social (Festinger, 1954), existe una falta de comprensión sobre el rol del compromiso en las redes sociales y la comparación social secuencial en la relación entre el tiempo de uso y los estados emocionales negativos. A diferencia de los estudios expuestos, los cuales se presentan de forma aislada, la investigación actual propone un modelo integrado en el que el compromiso y la comparación social se utilizan como un mecanismo para explicar el tiempo que las personas dedican a acceder a las redes sociales y cómo esto puede conducir a peores niveles en los estados emocionales negativos. Así, la investigación puede contribuir al demostrar que el tiempo de uso puede llevar a peores niveles de salud mental, y que la explicación de esto puede ser un proceso psicológico motivado por el compromiso y la comparación social.

Objetivos e hipótesis

A pesar de los hallazgos previos, sigue existiendo la necesidad de una comprensión más profunda de los mecanismos subyacentes que explican el rol de las redes sociales, el tiempo de uso y su impacto en la salud mental de los individuos. Esta investigación es la primera en examinar específicamente el rol del compromiso en las redes sociales y de la comparación social en la relación entre el tiempo dedicado a estas plataformas y la salud mental, utilizando la teoría de la comparación social (Festinger, 1954) como fundamento teórico.

Planteamos como hipótesis que la cantidad de tiempo que las personas dedican a las redes sociales afecta su salud mental, tal como han demostrado estudios previos (Yoon et al., 2019; Zheng et al., 2020; Boers et al., 2019), y que un mayor compromiso lleva a los individuos a compararse con mayor frecuencia con los demás, lo que a su vez puede resultar en peores resultados de salud mental.

Método

Participantes

El estudio incluyó una muestra de 172 estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 18 y los 55 años ($M = 24.2$, $DE = 6.74$). La mayoría eran mujeres (72.1%), autoidentificados como mestizos (54.2%), solteros (50.8%) y católicos (45.2%). Aproximadamente el 32.8% de los participantes informó pasar la mayor parte de su tiempo en al menos tres plataformas de redes sociales, incluyendo Instagram y WhatsApp.

Instrumentos

Tiempo dedicado a las redes sociales

Los participantes respondieron a un único ítem: «¿Cuál es su tiempo promedio diario dedicado a las redes sociales?». Las respuestas oscilaron entre 0 = cero horas y 8 = siete horas o más.

Cuestionario de Compromiso en Redes Sociales (QEMS)

Desarrollado originalmente por Przybylski et al. (2013) y adaptado para el contexto brasileño por Mariano et al. (2019), este instrumento evalúa la frecuencia del compromiso diario con las redes sociales a lo largo de una semana típica. El participante respondió con qué frecuencia utilizaba las redes sociales en momentos específicos (p. ej., dentro de los 15 minutos posteriores a despertarse, durante el desayuno, el almuerzo, la cena y 15 minutos antes de ir a dormir). Las respuestas se proporcionaron en una escala de 8 puntos que iba de 1 (Ningún día) a 8 (Todos los días). La consistencia interna fue aceptable (alfa de Cronbach, $\alpha = .80$; omega de McDonald, $\omega = .81$).

Medida de Orientación hacia la Comparación de Iowa-Países Bajos (INCOM; Gibbons & Buunk, 1999)

Esta escala evalúa las diferencias individuales en la tendencia a compararse con los demás en términos de apariencia, estatus social y otras dimensiones. Incluye 11 ítems de autoinforme valorados en una escala Likert de 7 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo a 7 = Totalmente de acuerdo). Debido a que la escala no contaba con una validación previa en Brasil, se realizó un Análisis de Componentes Principales. El índice de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = .81$) y la prueba de esfericidad de Bartlett [$\chi^2(55) = 535$, $p < .001$] indicaron que los datos eran adecuados para el análisis factorial. Se extrajo una estructura unidimensional (autovalor = 3.78) que explicó el 34.3% de la varianza. La consistencia interna fue aceptable ($\alpha = .67$; $\omega = .73$).

Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés – Versión Abreviada (DASS-21)

Esta escala, desarrollada por Lovibond y Lovibond (1995) y validada en Brasil por Patias et al. (2016), mide síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Consta de 21 ítems puntuados en una escala Likert de 4 puntos, desde 0 (No me ocurrió esta semana) hasta 3 (Me ocurrió la mayor parte del tiempo esta semana). La confiabilidad fue elevada para todas las subescalas: estrés ($\alpha = .87$; $\omega = .87$), ansiedad ($\alpha = .87$; $\omega = .87$) y depresión ($\alpha = .89$; $\omega = .89$).

Cuestionario Sociodemográfico

Los participantes proporcionaron información demográfica básica que incluía género, edad y raza/etnia. Asimismo, identificaron la plataforma de redes sociales en la que pasaban la mayor parte del tiempo.

Procedimiento

Los datos se recolectaron mediante un cuestionario en línea distribuido a través de Facebook, Instagram y WhatsApp, tras la aprobación del Comité de Ética en Investigación. Todos los participantes confirmaron ser mayores de 18 años y aceptaron participar de forma voluntaria.

Consideraciones éticas

Todos los procedimientos realizados en este estudio que involucraron participantes humanos se llevaron a cabo de acuerdo con las normas éticas del Comité de Ética de la Faculdade Nova Esperança (FACENE) (Protocolo N.º 6.783.073) y con la Declaración de Helsinki de 1964 y sus enmiendas posteriores. Se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes individuales incluidos en el estudio.

Análisis de datos

Se calcularon estadísticas descriptivas (frecuencias, medias, desviaciones estándar) para las variables demográficas. Se realizaron correlaciones bivariadas para examinar las asociaciones entre las escalas, y la consistencia interna se evaluó mediante el alfa de Cronbach y el omega de McDonald. Se utilizó el modelado de procesos condicionales para evaluar los efectos de mediación secuencial del compromiso en las redes sociales y la comparación social, empleando el módulo de ecuaciones estructurales (SEM) en Jamovi (versión 2.3.8). La significancia de los efectos indirectos se evaluó utilizando 5,000 muestras de bootstrap con intervalos de confianza (IC) del 95%. Los efectos indirectos se consideraron significativos cuando el cero no se encontraba dentro de los límites del IC ($p < .05$).

Resultados

Análisis de correlación

Los resultados revelaron correlaciones positivas significativas entre el compromiso en las redes sociales y la ansiedad ($r = .23$, $p = .001$), el estrés ($r = .24$, $p < .001$) y la comparación social ($r = .25$, $p < .001$), pero no con la depresión. La comparación social también se correlacionó significativamente con la depresión ($r = .30$, $p < .001$), la ansiedad ($r = .33$, $p < .001$) y el estrés ($r = .31$, $p < .001$). El tiempo dedicado a las redes sociales se correlacionó posi-

tivamente con el compromiso en las redes sociales ($r = .45$, $p < .001$), la ansiedad ($r = .24$, $p < .001$), el estrés ($r = .17$, $p = .022$) y la comparación social ($r = .16$, $p = .031$), pero no con la depresión.

Análisis de mediación en serie

Se realizó un modelo de regresión de mediación en serie con la depresión, el estrés y la ansiedad como variables de resultado; la comparación social (mediador 1) y el compromiso (mediador 2) como mediadores secuenciales; y el tiempo dedicado a las redes sociales como el predictor.

Table 1: Estadísticas descriptivas y matriz de correlación de Pearson de las variables

Variable	1	2	3	4	5	6
1. Compromiso	—					
2. Depresión	.11	—				
3. Ansiedad	.23**	.62***	—			
4. Estrés	.24***	.67***	.76***	—		
5. CS (Comparación social)	.25***	.30***	.33***	.31***	—	
6. TRS (Tiempo en redes sociales)	.45***	.11	.24***	.17*	.16*	—
Media	5.03	.89	.76	1.26	4.47	3.01
Desviación estándar	1.89	.75	.75	.81	.87	.61

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. Compromiso = Compromiso en redes sociales; CS = Comparación social; TRS = Tiempo en redes sociales.

Table 2: Parámetros estimados para los análisis de mediación simple y en serie

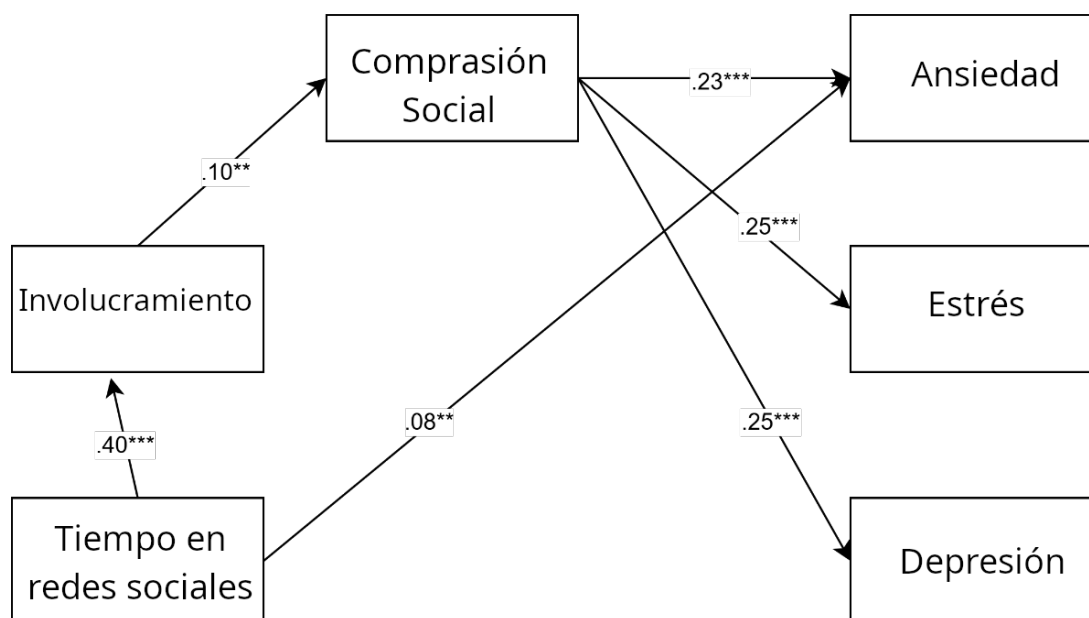
Modelo de mediación	Efecto	Estimación	EE	IC del 95% Inf.	IC del 95% Sup.
Estrés	Efecto total	.60	.03	.00	.12
	Efecto directo	.05	.03	-.01	.12
	Efectos indirectos específicos				
	TRS → Compromiso → CS → Estrés	.01*	.00	.00	.02
Ansiedad	Efecto total	.09***	.02	.03	.14
	Efecto directo	.08*	.02	.02	.14
	Efectos indirectos específicos				
	TRS → Compromiso → CS → Ansiedad	.01*	.00	.00	.01
	Compromiso → CS → Ansiedad	.02*	.01	.00	.04
Depresión	Efecto total	.04	.02	-.01	.09
	Efecto directo	.05	.03	-.01	.11
	Efectos indirectos específicos				
	TRS → Compromiso → CS → Depresión	.01*	.00	.00	.02
	Compromiso → CS → Depresión	.02*	.01	.00	.05

Nota. * $p < .05$, *** $p < .001$. EE = error estándar; IC = intervalo de confianza; TRS = Tiempo en redes sociales; CS = Comparación social.

Los resultados indicaron que tanto el compromiso como la comparación social mediaron secuencialmente la asociación entre el tiempo dedicado a las redes sociales y los niveles de estrés (Tabla 1), ansiedad (Tabla 2) y depresión (Tabla 3). Específicamente, un mayor tiempo dedicado a

las redes sociales predijo un mayor compromiso, lo que posteriormente condujo a niveles más altos de comparación social. Esta ruta se asoció de manera significativa con un incremento en el estrés, la ansiedad y la depresión (Figura 1).

Figure 1: Parámetros estimados de la mediación secuencial del compromiso y la comparación social en la relación entre el tiempo de uso de redes sociales, el estrés, la depresión y la ansiedad



Nota. Todos los coeficientes son no estandarizados. Los asteriscos indican coeficientes significativos: * $p < .05$, *** $p < .001$.

Específicamente, se observó un efecto de mediación total del compromiso en las redes sociales y la comparación social en la relación entre el tiempo dedicado a las redes sociales y los niveles de estrés y depresión. Por el contrario, se encontró una mediación parcial para los niveles de ansiedad, lo que indica que, incluso en presencia de los mediadores, el tiempo dedicado a las redes sociales todavía impacta directamente en los niveles de ansiedad de los participantes.

Asimismo, se observó un efecto de mediación simple entre el compromiso en las redes sociales, la comparación social y los niveles de estrés, ansiedad y depresión (Tabla 2). Esto sugiere que, aun sin considerar el tiempo dedicado a las redes sociales, la comparación social media la relación entre el compromiso y los resultados de salud mental.

Discusión

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre el tiempo dedicado a las redes sociales, el compromiso,

la comparación social y los síntomas de estrés, ansiedad y depresión. Se evaluaron dos hipótesis principales. La primera hipótesis propuso que el compromiso se correlacionaría positivamente con la comparación social, la cual, a su vez, se asociaría positivamente con los niveles de estrés, ansiedad y depresión. La segunda hipótesis planteó que la relación entre el tiempo dedicado a las redes sociales y los resultados de salud mental estaría explicada secuencialmente por el compromiso en las redes sociales y la comparación social.

El estudio reveló correlaciones significativas entre las variables investigadas. El compromiso en las redes sociales se asoció positivamente con la ansiedad y el estrés, pero no con la depresión. La comparación social mostró relaciones positivas con la ansiedad, el estrés y la depresión. El tiempo dedicado a las redes sociales se relacionó positivamente con el compromiso, la ansiedad, el estrés y la depresión.

Asimismo, el presente estudio aportó evidencia sobre la mediación en serie del compromiso en las redes sociales y

la comparación social en la relación entre el tiempo dedicado a las redes sociales y los resultados de salud mental. Específicamente, los hallazgos respaldaron las hipótesis iniciales, reflejando cómo un mayor compromiso con el contenido de las redes sociales vuelve a los individuos más vulnerables a los diversos tipos de información que encuentran en línea, lo que a su vez incrementa su tendencia a involucrarse en procesos de comparación social (Yoon et al., 2019; Zheng et al., 2020). Esto sugiere que cuanto más tiempo dedican los individuos a las redes sociales, mayor es su compromiso con el contenido, lo que los hace susceptibles a la comparación social y, en consecuencia, a experimentar una peor salud mental. Ciertamente, las comparaciones sociales pueden generar insatisfacción, sentimientos de fracaso y estrés, elementos que impactan negativamente en la salud mental (Festinger, 1954).

Esta investigación contribuye a la literatura al expandir el marco conceptual de la teoría de la comparación social y su aplicación a los estudios sobre redes sociales (Festinger, 1954; Yoon et al., 2019; Zheng et al., 2020). Además, hasta donde se tiene conocimiento, este es uno de los primeros estudios en proponer un proceso psicológico subyacente que explica cómo el tiempo dedicado a las redes sociales afecta la salud mental, particularmente al incorporar dos mediadores secuenciales. Una explicación posible para estos resultados radica, en primer lugar, en los mecanismos de las propias plataformas de redes sociales, las cuales emplean diversas estrategias para capturar la atención de los usuarios. En segundo lugar, el impacto de las publicaciones en sí mismas desempeña un rol importante (Tosun, 2012).

Los usuarios que se encuentran con publicaciones diversas pueden realizar comparaciones ascendentes y descendentes: la comparación ascendente ocurre cuando los individuos se comparan con quienes perciben en una mejor situación, mientras que la comparación descendente se presenta cuando el objetivo de comparación es percibido en una situación peor. Las comparaciones descendentes pueden mejorar el bienestar subjetivo al permitir que los individuos se sientan en una posición relativamente mejor (Wills, 1981). No obstante, ambas direcciones de comparación pueden tener efectos negativos (Twenge, 2019), puesto que las comparaciones ascendentes pueden disminuir la satisfacción y generar envidia y resentimiento (Carvalho & Leite, 2023), mientras que las comparaciones descendentes pueden fomentar el estancamiento y la complacencia (Myers, 2014).

Este estudio tiene varias implicaciones importantes, entre ellas la necesidad de desarrollar intervenciones orientadas a regular el tiempo de uso de las redes sociales, especialmente en adolescentes y niños. También resulta crucial considerar el tipo de contenido al que se accede en estas

plataformas, dado que muchas publicaciones no reflejan con precisión la vida real de las personas.

Por otra parte, aunque la investigación confirmó nuestras predicciones, no está exenta de limitaciones. Inicialmente, la muestra fue no probabilística y por conveniencia, compuesta de manera exclusiva por estudiantes universitarios. En este contexto, no es posible realizar generalizaciones hacia la población general. En este sentido, se debe tener precaución al interpretar los hallazgos. Adicionalmente, el diseño correlacional resalta la importancia de considerar los efectos bidireccionales e impide realizar inferencias causales.

Las investigaciones futuras deberían emplear muestras más diversas y aleatorizadas para mejorar la generalización. Asimismo, se requieren diseños experimentales para avanzar más allá de los métodos correlacionales y obtener evidencia más robusta. Finalmente, los estudios futuros podrían explorar variables que ayuden a comprender cómo mitigar el impacto negativo de las redes sociales en la salud mental.

Contribuciones de los Autores

Maria Beatriz Rodrigues Delfino: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Recursos, Visualización, Redacción – borrador original, Redacción – revisión y edición. Stephanie Formiga Franklin Vieira: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Recursos, Redacción – borrador original, Redacción – revisión y edición. Luiz Fernando Oliveira da Silva: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Recursos, Redacción – borrador original, Redacción – revisión y edición. Samara Cristina Gomes Teixeira: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Recursos, Redacción – revisión y edición. Adriana Suenya Freitas Gonzaga: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Recursos, Redacción – revisión y edición. Tamyres Tomaz Paiva: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Supervisión, Redacción – revisión y edición. Suiane Magalhães Tavares: Análisis formal, Investigación, Metodología, Administración del proyecto, Recursos, Supervisión, Validación, Visualización, Redacción – revisión y edición.

Conflicto de Intereses

No tenemos conflictos de intereses que declarar.

Financiación

Este trabalho fue financiado por la Faculdade Nova Esperança (FACENE).

References

- Almeida, T. U. C. D. (2022). Influência da comparação social na apresentação de si de adolescentes na rede social digital Instagram (Dissertação de mestrado, PUC-Rio).
- Arigo, D., Bercovitz, I., Lapitan, E., & Gular, S. (2024). Social comparison and mental health. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 11(2), 17–33. <https://doi.org/10.1007/s40501-024-00313-0>
- Boers, E., Afzali, M. H., & Conrod, P. (2019a). Temporal Associations of Screen Time and Anxiety Symptoms Among Adolescents. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 65(3), 070674371988548. <https://doi.org/10.1177/0706743719885486>
- Boers, E., Afzali, M. H., Newton, N., & Conrod, P. (2019b). Association of Screen Time and Depression in Adolescence. *JAMA Pediatrics*, 173(9), 853–859. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1759>
- Carvalho, A. R. T., & de Lacerda Leite, J. C. (2023). “Me fala das suas viagens”: estudo sobre as relações entre comparação social, comparação social on-line e inveja, dos consumidores de viagens de turismo. *REA-Revista Eletrônica de Administração*, 22(2), 353–374.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Le Blanc-Brillon, J., Fortin, J.-S., Lafrance, L., & Héту, S. (2025). The associations between social comparison on social media and young adults’ mental health. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1597241>
- Lira, A. G., Ganen, A. D. P., Lodi, A. S., & Alvarenga, M. D. S. (2017). Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 66, 164–171.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Mariano, T. E., Nobrega, J. M., Pimentel, C. E., Paiva, T. T., & Alves, T. P. (2019). Evidências Psicométricas do Questionário de Engajamento em Mídias Sociais. *Revista de Psicologia Da IMED*, 11(2), 115–128. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2019.v11i2.3303>
- Menezes, P. P. (2012). O virtual, o homem e a Psicanálise. *Revista de Psicanálise Reverie do Grupo de Estudos de Fortaleza*; 5(1): 100-09.
- Natividade, J. C. (2019). Autoestima e bem-estar subjetivo no Instagram: O impacto da comparação social e da personalidade (Tese de doutorado, PUC-Rio).
- Pan American Health Organization. (2023). A New Agenda for Mental Health in the Americas: Report of the Pan American Health Organization High-Level Commission on Mental Health and COVID-19. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57508>
- Pan American Health Organization. (2022). Mental Health [Review of Mental Health]. <https://www.paho.org/en/topics/mental-health>
- Patias, N. D., Machado, W. D. L., Bandeira, D. R., & Dell’Aglío, D. D. (2016). Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros. *Psico-USF*, 21(3), 459–469. <https://doi.org/10.1590/1413-82712016210302>
- Portugal, A. F., & de Souza, J. C. P. (2020). Uso das redes sociais na internet pelos adolescentes: uma revisão de literatura. *Revista Ensino de Ciências e Humanidades-Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH*, 4(2, jul-dez), 262–291.
- Rosado, L. A. D. S., & Tomé, V. M. N. (2015). As redes sociais na internet e suas apropriações por jovens brasileiros e portugueses em idade escolar. *Revista brasileira de Estudos pedagógicos*, 96(242), 11–25.
- Santos, T. C. A., & Rodrigues, K. L. A. (2023). Impactos das redes sociais em relação à autoestima e autoimagem. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 9(3), 851–862.
- Silva, D. V., & Brasil, T. S. (2022). Por trás dos filtros. *Revista Cathedral*, 4(4), 1–15.
- Suls, J. R., & Wheeler, L. (2020). Looking up and ahead: The social comparison of abilities, personal attributes, and opinions. In J. R. Sulz, L. Collins, & L. Wheeler (Eds.), *Social comparison, judgment, and behavior* (pp. 53–104). Oxford University Press.
- Tosun, L. P. (2012). Motives for Facebook use and expressing “true self” on the Internet. *Com-*

- puters in Human Behavior, 28(4), 1510–1517. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.03.018>
- Twenge, J. M. (2019). More Time on Technology, Less Happiness? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion (Washington, D.C.)*, 18(6), 765–780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shaback, H., Orvell, A., Bayer, J., ... & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480.
- Wang, J. L. et al. (2017) The Mediating Roles Of Upward Social Comparison And Self-Esteem And The Moderating Role Of Social Comparison Orientation In The Association Between Social Networking Site Usage And Subjective Well-Being. *Frontiers In Psychology*, v. 8, n. 1.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological bulletin*, 90(2), 245.
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., & Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations. *Journal of affective disorders*, 248, 65–72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>
- Zheng, Y., Yang, X., Zhou, R., Niu, G., Liu, Q., & Zhou, Z. (2020). Upward social comparison and state anxiety as mediators between passive social network site usage and online compulsive buying among women. *Addictive behaviors*, 111, 106569. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106569>
- Zhang, C., Tang, L., & Liu, Z. (2023). How social media usage affects psychological and subjective well-being: testing a moderated mediation model. *BMC psychology*, 11(1), 286. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01311-2>