

Artículo de investigación

Redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios: Estudio cuantitativo sobre depresión, ansiedad, autoestima e interacciones sociales

Social networks in the mental health of university students: Quantitative study on depression, anxiety, self-esteem and social interactions

Juliana Karina Zapa Cedeño: Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

jzapac1@unemi.edu.ec

Juri Evelyn Núñez Portilla¹: Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

jnunezp2@unemi.edu.ec

Gabriel Omar León Jácome: Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

gleonj2@unemi.edu.ec

Lisset alexandra Manzano Gallegos: Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

lmanzanog@unemi.edu.ec

Fecha de Recepción: 03/08/2025

Fecha de Aceptación: 04/09/2025

Fecha de Publicación: 09/10/2025

Cómo citar el artículo

Zapa Cedeño, J. K., Núñez Portilla, J. E., León Jácome, G. O. y Manzano Gallegos, L. A. (2026). Redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios: Estudio cuantitativo sobre depresión, ansiedad, autoestima e interacciones sociales [Social networks in the mental health of university students: Quantitative study on depression, anxiety, self-esteem and social interactions]. *European Public & Social Innovation Review*, 11, 01-17. <https://doi.org/10.31637/epsir-2026-1585>

¹ **Autor Correspondiente:** Juri Evelyn Núñez Portilla. Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

Resumen

Introducción: Esta investigación se centró en analizar el impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios, el uso de las redes sociales entre los jóvenes es un fenómeno ampliamente extendido que tiene tanto beneficios como desafíos. **Metodología:** En esta investigación se realizó un análisis de tipo descriptivo – explicativo, interpretando los hechos presentados a través de la investigación de campo, se encuestó a varios estudiantes constatándose que el uso de las redes sociales por parte de los jóvenes puede ofrecer numerosas ventajas, como la conexión social y el acceso a información, pero también presenta desafíos significativos, incluyendo riesgos para la salud mental y la privacidad. **Resultados:** El uso de las redes sociales en exceso distrae a los estudiantes de sus estudios, afectando negativamente su rendimiento académico desde problemas emocionales, dificultades académicas y sociales, trastornos del sueño y adicción, algunas personas usan las redes sociales para ampliar su círculo social o expresarse personalmente, aunque estas no son razones principales para la mayoría de la muestra encuestada. **Discusión:** Las redes sociales pueden ejercer una presión constante sobre las personas para que mantengan una visión idealizada de sus vidas, lo que lleva a comparaciones poco realistas.

Palabras clave: Redes sociales; Salud mental; Estudiantes; Depresión; Ansiedad.; Conexión; académico; emocionales.

Abstract

Introduction: This research focused on analyzing the impact of social media on the mental health of university students. The use of social media among young people is a widespread phenomenon that has both benefits and challenges. **Methodology:** This research involved a descriptive-explanatory analysis, interpreting the facts presented through field research. Several students were surveyed, confirming that social media use by young people offers numerous advantages, such as social connection and access to information, but also presents significant challenges, including risks to mental health and privacy. **Results:** That excessive use of social media distracts students from their studies, negatively affecting their academic performance through emotional issues, academic and social difficulties, sleep disorders, and addiction. Some people use social media to expand their social circle or for personal expression, although these are not the main reasons for the majority of the sample surveyed. **Conclusions:** Social media can exert constant pressure on individuals to maintain an idealized view of their lives, leading to unrealistic comparisons.

Keywords: Social networks; Mental health; Students; Depression; Anxiety.; Connection; academic; emotional.

1. Introducción

Las redes sociales son plataformas digitales que permiten a los usuarios conectarse y comunicarse con otras personas a través de internet; estas plataformas facilitan la interacción social en línea, el intercambio de contenido, la creación de perfiles personales y la participación en comunidades virtuales. Un ejemplo palpable de redes sociales sería Facebook, Instagram, Twitter y Snapchat. Por medio de estas plataformas, los estudiantes pueden compartir fotos, videos, opiniones, experiencias con sus amigos y seguidores.

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida de muchos estudiantes universitarios, pero también plantean desafíos en términos de salud mental (Castaño *et al.* 2022). En Ecuador entre los años 2022 y 2023 se estima que 14,72 millones de usuarios utilizan internet entre estos 13,30 millones de usuarios usan algún tipo de red social como Facebook, Instagram, Twitter y Snapchat (Kemp, 2023).

En esta nueva era el internet y las redes sociales son el elemento indispensable en la educación y la salud mental de los estudiantes universitarios la cual incide de manera significativa en el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y el bienestar integral de estos; por otra parte, el efecto negativo del uso excesivo de las redes sociales, así como su influencia en la autoestima y su relación con la ansiedad y la depresión (Toral *et al.*2023).

Para los estudiantes universitarios la salud mental adquiere una relevancia primordial debido a su impacto en diferentes facetas de su vida. Un óptimo estado mental permite a los estudiantes desarrollar plenamente su potencial académico, social y emocional. Además, la etapa universitaria se caracteriza por ser un periodo de transición y crecimiento personal, en el cual los estudiantes se enfrentan a nuevos desafíos y presiones. Por ende, resulta esencial abordar y fomentar la salud mental dentro de este sector de la población estudiantil.

La preocupación por el uso negativo en las redes sociales puede tener en la salud mental de los estudiantes universitarios, ofrecen beneficios como facilitar la comunicación y el intercambio de información, también pueden contribuir a problemas como la adicción, la comparación constante, el acoso en línea, entre otros. Estos problemas pueden tener consecuencias graves para la salud mental de los estudiantes, incluyendo la ansiedad, la depresión, el aislamiento social y la disminución del rendimiento académico. Por lo tanto, es necesario analizar en detalle estos efectos negativos y buscar estrategias para abordarlos de manera efectiva.

Por todo esto el objetivo de esta investigación fue analizar el impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios, con el creciente uso de las redes sociales en la sociedad actual, es importante comprender cómo este fenómeno afecta a un grupo específico como los estudiantes universitarios. La investigación se centró en explorar los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales, su influencia en la autoestima de los estudiantes y su relación con la ansiedad y la depresión.

1.1. Redes Sociales

Las redes sociales son plataformas digitales que permiten a las personas conectarse y comunicarse entre sí a través de Internet; estas plataformas facilitan la creación de perfiles personales donde los usuarios pueden compartir información, fotos, videos y opiniones. Además de interactuar con amigos y familiares, las redes sociales también brindan la oportunidad de conocer nuevas personas y participar en comunidades o grupos relacionados con intereses comunes, como son: Facebook, Instagram, Twitter y LinkedIn (Guananga Pillajo y Muñoz Maldonado, 2023).

1.1.1. Tipos de redes sociales

En la actualidad las redes sociales han cambiado a lo largo de los años para adaptarse a las diferentes necesidades e intereses de los usuarios, se puede mencionar los siguientes tipos de redes sociales.

- Horizontales estas plataformas son diseñadas para la comunicación entre personas de diferentes partes del mundo permitiendo compartir contenido diverso, mantenerse al tanto de las noticias y actividades de los amigos, familiares y contactos. Este tipo de redes sociales ofrecen funciones como publicación de contenido multimedia, mensajes directos, comentarios, reacciones, grupos temáticos y eventos. Ejemplos: Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn (Sánchez-Pacheco, 2020).

- Verticales este tipo de red es diseñada para facilitar el networking y promover oportunidades laborales y comerciales a nivel profesional, este tipo de plataformas están encaminadas hacia el ámbito profesional ofreciendo herramientas y funciones que permiten a los usuarios mostrar su experiencia laboral, participando en discusiones relacionadas con su campo de trabajo, permitiendo a la vez compartir contenido relevante y establecer contactos profesionales. Ejemplos: LinkedIn, Xing, Viadeo (Monedero Rivera, 2020).
- Entretenimiento y contenido multimedia estas plataformas utilizadas exclusivamente para el entretenimiento, desde música, juegos, videos, memes entre otros medios para la diversión, la función de esta red social está enfocada a la diversión y ocio de los usuarios que la usan, permitiéndoles conectarse con amigos, seguir a celebridades, descubrir contenido nuevo y participar en comunidades en línea con intereses similares. Ejemplos: YouTube, Vimeo, TikTok, Snapchat, Twitch (De Olim Medina, 2021).
- Imágenes este tipo de red social es usada para compartir y visualizar imágenes, permitiendo a los usuarios cargar, compartir, comentar, guardar y explorar una amplia variedad de imágenes en diferentes formatos y temas. Ejemplos Instagram, Pinterest (Monedero Rivera, 2020).
- Mensajería plataforma centrada en la comunicación mediante mensajes de texto, permitiendo a los usuarios enviar mensajes cortos, compartir enlaces, imágenes, videos y otros tipos de contenido de forma rápida y directa con sus conexiones en la red. Ejemplo WhatsApp, Telegram, Messenger.

1.2. Salud Mental

La Salud Mental se encuentra relacionada con el estado general del bienestar emocional, psicológico -social de una persona, incluyendo la capacidad de manejar el estrés, relacionarse con los demás, tomar decisiones, resolver problemas y enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva. La salud mental no se limita a la ausencia de trastornos mentales, sino que también implica el desarrollo de habilidades para enfrentar y superar los obstáculos cotidianos (Muñoz *et al.*, 2021).

Es importante promover la conciencia y el cuidado de la salud mental, así como buscar ayuda profesional cuando sea necesario para abordar cualquier problema o trastorno mental que pueda surgir. La salud mental es fundamental para el bienestar integral de una persona y tiene un impacto significativo en su calidad de vida, sus relaciones interpersonales, desempeño académico, laboral y capacidad para enfrentar los desafíos de la vida.

Aspectos fundamentales en la Salud Mental:

- Bienestar emocional el cual tiene la capacidad de experimentar emociones de manera equilibrada, adaptativa para gestionarlas de forma saludable.
- Autoestima y autoaceptación este aspecto presenta una percepción positiva de uno mismo, aceptarse a uno mismo tal como es, tener confianza en las propias habilidades y capacidades.
- Relaciones interpersonales saludables aspecto que ayuda a mantener relaciones satisfactorias y significativas con los demás, basadas en el respeto, la empatía y la comunicación efectiva.

- Resiliencia aquella que tiene la capacidad de adaptarse y recuperarse de situaciones difíciles o traumáticas, aprendiendo de las experiencias y creciendo como individuo.
- Equilibrio emocional permite mantener un equilibrio entre las diversas áreas de la vida, como es el trabajo, la familia, el ocio y el autocuidado, para prevenir el estrés y el agotamiento.
- Autonomía y autodeterminación aspecto que permite tener la capacidad de tomar decisiones propias, establecer metas y perseguir los propios intereses de manera independiente (Cussó *et al.* 2022).

1.3. Influencia de las redes sociales en la autoestima de los estudiantes

La influencia de las redes sociales en la autoestima de los estudiantes puede llegar a ser significativa y variada; estas redes a menudo muestran versiones idealizadas de la vida de las personas, lo que puede llevar a la comparación social. Los estudiantes pueden sentirse inferiores o insatisfechos con sus propias vidas al compararse con las imágenes y logros de otros en las redes sociales, lo que puede afectar negativamente su autoestima (Cuamba Osorio y Zazueta Sánchez, 2020).

La cantidad de “like”, comentarios y seguidores en las publicaciones de las redes sociales puede convertirse en una medida de la validación personal para algunos estudiantes. La falta de interacción en línea o la percepción de que las publicaciones no son populares pueden generar sentimientos de inseguridad y baja autoestima.

El ciberacoso o el acoso en línea es un problema común, los comentarios negativos, las burlas y la exclusión pueden tener un impacto devastador en la autoestima de los estudiantes, especialmente si son objeto de ataques repetidos. Muchos estudiantes tienden a mostrar solo los aspectos más positivos de sus vidas en las redes sociales, lo que puede distorsionar la realidad y crear una brecha entre la imagen que proyectan en línea y su verdadero yo. Esto puede generar sentimientos de inautenticidad y afectar la autoestima. (Navarrete *et al.* 2022).

Sin embargo, las redes sociales también pueden tener un impacto positivo en la autoestima de los estudiantes al proporcionar un espacio para la expresión personal, conexión con amigos, el apoyo social las interacciones positivas y el feedback constructivo pueden reforzar la autoestima y el sentido de pertenencia.

La influencia de las redes sociales en la autoestima de los estudiantes depende en gran medida de cómo se utilicen y perciban individualmente. Es importante fomentar una cultura en la que los estudiantes sean conscientes de los efectos potenciales de las redes sociales en su bienestar emocional y sepan cómo manejarlas de manera saludable y equilibrada. Además, el apoyo de los padres, educadores y profesionales de la salud mental es fundamental para ayudar a los estudiantes a desarrollar una autoestima positiva y resiliente.

1.4. Relación entre las redes sociales y los problemas de salud mental de los estudiantes

El impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios es un tema de creciente preocupación e investigación. Las redes sociales se han arraigado profundamente en la vida de los jóvenes, en particular de los estudiantes universitarios, lo que genera preocupaciones sobre sus posibles efectos adversos en su bienestar psicológico.

Para profundizar en este tema, los investigadores están realizando investigaciones cuantitativas utilizando cuestionarios estandarizados para analizar el vínculo entre el uso de las redes sociales y la salud mental entre los estudiantes universitarios (Vásquez Sampedro, 2022).

El estudio tuvo como objetivo explorar cómo las redes sociales influyen en diversas facetas de la salud mental, incluidas la depresión, la ansiedad, la autoestima y las interacciones sociales. La evidencia sugiere que la rápida integración de las redes sociales en la vida de los estudiantes puede generar complicaciones y desventajas para su salud mental, exacerbando condiciones como depresión, ansiedad, trastorno bipolar y problemas de personalidad. Además, los estudiantes universitarios pueden recurrir a las redes sociales como mecanismo de afrontamiento de la angustia emocional, empeorando sin darse cuenta sus resultados de salud mental.

La naturaleza adictiva de las redes sociales puede provocar problemas sociales y de comportamiento, así como una pérdida de valores tradicionales como la empatía, la comprensión y la conexión genuina con los demás. Este énfasis excesivo en las apariencias externas y la validación en las plataformas de redes sociales puede restar valor al valor y los valores intrínsecos de un individuo, lo que podría afectar su bienestar mental. Además, el uso excesivo de las redes sociales puede conducir a una hipervigilancia digital, creando una necesidad constante de validación, competencia y admiración entre los estudiantes universitarios, afectando negativamente su salud mental y sus interacciones sociales (Lozano Lucio, 2023).

1.5. Efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales en el bienestar mental de los estudiantes

El uso excesivo de las redes sociales puede tener efectos perjudiciales en el bienestar mental de los estudiantes, particularmente en el entorno universitario. Los estudios han demostrado que la participación prolongada en las redes sociales puede provocar adicción, lo que, a su vez, puede afectar significativamente los resultados de salud mental de los estudiantes. Un nivel socioeconómico más bajo puede exacerbar estos efectos negativos, destacando una posible disparidad en cómo el uso de las redes sociales afecta a las personas en función de sus circunstancias financieras (Martínez-Líbano y González Campusano, 2022).

La investigación centrada específicamente en estudiantes universitarios ha tenido como objetivo determinar la asociación entre la adicción a las redes sociales y sus consecuencias en la salud mental, arrojando luz sobre la urgente necesidad de abordar este problema entre la población universitaria. Para mitigar los posibles impactos en la salud mental, las principales plataformas de redes sociales han tomado medidas para implementar medidas que salvaguarden el bienestar de sus usuarios, lo que indica un reconocimiento de los efectos nocivos que el uso excesivo de las redes sociales puede tener en la salud mental.

La influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios ha sido objeto de revisiones sistemáticas, lo que subraya la importancia de comprender y abordar las implicaciones del uso de las redes sociales en el bienestar psicológico de este grupo demográfico.

1.6. Relación entre las redes sociales, la ansiedad y depresión en los estudiantes

La relación entre las redes sociales y la ansiedad y depresión en los estudiantes es un tema de interés creciente en la investigación psicológica y académica, las redes sociales a menudo muestran una versión idealizada de la vida de las personas, lo que puede llevar a la comparación social. Los estudiantes pueden sentirse inferiores o insatisfechos con sus propias vidas al compararse con las imágenes y logros de otros en las redes sociales, lo que puede aumentar la ansiedad y la depresión (Casado y Sánchez, 2022).

El miedo a perderse algo es común entre los usuarios de redes sociales, especialmente entre los estudiantes; el constante bombardeo de actualizaciones de estado, fotos y eventos puede hacer que los estudiantes se sientan ansiosos por no estar constantemente conectados y participando en lo que está sucediendo en línea. El ciberacoso es un problema significativo en las redes sociales y puede tener graves consecuencias para la salud mental de los estudiantes. El acoso en línea puede aumentar los niveles de ansiedad y depresión, así como disminuir la autoestima y la autoestima.

Aunque las redes sociales pueden proporcionar un sentido de conexión con los demás, también pueden contribuir a la sensación de aislamiento y soledad, los estudiantes pueden sentirse alienados o desconectados si perciben que no tienen la misma cantidad de interacciones o seguidores que sus compañeros en las redes sociales. Las redes a menudo están llenas de noticias y eventos negativos, así como discusiones polarizadas y conflictivas. La exposición constante a este tipo de contenido puede aumentar los niveles de ansiedad y depresión en los estudiantes, especialmente si se sienten impotentes para hacer algo al respecto (Celi Toledo, 2022).

2. Metodología

El método empleado a llevar a cabo este estudio fue con un diseño no experimental observándose situaciones existentes de tipo cuantitativo debido a que los datos recolectados se representan mediante números con un alcance descriptivo, correlacional y de corte transversal; analizándose la relación existente entre las variables de estudio propuestas en este estudio.

2.1. Cuestionario uso de las redes sociales

El instrumento utilizado para recolectar datos sobre el uso de las redes sociales en la salud mental fue el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS), elaborado por Ecurra y Salas (2014) y el test de adicción al internet desarrollado (IAT) por el Dr. Kimberly Young (2014); por lo que se utilizó una encuesta de 12 preguntas; las seis primeras preguntas referente a las redes sociales, las últimas seis preguntas buscan conocer sobre la salud mental de los estudiantes, siendo el desarrollo de esta investigación tipo transversal el procesamiento de los datos se realizó a partir de la aplicación del instrumento permitiendo interpretar los resultados de forma descriptiva las herramientas que se utilizaron fueron la matriz de datos ordenada en el programa Excel siendo exportados dichos datos al programa estadístico SPSS para tabular y modelar los resultados.

Los sujetos de estudio, serán los estudiantes matriculados en el periodo 1S-2024 divididos en tres modalidades (presencial, semi presencial y virtual) según los datos de secretaria existen en la Universidad Estatal de Milagro 55802, con dicha información se calculó una muestra al 95% de confianza y 5% de margen de error por lo que se obtuvo la necesidad de aplicar 383 encuestas de forma aleatoria y a conveniencia divididos proporcionalmente según las modalidades de estudio.

Tabla 1.

Identificación de las preguntas, dimensiones y variables

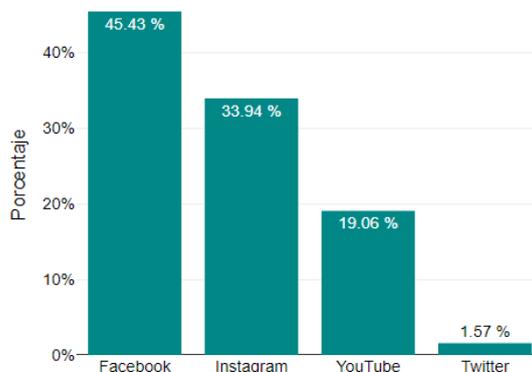
Variable	Dimensión	Preguntas
V.I Redes Sociales	Uso de las redes sociales	De las siguientes redes sociales ¿Cuál es la que mayor utiliza? YouTube, Twitter, Facebook, Instagram
	Tipo de información compartida	¿Qué tipo de información comparte en las redes sociales? Fotos, videos, música, sentimientos, emociones
	Intereses comunes	¿Porque utiliza redes sociales? Comunicarme con amigos, hablar de mí, Compartir videos y fotografías, encontrar nuevos amigos, utilizar chat, Tener más información sobre mis amigos
	Frecuencias de uso de las redes sociales	¿Cuántas horas al día emplea en las redes sociales? 2-4 horas, 5-7 horas, 8-10 horas, Más de 10 horas
	Emociones	¿Alguna vez se ha sentido excluido o menospreciado debido a lo que has visto en las redes sociales? Muy poco, alguna vez, frecuentemente, muy frecuentemente, nunca.
	Uso redes	¿Siente que el uso de las redes sociales afecta tu capacidad para concentrarse en tus estudios? Muy poco, alguna vez, frecuentemente, muy frecuentemente, nunca.
	Salud mental	¿Cree que las redes sociales influyen en la salud mental? Muy desacuerdo, Desacuerdo, De acuerdo, Muy de acuerdo, Indiferente
V.D Salud Mental	Estados de ánimos	¿Ha experimentado ansiedad, depresión, falta de sueño, comparaciones entre usuarios, adicción a la red, ciberbullying, asilamiento social? Muy desacuerdo, Desacuerdo, De acuerdo, Muy de acuerdo, Indiferente
	Personalidad	¿Con cuál rasgo de personalidad te identificas? Tímido, tranquilo, Sociable, atrevido, tímido y tranquilo
	Comportamiento	¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado al internet? Siempre, A veces, Nunca
	Recaída	¿Con qué frecuencia durante el último año ha tratado de reducir el uso de las redes sociales sin éxito? Muy poco, alguna vez, frecuentemente, muy frecuentemente, nunca.
	Apoyo social	¿Cree usted que las redes sociales pueden proporcionar un sentido de apoyo social? Muy desacuerdo, Desacuerdo, De acuerdo, Muy de acuerdo, Indiferente

Fuente: Elaboración propia (2024).

3. Resultados

Figura 1.

Resultado del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y el test de adicción al internet. De las siguientes redes sociales ¿Cuál es la que mayor utiliza??

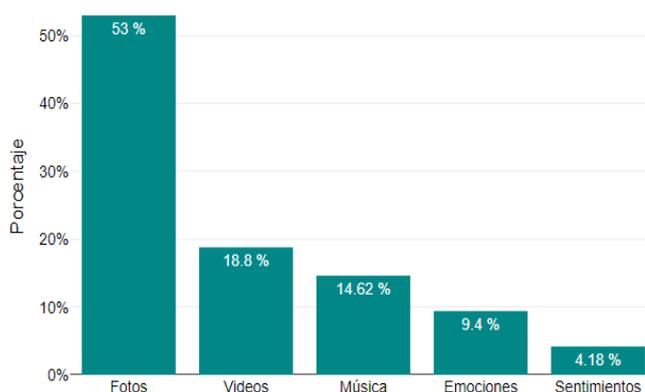


Fuente: Elaboración propia (2024).

En la distribución de los datos cual es la mayor red social a utilizar, Facebook es la red social más utilizada entre las opciones presentadas, con un 45,3% de las personas encuestadas prefiriéndola; Instagram ocupa el segundo lugar en términos de popularidad, con un 33,94% de las personas que la utilizan, también YouTube es la tercera opción más popular, con un 19,06% de las personas encuestadas. Twitter es la red social menos utilizada con solo un 1,57% de las personas que la prefieren. Facebook es la red social más popular entre la muestra encuestada, seguida de Instagram y YouTube, mientras que Twitter tiene la menor cantidad de usuarios según estos datos.

Figura 2.

Resultado del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y el test de adicción al internet. ¿Qué tipo de información comparte en las redes sociales?



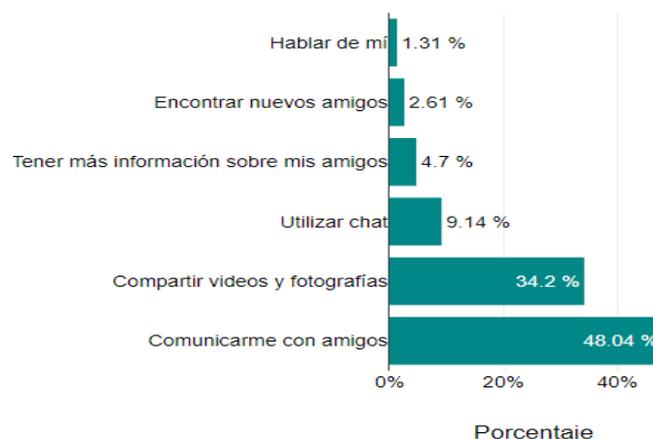
Fuente: Elaboración propia (2024).

En la distribución de los datos se observa que las fotos son el tipo de contenido más compartido en las redes sociales, con un 53% de las personas encuestadas, mientras que los Videos son la segunda opción más popular, con un 18,8% de las personas que prefieren compartir este tipo de contenido.

Por otra parte, la música es otro tipo de contenido compartido en las redes sociales, con un 14,62% de las personas que lo prefieren. Así mismo las emociones son compartidas por el 9,4% de las personas encuestadas, esto puede incluir estados de ánimo, reacciones emocionales a eventos o experiencias, y expresiones de sentimientos en general. Y los sentimientos son compartidos por el 4,18% de las personas, refiriéndose a opiniones personales, reflexiones íntimas o experiencias emocionales más profundas que las personas eligen compartir en las redes sociales.

Figura 3.

Resultado del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y el test de adicción al internet. ¿Porque utiliza redes sociales?



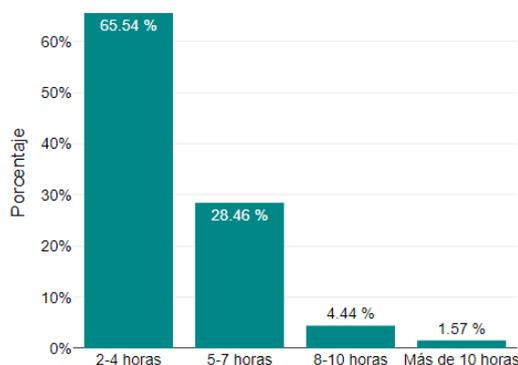
Fuente: Elaboración propia (2024).

En la tabulación de los datos el motivo por el que utiliza las redes sociales el comunicarme con amigos es la razón más común para utilizar las redes sociales, con un 48,04% de las personas encuestadas que lo prefieren. Compartir videos y fotografías es otra razón significativa para utilizar las redes sociales, con un 34,2% esto refleja el papel importante que juegan las redes sociales como plataformas para compartir contenido visual con amigos y seguidores. El 9,14% expresa que la función de mensajería instantánea dentro de las redes sociales es valorada por una parte significativa de la muestra encuestada para comunicarse de manera más directa y privada.

Tener más información sobre mis amigos es mencionado por el 4,7% esto indica que algunas personas utilizan las redes sociales para mantenerse actualizadas sobre la vida y actividades de sus amigos, lo que puede incluir ver publicaciones, fotos y videos compartidos por ellos. Por otra parte, encontrar nuevos amigos y hablar de mí son mencionados por un porcentaje menor de personas, con un 2,61% y un 1,31% respectivamente. Esto sugiere que, aunque algunas personas utilizan las redes sociales para ampliar su círculo social o expresarse personalmente, estas no son razones principales para la mayoría de la muestra encuestada.

Figura 4.

Resultado del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y el test de adicción al internet. ¿Cuántas horas al día emplea en las redes sociales?

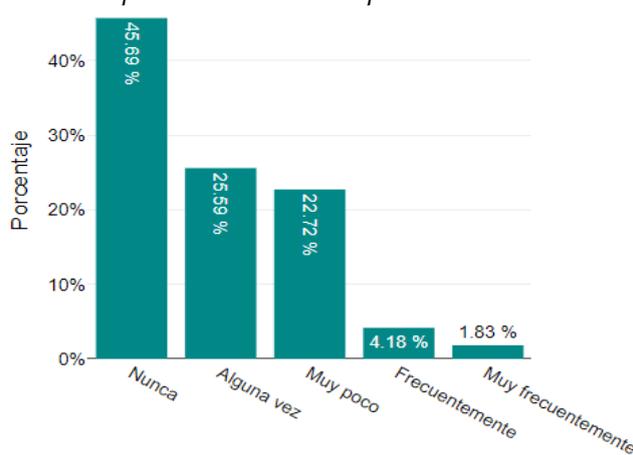


Fuente: Elaboración propia (2024).

Según los datos tabulados horas en el día que emplea en las redes sociales entre 2 y 4 horas al día es la franja horaria más común, con un 65,54% que indican utilizar las redes sociales durante este período de tiempo. Entre 5 y 7 horas al día es la segunda franja horaria más común, con un 28,46% y entre 8 y 10 horas al día es mencionado por un 4,44% esto indica que una minoría utiliza las redes sociales durante un período aún más prolongado y más de 10 horas al día es la franja horaria menos común, con solo un 1,57% de las personas que indican utilizar las redes sociales durante este período de tiempo. Aunque es una minoría, es importante notar que algunas personas pasan una cantidad significativa de tiempo en las redes sociales cada día, lo que puede tener implicaciones para su bienestar y salud mental.

Figura 5.

Resultado del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y el test de adicción al internet. ¿Alguna vez se ha sentido excluido o menospreciado debido a lo que ha visto en las redes sociales?



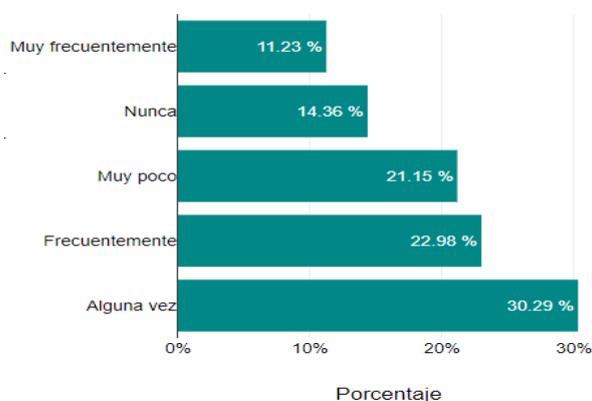
Fuente: Elaboración propia (2024).

Estos datos estadísticos proporcionan información muy poco es la respuesta más común, con un 22,72% indicando que rara vez se han sentido excluidas o menospreciadas debido a lo que han visto en las redes sociales. Alguna vez es mencionado por un 25,59% indica que una proporción considerable de la muestra ha experimentado alguna forma de exclusión o menosprecio en algún momento debido a lo que han visto en las redes sociales, aunque no de manera frecuente.

Nunca es la respuesta más alta, con un 45,69% nunca se han sentido excluidas o menospreciadas debido a lo que han visto en las redes sociales. Frecuentemente y muy frecuentemente son las respuestas menos comunes, con un 4,18% y un 1,83% respectivamente. Esto sugiere que solo una minoría de la muestra experimenta exclusión o menosprecio con regularidad o de manera intensa debido a lo que ven en las redes sociales.

Figura 6.

Resultado del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y el test de adicción al internet. ¿Siente que el uso de las redes sociales afecta tu capacidad para concentrarte en tus estudios?



Fuente: Elaboración propia (2024).

Según los datos tabulados expresan que muy poco es la respuesta más común, con un 21,15% de las personas encuestadas indicando que el uso de las redes sociales afecta su capacidad para concentrarse en sus estudios de manera mínima. Mientras que alguna vez es mencionado por un 30,29% esto indica que una proporción considerable de la muestra ha experimentado algún impacto en su capacidad de concentración debido al uso de las redes sociales en algún momento, aunque no de manera constante. Por otra parte, expresa que frecuentemente y muy frecuentemente son respuestas significativas, con un 22,98% y un 11,23% respectivamente sugiriendo que una parte importante de la muestra experimenta dificultades frecuentes o constantes para concentrarse en sus estudios debido al uso de las redes sociales. Nunca es la respuesta menos común, con un 14,36% indicando que el uso de las redes sociales nunca afecta su capacidad para concentrarse en sus estudios.

4. Discusión

El presente estudio investigó el impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios por lo que se puede llegar a concluir que Facebook sigue siendo una plataforma popular para conectarse y compartir contenido, las fotos son el tipo de contenido más compartido en las redes sociales, seguidas de los videos y la música.

Además, las emociones y los sentimientos también son compartidos por una parte significativa de las personas, lo que sugiere que las redes sociales sirven como plataformas para expresar una variedad de experiencias y emociones.

Entre las principales razones para utilizar las redes sociales entre la muestra encuestada son comunicarse con amigos y compartir contenido visual, seguidas de utilizar la función de chat y mantenerse informado sobre la vida de sus amigos. Según los autores (Regalado Chamorro *et al.*, 2022) expresan que varios adolescentes prefieren interactuar y centrarse en sus relaciones cibernéticas y poner en práctica sus habilidades sociales en: Internet, redes sociales como, WhatsApp, Telegram, Facebook, Instagram, Twitter, Tik Tok, que afectan el nivel de atención necesaria y que tiene un común denominador que son los likes que se traduce en aprobación y aceptación de su propia autoestima por tener más seguidores.

En cuanto a la relación de que, si ha experimentado ansiedad, depresión, falta de sueño, comparaciones entre usuarios, adicción a la red, ciberbullying, asilamiento social, una proporción considerable ha experimentado al menos algunos de ellos en cierta medida, con una parte significativa indicando que están de acuerdo o muy de acuerdo en haber experimentado estos problemas. Esto sugiere que los efectos negativos del uso de las redes sociales son una preocupación importante para una parte considerable de la muestra (Pallejá, 2023) indica que el tiempo de uso de las redes sociales se relaciona con la irritabilidad y los problemas de conducta, así como con mayor riesgo de adicción y afectación en la vida diaria. Asimismo, se encontró que la mayoría de las personas encuestadas están de acuerdo en que las redes sociales influyen en la salud mental, con una proporción considerable indicando que están muy de acuerdo en esta afirmación.

Esto sugiere que hay una percepción generalizada de que el uso de las redes sociales puede tener un impacto significativo en la salud mental de las personas. (Moreira de Freitas *et al.*, 2021) expresan que el uso excesivo de las redes sociales puede tener un impacto significativo en la salud mental. Se ha descubierto que causa problemas como ansiedad, depresión y soledad. Las redes sociales pueden ejercer una presión constante sobre las personas para que mantengan una visión idealizada de sus vidas, lo que lleva a comparaciones poco realistas con los demás.

Por otra parte, una parte significativa de las personas encuestadas ha intentado reducir su uso de las redes sociales durante el último año, los datos sugieren que estos intentos no siempre han tenido éxito, con una proporción considerable indicando que han experimentado dificultades para reducir su uso de manera efectiva. Esto resalta los desafíos que algunas personas enfrentan al intentar controlar su tiempo y comportamiento en las redes sociales.

En conclusión, este estudio destacó la importancia de considerar que el uso de las redes sociales en los estudiantes universitarios ocasiona problemas en la Salud Mental, dando como resultado la necesidad de promover el uso adecuado de las redes sociales y los impactos negativos del uso de estas.

5. Conclusiones

Se concluye que el impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios de la Universidad Estatal de Milagro, es uno de los temas de mayor relevancia en nuestra sociedad actual; por lo que se investigó los efectos que ocasiona las redes sociales en la salud mental.

El uso compulsivo de las redes sociales está relacionado con trastornos como la ansiedad o depresión cuanto mayor es el uso de las redes sociales de manera compulsiva mayor es el nivel de estos trastornos, el mantener la atención en la pantalla constantemente trae consecuencias e impacto en la salud mental de los estudiantes.

Los hallazgos sugieren que el uso excesivo de las redes sociales entre los estudiantes puede tener múltiples impactos negativos en su salud mental, incluyendo problemas emocionales, dificultades académicas y sociales, trastornos del sueño y adicción; el tiempo dedicado a interactuar en línea puede reducir el tiempo disponible para interactuar en persona, lo que puede llevar a sentimientos de soledad y a una disminución en la satisfacción de las relaciones interpersonales. Es importante que los estudiantes, educadores, y profesionales de la salud mental estén conscientes de estos riesgos y trabajen juntos para promover un uso saludable y equilibrado de las redes sociales.

Realizar estudios cualitativos en profundidad para explorar las experiencias y percepciones de los usuarios de las redes sociales en relación con su salud mental. Esto proporcionaría información detallada sobre los mecanismos subyacentes y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes. Al abordar estas áreas de investigación, se puede avanzar en la comprensión de la compleja relación entre el uso de las redes sociales y la salud mental, y desarrollar intervenciones efectivas para promover un entorno en línea más saludable y beneficioso para todos los usuarios.

6. Referencias

- Abjaude, S. A. R., Pereira, L. B., Zanetti, M. O. B. y Pereira, L. R. L. (2020). Como as Mídias Sociais influenciam na Saúde Mental?. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas*, 16(1), 1-3.
<https://doi.org/10.11606//issn.1806-6976.smad.2020.0089>
- Álvarez Portela, D. R. y Fernández Castillo, E. (2019). Propiedades psicométricas de la versión adaptada del Internet Addiction Test. *Salud & Sociedad*, 10(2), 174-185.
<https://doi.org/10.22199/issn.0718-7475-2019-02-007>
- Arab, L. E. y Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13.
<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2014.12.001>
- Casado, J. I. S. y Sánchez, E. I. B. (2022). Revisión sobre la "Salud mental y nuevas tecnologías": análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas de desarrollo como factores modulares de una salud mental positiva. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 79-88.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2324>
- Castaño, Á., Álvarez, P. y Ospina, M. (2022). Redes sociales y la salud mental un análisis bibliométrico. *Revista de Ingenierías Interfaces*, 5(1), 1-30.
<https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/interfaces/article/view/9460/8427>
- Celi Toledo, A. B. (2022). *Influencia de las redes sociales en la autoestima de universitarios de la ciudad de Loja*. [HTML] <http://dspace.utpl.edu.ec/handle/20.500.11962/29752>

- Cuamba Osorio, N. y Zazueta Sánchez, N. A. (2020). *Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351>
- Cussó, R. A., Iglesias, J. J. G., Rivera, J. F., Abal, Y. N., Rodríguez, J. A. C. y Salgado, J. G. (2022). *Salud mental y trastornos mentales en los lugares de trabajo*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8620589>
- Escurra Mayaute, M. y Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. <https://acortar.link/F1fB76>
- Guananga Pillajo, M. L. y Muñoz Maldonado, G. S. (2023). Las redes sociales y la interacción social en los estudiantes de la Unidad Educativa “San Vicente de Paúl-Riobamba”. unach.edu.ec
- Kemp, S. (2023, 13 de febrero). Digital 2023: Ecuador. DataReportal: conocimientos digitales globales. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-ecuador>
- Lozano Lucio, M. E. (2023). *Las redes sociales y su aporte en el proceso de aprendizaje en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de las Ciencias Experimentales Informática*. Universidad Técnica de Babahoyo. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/14527>
- Martínez-Líbano, J., González Campusano, N. y Pereira Castillo, J. I. (2022). *Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática*. REIDOCREA, 11(4), 44-57. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/72270>
- Monedero Rivera, P. (2020). Reclutamiento y selección a través de redes sociales: especial atención a LinkedIn. *Revista OIKOS*, 38, 37-61.
- Moreta-Herrera, R., Zambrano Estrella, J., Sanchez-Velez, H. y Naranjo-Vaca, S. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. *Pensamiento Psicológico*, 19, 1-12. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI19.smue>
- Moreira de Freitas, R. J., Oliveira, T. N. C., Melo, J. A. L. de, Silva, J. do V. E., Melo, K. C. de O. e. M. y Fernandes, S. F. F. (2021). Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. *Enfermería global*, 20(4), 324-364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Muñoz, A. V., Huaman, H. I. M. y Siesquén, J. A. S. (2021). Influencia de la salud mental en el rendimiento académico de universitarios por Covid 19. *Hacedor - AIAPÆC*, 5(2), 119-129. <https://doi.org/10.26495/rch.v5i2.1935>
- Navarrete Fernández, D., Needham Torres, T., Ortega Alegría, M. E., Concha Sáez, M. y Macaya Sandoval, X. (2022). Uso de Tecnologías de la Información y la Comunicación y bienestar emocional en adultos mayores. *Gaceta Médica Espirituana*, 24(2) Epub 02 de agosto de 2022. <https://acortar.link/AS7AmN>
- Pallejà, J. (2023, 12 de julio). Redes sociales y salud mental en adolescentes. *Escola Salut SJD*. <https://acortar.link/ukFOEY>

- Regalado Chamorro, M., Medina Gamero, A. y Tello Cabello, R. (2022). La salud mental en adolescentes: Internet, redes sociales y psicopatología. *Atención primaria*, 54(12), 102487. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102487>
- Rengel Cevallos, L. R. y Chávez Yépez, H. F. (2023). El uso de las redes sociales y la selección del personal en la economía popular y solidaria del cantón Ambato. *Uniandes Episteme*, 10(1), 104-118. <https://revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/2879>
- Rodríguez, P. (2013) *Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos*. <https://acortar.link/SERZfl>
- Sánchez Casado, J. I. y Benítez Sánchez, E. I. (2022). “Revisión sobre la ‘Salud mental y nuevas tecnologías’: análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas de desarrollo como factores modulares de una salud mental positiva”. *International Journal of Developmental and Educational Psychology Revista INFAD de psicología*, 2(1), 79-88. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2324>
- Sánchez-Pacheco, C. L (2020). Las redes sociales y las habilidades de enseñanza - Aprendizaje del siglo XXI. *REVISTA EDUSER*, 7(1), 49-55. <https://doi.org/10.18050/eduser.v7i1.2511>
- Toala Ponce, S. R., Hurtado Toral, C. K., Vera Mera, M. V., Galván Gracia, N. S. y García Arroyo, H. (2023). Cansancio mental y su repercusión en el desempeño académico. *Ibero-American Journal of Education & Society Research*, 3(2), 95-104. <https://doi.org/10.56183/iberoeds.v3i2.639>
- Vásquez Sampedro, L. G. (2022). *Las redes sociales y su incidencia en los medios de comunicación digital en el cantón Quevedo, año 2021*. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/12383>

CONTRIBUCIONES DE AUTORES/AS, FINANCIACIÓN Y AGRADECIMIENTOS

Contribuciones de los/as autores/as: Juri Evelyn Núñez Portilla, Juliana Karina Zapa Cedeño, Gabriel Omar León Jácome, Lisset alexandra Manzano Gallegos.

Nota: los autores contribuyeron de manera equitativa en todas las etapas de este trabajo.

Financiación: Esta investigación no recibió financiamiento externo.

Conflicto de intereses:

Los autores del presente estudio declaran que no existen conflictos de intereses que puedan haber influido en la realización de la investigación o en la presentación de los resultados.

AUTOR/ES:**Juri Evelyn Nuñez Portilla**

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

jnunezp2@unemi.edu.ecOrcid ID: <https://orcid.org/0000-0001-5161-9186>**Juliana Karina Zapa Cedeño**

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

jzapa1@unemi.edu.ecOrcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-2222-2352>**Gabriel Omar León Jácome**

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

gleonj2@unemi.edu.ecOrcid ID: <https://orcid.org/0000-0003-4753-2971>**Lisset alexandra Manzano Gallegos**

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.

lmanzanog@unemi.edu.ecOrcid ID: <https://orcid.org/0009-0004-2427-7570>