

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

“INFLUENCIA DEL USO DE REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DE LA UVAQ”

Autor: Daniella Guerrero López

Tesis presentada para obtener el título de:
Licenciada en Psicología

Nombre del asesor:
Nayeli Ibarra Bustos

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

**“INFLUENCIA DEL USO DE LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL
EN ESTUDIANTES DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DE LA UVAQ”**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:
DANIELLA GUERRERO LÓPEZ

ASESOR:
MTRA. NAYELI IBARRA BUSTOS

CLAVE:16PSU0004J

ACUERDO: LIC190710

Dedicatoria

A mi mamá, por su amor incondicional. Este logro es tanto mío como tuyo, porque sin tu apoyo, este camino habría sido imposible. Con todo mi amor y gratitud, hoy y siempre.

También para mis abuelitos por siempre apoyarme. Gracias por ser parte fundamental en mi camino.

Agradecimientos

Quiero expresar mis agradecimientos a todas las personas que de una u otra forma, contribuyeron a la realización de esta tesis y la culminación de esta etapa de mi vida.

En primer lugar, a mi mamá por ser mi pilar, mi mayor inspiración. Gracias por tu amor incondicional, por creer en mi en los momentos más difíciles y enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia. Gracias por todo el sacrificio que has hecho para que podamos llegar a donde estamos mi hermana y yo hoy en día.

A mi familia, en especial a mis abuelitos por el apoyo que me han brindado siempre y a mi hermana, gracias por ser mi compañía, por estar presente en mi vida, por escucharme cuando lo necesito y por recordarme que, sin importar la distancia siempre cuento contigo.

A Carlos por ser un apoyo incondicional, por motivarme en momentos difíciles y recordarme siempre mi capacidad para lograr mis metas. Gracias por tu amor, por estar a mi lado en este camino y por celebrar cada logro conmigo.

A mis amigas por su compañía, su apoyo incondicional, por todas las risas y consejos. Su presencia y compañía ha hecho más llevadero este camino y significativo.

A mis profesores por compartir su conocimiento y motivarme a seguir adelante, en especial a Nayeli Ibarra, por su paciencia, orientación y apoyo en el desarrollo de esta investigación.

A Blessky por siempre desvelarse conmigo haciendo tareas o trabajos, por su compañía y amor incondicional.

Y a mí misma, por no rendirme, por seguir adelante a pesar de las dificultades, por levantarme después de cada tropiezo y demostrarme que soy capaz de lo que me propongo.

Resumen

En la actualidad se generó un incremento del uso de las redes sociales, especialmente en las generaciones más jóvenes; por lo cual, en la presente investigación de tipo cuantitativo descriptivo no experimental se analizó la influencia que tiene el uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de jóvenes de 18 a 25 años estudiantes universitarios de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Vasco de Quiroga de Morelia, Michoacán en el año 2024. Se aplicó la prueba de adicción a las redes sociales escala Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF) que evalúa los siguientes 4 factores 1) la satisfacción por estar conectado a las redes sociales; 2) los problemas ante el uso de las redes sociales; 3) la obsesión por estar informado; y 4) la necesidad/obsesión de estar conectado. Fue aplicada a 61 jóvenes; 49 mujeres y 11 hombres (un participante prefirió no mencionar su sexo). Los resultados arrojan que las redes más usadas son Instagram y Tiktok. A sí mismo, los factores más elevados de la escala fueron la Necesidad/Obsesión de estar conectado con un 57.6% y el factor de la Obsesión por estar informado con el 53.5%, ambos factores indicando propiamente el nivel de adicción y a su vez, manifestando rasgos propios del síndrome FOMO como: emoción y ansiedad por estar conectados, problemas físicos como desatención, baja productividad y síntomas depresivos en algunos casos.

Palabras clave: jóvenes, redes sociales, adicción, salud mental.

Abstract

Currently, there has been an increase in the use of social networks, especially among younger generations. Therefore, in this quantitative, descriptive, non-experimental research, the influence of excessive use of social networks on the mental health of young people aged 18 to 25, university students of the Bachelor's Degree in Psychology at the Vasco de Quiroga University of Morelia, Michoacán, in the year 2024, was analyzed. The social media addiction test Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF) was applied, which evaluates the following 4

factors: 1) satisfaction with being connected to social networks; 2) problems with the use of social networks; 3) obsession with being informed; and 4) the need/obsession with being connected. It was applied to 61 young people; 49 women and 11 men (one participant preferred not to mention their gender). The results show that the most used networks are Instagram and TikTok. The highest factors on the scale were the Need/Obsession to be connected at 57.6% and the Obsession to be informed at 53.5%, both factors properly indicating the level of addiction and, in turn, manifesting traits of FOMO syndrome such as: excitement and anxiety about being connected, physical problems such as inattention, low productivity and depressive symptoms in some cases.

Índice

Introducción.....	1
Antecedentes.....	3
Justificación.....	6
Objetivos.....	7
Planteamiento del problema.....	8
Pregunta de investigación.....	9
Hipótesis.....	9
Ejes temáticos.....	9
Capítulo I. Marco teórico.....	11
1.1. Historia de las redes sociales.....	11
1.2. ¿Qué son las redes sociales?	15
1.3. Tipos de redes sociales.....	17
1.4. Redes sociales y jóvenes.....	18
1.5. Apariencias en las redes sociales.....	21
2. Salud mental.....	23
2.1. ¿Qué es salud mental?	23
2.2. Factores de la salud mental.....	24
2.3. Salud mental y jóvenes.....	26
2.4. Depresión y ansiedad.....	28

2.5. Pandemia y salud mental.....	29
2.6. Salud mental y redes sociales.....	29
2.7. Salud mental y autoestima.....	31
3. Uso de las redes sociales.....	34
3.1. Adicción a las redes sociales.....	34
3.2. DSM 5 y adicción a las redes sociales.....	36
3.3. Beneficios del uso de las redes sociales.....	37
3.4. Consecuencias psicológicas de las redes sociales.....	39
3.5. Detección y prevención.....	41
3.6. Señales de dependencia a las redes sociales.....	41
3.7. ¿Cómo prevenir la adicción a las redes sociales?	42
Capítulo 2. Metodología.....	44
2.1. Tipo de investigación.....	44
2.2. Diseño de investigación.....	44
2.3. Alcance de investigación.....	45
2.4. Universo y muestra.....	45
2.5. Descripción de la muestra.....	45
2.6. Criterios de inclusión.....	45
2.7. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	46
Capítulo 3. Procedimiento.....	47

Capítulo 4. Resultados.....	48
Capítulo 5. Discusión	63
Conclusión.....	71
Limitaciones.....	73
Sugerencias.....	74
Referencias.....	75
Anexos.....	80

Índice de imágenes

Imagen 1. Línea del tiempo de las redes sociales.....	14
Imagen 2. Redes Sociales.....	16

Índice de figuras

Gráfica 1. Personas usuarias del internet de 2020 a 2023.....	19
Tabla 1. Características de las redes sociales.....	20
Gráfica 2. Demanda de atención por tipo de condición.....	23
Gráfica 3. Distribución por sexo en cada condición atendida.....	25
Gráfica 4. Distribución de los casos atendidos de ansiedad y depresión.....	27
Tabla 2. Frecuencia del acceso a redes sociales en jóvenes de nivel medio superior.....	35
Tabla 3. Edad de la muestra.....	48
Gráfica 5. Sexo.....	49
Tabla 4. Edad durante el inicio de la pandemia.....	49

Tabla 5. Redes sociales más utilizadas.....	50
Gráfica 6. Preferencia de amistades en redes sociales a las que son presenciales.....	52
Gráfica. 7. Los jóvenes expresan mejor con las personas de las redes sociales.....	52
Gráfica 8. Los jóvenes prefieren comunicarse con las personas a través de las redes sociales.....	53
Gráfica 9. Hasta la Familia se enfada porque los jóvenes no pueden dejar de usar las redes sociales.....	53
Gráfica 10. Los jóvenes se sienten infelices cuando no están en las redes sociales.....	54
Gráfica 11. Frecuencia del uso de las redes sociales.....	55
Gráfica 12. Ignoran necesidades básicas al estar en redes sociales.....	55
Gráfica 13. Disminución de la productividad.....	56
Gráfica 14. Problemas físicos, debido al uso de las redes sociales.....	56
Gráfica 15. Gusto por mantenerse informado sobre los acontecimientos por medio de las redes sociales.....	57
Gráfica 16. Navegar en redes sociales para mantenerse informado.....	58
Gráfica 17. Mantenerse informado por medio de las redes sociales por cosas relacionadas a los cursos.....	58
Gráfica 18. Estar activo en las redes sociales para estar informados sobre lo que comparten amigos y familia.....	59
Gráfica 19. Ansiedad por usar las redes sociales.....	59
Gráfica 20. Pasar tiempo en las redes sociales al estar solo.....	60

Gráfica 21. Redes sociales como parte de la vida cotidiana.....	60
Gráfica 22. Emoción por estar en las redes sociales.....	61
Tabla 6. Porcentajes positivos de la prueba.....	61

Introducción

En la última década, se ha evidenciado un relevante aumento en el uso de las redes sociales en la población joven, marcando una diferencia significativa en la dinámica social y comunicativa, Alcántara (2020) menciona este fenómeno se ha hecho presente en la rutina diaria, actualizando las interacciones sociales y el acceso a la información.

Cabe señalar que, el uso se disparó hace un par de años donde las cifras eran menores, sin duda fenómenos como la pandemia de COVID 19 y el confinamiento que obligó a la sociedad a sumergirse al internet y redes sociales para estar en comunicación con el mundo exterior modificó drásticamente los medios de interacción e incluso de aprendizaje entre los niños y jóvenes estudiantes.

Este crecimiento exponencial en el uso de internet, particularmente en el ámbito de las redes sociales, ha conllevado una transformación notoria en las actividades diarias de chicos y grandes. Actividades en la vida cotidiana, como la práctica deportiva, la lectura, y el tiempo al aire libre, han experimentado un marcado descenso, generando preguntas sobre las repercusiones en el desarrollo psicológico y la salud mental de los jóvenes observándose un impacto en la sociedad.

Por otra parte, la salud mental es un tema de suma importancia dentro de la población mexicana, en 2024 de atendieron a 303,356 personas en el Sistema de Salud por diferentes condiciones de salud mental en las que se desatacó la ansiedad con el 58.8% (73.4% mujeres) y la depresión con 25.1% (78.8% mujeres) de las personas atendidas, el resto de porcentaje se divide entre otras condiciones como: demencias, TDAH, trastorno psicótico, etc. Se descubrió que las condiciones de ansiedad y depresión impactan fuertemente a los jóvenes de 20 a 29 años y adultos de 30 a 49 años. (CONASAMA, 2024)

Estas cifras sin duda conducen a investigar el contexto en el que se desenvuelven o en el que se encuentran inmersos los jóvenes, por estas razones desde el campo de la Psicología

fue de interés profundizar en el uso excesivo de las redes sociales en los universitarios específicamente en la influencia que estas pueden llegar a tener sobre la salud mental.

Para profundizar en la literatura sobre este tema en el Capítulo 1 se abordaron temas como: la historia y aparición de las redes sociales, los diferentes tipos que existen y la prevalencia actual en los jóvenes, así mismo se describen aspectos relacionados a la salud mental y su incidencia en jóvenes, finalmente se hace énfasis en el uso de las redes sociales y su impacto en la salud mental.

En el capítulo 2 se describe la metodología empleada para el estudio que en este caso fue de tipo cuantitativo descriptivo no experimental, a su vez se describe el instrumento estandarizado en población mexicana que fue aplicado a la muestra y en el capítulo 3 se explica el procedimiento que se realizó para llevar a cabo la investigación.

En el capítulo 4 se encuentran los resultados arrojados por la escala y en el Capítulo 5 se presenta la interpretación de los datos encontrados respondiendo a la pregunta de investigación y los objetivos planteados. Finalmente se exponen las conclusiones y sugerencias para continuar con esta línea de investigación.

Antecedentes

Se encontraron diversas investigaciones relacionadas con el tema central de esta investigación, a continuación, se mencionan algunas:

En la investigación realizada por Armaza (2022) denominada “El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica” donde se identificó los riesgos que ocasiona el uso excesivo de las redes sociales a estudiantes de Latinoamérica según las investigaciones, en donde se trabajó con 15 artículos de los últimos 10 años, utilizando las bases de datos electrónicas: Ebsco, Dialent, Proquest, Google académico, Redalyc, Scielo. Las muestras de este estudio proceden de 6 países de Latinoamérica, incluyendo: Perú, Chile, Bolivia, Colombia, Brasil, México. Dentro de las consecuencias encontradas son la baja autoestima, ansiedad, la falta de atención, el bajo rendimiento académico, problemas en su salud, falta de higiene, entre otros que afectan en la vida de los jóvenes, generando insomnio, estrés y en el peor de los casos pueden llegar a la obsesión por el mal uso de las redes sociales y es considerado un problema de salud pública que afecta de gran forma a la población latinoamericana.

En otra investigación realizada por Padilla y Ortega (2017) nombrada “Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios” realizada en la Universidad de Lima Norte, se utilizó el Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y el Inventario de depresión de Beck-Adaptado (BDI- IIA) aplicado a 262 estudiantes universitarios. En los resultados encontraron que el 38.3% de los encuestados reportó un nivel muy alto de adicción a las redes presentando un nivel severo de sintomatología depresiva. Por lo que existe una relación directa en la variable. Partiendo de ese punto las redes sociales podrían estar siendo utilizadas por este grupo poblacional para cubrir la baja autoestima y de esta forma compensar la carencia de habilidades sociales y el aislamiento usualmente conectado a la sintomatología depresiva.

A su vez, Varchetta et al., (2020) quienes estudiaron un fenómeno nuevo generado por el uso de las redes sociales. En su investigación “Adicción a las redes sociales, miedo a perderse experiencias (FOMO) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios” se menciona que este tema ha sido muy poco estudiado y para obtener resultados se realizó una muestra de 306 estudiantes de 18 a 30 años de la universidad “La Sapienza” de Roma, Italia. Quienes respondieron a un cuestionario en línea que incluía: uso de las redes sociales, Fear of Missing Out (FOMO), Necesidades psicológicas básicas, Autoestima y Vulnerabilidad en línea. Los resultados del cuestionario aplicado mostraron que las mujeres tienen mayores niveles de adicción a redes sociales y de necesidad de apoyo. El análisis de regresión mostró que el FOMO es el mejor predictor de la Adicción a redes sociales.

En otra investigación realizada por Portillo (2021), se investigó la relación que tienen las redes sociales con la autoestima y la ansiedad en los estudiantes de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. En esta investigación se evaluó a 100 alumnos, 36 hombres y 64 mujeres a quienes se aplicaron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS-A) y Escala de Autoestima de Rosenberg. Se descubrió que la adicción a redes sociales se relaciona de forma negativa con el nivel de autoestima por lo que la adicción a redes sociales se relaciona de forma relevante con el nivel de ansiedad, de forma que los estudiantes que presentaron mayor adicción a redes sociales presentaron también mayor nivel de ansiedad.

Por otro parte, Mateo & Bautista (2023), realizaron una investigación en el estado de Michoacán nombrada “Tendencias del Uso de Dispositivos Móviles en los Jóvenes Universitarios del Estado de Michoacán y la Responsabilidad Social de las Instituciones de Educación Superior” en donde se determinó el nivel de dependencia a los dispositivos móviles que tienen los alumnos de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo y la Universidad Tecnológica de Morelia. Como resultado, se encontró una tendencia de constante

crecimiento del uso del internet y redes sociales, el estudio menciona la preocupación creciente hacia los estudiantes universitarios ya que desarrollan patrones de comportamiento dependiente sin importar la institución o la carrera que estudien, debido a que la necesidad de comunicación y conexión con el mundo les genera ansiedad, al buscar validación y comentarios, afectado su autoestima de manera negativa y bienestar emocional. No se obtuvo una diferencia significativa en el grado de dependencia en el alumnado de la UMSNH y de la UTM a su dispositivo móvil. Para llegar a los resultados se evaluó la frecuencia del uso de internet y el tiempo invertido en videojuegos, redes sociales, streaming, mensajería instantánea y redes sociales.

Justificación

Actualmente, las redes sociales son cada vez más utilizadas en México, en el 2023 se reportó que el 81.2% de la población de 6 años en adelante son usuarios de internet y 81.4% usan un teléfono celular. En este mismo periodo el grupo de edad de 18 a 24 años presentó el mayor porcentaje de personas usuarias de internet con el 96.7%. (INEGI, 2023)

Se ha descubierto que el uso de las redes sociales ejerce una influencia significativa en el desarrollo psicológico de los jóvenes, por esto mismo se eligió a los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Uvaq (siendo un aspecto distintivo de este estudio), ya que se están formando profesionalmente en el área de la salud mental y esto les permite tener una mayor conciencia sobre sus conductas, hábitos, emociones, al igual que, un mayor conocimiento sobre diversas afecciones mentales. Aparte de que, la edad universitaria conlleva diversos cambios y necesidades a nivel psicológico como; iniciar la universidad o estar por terminarla, inicio de la vida laboral, adquisición de bienes, etc. Estas diferencias en los jóvenes pueden generar sentimientos de presión, insuficiencia o ansiedad, especialmente cuando se comparan a través del lente distorsionado que muchas veces representan las redes sociales. Considerando que, la edad universitaria es un grupo altamente activo en las plataformas digitales y atraviesan una etapa vulnerable en la transición hacia la adultez.

Desde una perspectiva científica, este estudio proporcionó recursos y contenido adicional para la investigación en este ámbito, lo que puede servir como material de referencia para futuras investigaciones.

Asimismo, resulta de interés en el ámbito estudiantil que, puede contribuir al desarrollo de conocimientos en esta área y brindar información valiosa a estudiantes que deseen comprender los efectos que las redes sociales tienen en la salud psicológica de los jóvenes.

Objetivos

Objetivo general:

- Analizar la influencia que tiene el uso de las redes sociales en la salud mental de estudiantes de Psicología de la UVAQ.

Objetivos específicos:

- Mostrar el nivel de adicción a las redes sociales que tienen los estudiantes de Psicología de la UVAQ.
- Conocer las consecuencias que genera el uso de las redes sociales en su salud mental.
- Identificar los factores más predominantes arrojados por la escala Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF)

Planteamiento del problema

Actualmente, las redes sociales son muy utilizadas y forman parte del día a día de los jóvenes, teniendo gran influencia en sus vidas. En estas plataformas se puede hacer una infinidad de cosas, se puede tener interacción con otras personas, se puede expresar pensamientos, ver lo que las demás personas publican, e incluso tener una perspectiva errónea sobre la vida de las demás personas y su físico.

Las redes sociales tienen muchos beneficios como lo es conectar a las personas que físicamente están lejos, pero por otro lado tiene otras cuestiones que no son positivas, una de sus consecuencias negativas como menciona Oliva (2012) la disminución de tiempo dedicado a actividades antes consideradas como habituales, como el leer, estudiar, jugar, pasear, etc.; aunado a las dificultades y/o limitaciones por parte de los padres para el control y supervisión de los sitios a los que los menores pueden ser expuestos (pornografía, juegos violentos, actos inapropiados, etc.).

Algunas investigaciones han demostrado que el uso excesivo de las redes sociales genera diversas consecuencias, según Sánchez, Beranuy, Castellana, Chamorro y Oberst (2008. Citado en Salcedo et al., 2016, p. 13) han encontrado evidencia que “algunos grupos pueden ser más propensos a desarrollar una adicción o trastorno psicológico relacionado con el uso de estas tecnologías, dentro de ello identifican a las personas que están atravesando situaciones de crisis evolutivas, como son la separación de algún pariente, la jubilación, entre otros; así como aquellas personas que posean limitaciones en el proceso de comunicación, y dificultades en conseguir soporte emocional”.

Otros investigadores han encontrado que las personas que usan excesivamente las redes sociales pueden llegar a presentar “determinadas características de personalidad como baja autoestima, sentimiento de inadecuación, necesidad de sentirse querido y reconocido, infelicidad, carencias afectivas, inseguridad, soledad, búsqueda de sensaciones, propensión a

la fantasía, timidez, falta de habilidades sociales y propensión a crearse una identidad ficticia” (Caplan, 2003; Echeburúa, 1999; King, 1996; Young, 1996, 1998, citados en Salcedo et al., 2016, p. 14).

Siendo las redes sociales un tema inherente a la vida del joven fue de importancia indagar el tipo de relación que establece con las personas a través de éstas, el impacto y la adicción que presenta, por ello el interés de esta investigación fue:

Pregunta de investigación

¿Influye el uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de Psicología de la UVAQ?

Hipótesis

Hipótesis de trabajo

El uso excesivo de las redes sociales puede influir en la salud mental de estudiantes universitarios de la Licenciatura de Psicología de la UVAQ.

Hipótesis Nula

El uso excesivo de las redes sociales no influye en la salud mental de estudiantes universitarios de la Licenciatura de Psicología de la UVAQ.

Hipótesis alterna:

El uso excesivo de las redes sociales influye de manera mediática en la salud mental de estudiantes universitarios de la Licenciatura de Psicología de la UVAQ.

Ejes temáticos

Uso excesivo de redes sociales

Definición conceptual: el uso excesivo de las redes sociales se refiere a cualquier excesiva dedicación a una actividad puede resultar en una adicción, independientemente de la

presencia de sustancias químicas. La adicción es una obsesión enfermiza que crea dependencia y limita la libertad humana al reducir su conciencia y restringir sus intereses. (Echeburúa, 2010).

Salud mental

Definición conceptual: la salud mental es un estado de bienestar que permite a las personas manejar el estrés, desarrollar sus capacidades, aprender, trabajar y contribuir a su comunidad. Es un componente esencial de la salud integral y el bienestar colectivo, que sustenta nuestra habilidad para tomar decisiones, formar relaciones y transformar el entorno en el que vivimos. (OMS, 2022).

Capítulo 1. Marco Teórico.

1.1 Historia de las redes sociales

El origen del Internet comenzó aproximadamente en el año 1969, pero hasta que se creó World Wide Web (WWW) en 1989 fue cuando comenzó a extenderse por todo el mundo y a volverse accesible para millones de usuarios, ya que, permitió la multiconexión de ordenadores a través de documentos enlazados o páginas web. (Alonso, 2008)

Mediante esas páginas web se podía acceder a toda la información disponible en la Red además de visualizar videos, sonidos o gráficos. Gracias a las diversas páginas web se generó así un nuevo sector disponible en el mercado, lo que hizo que las empresas comenzaran a operar en la Red, denominadas “puntocom” (Sanjuán & Jover, 2020).

Una de las primeras webs clasificada como Red social fue “Geocities”, generada en 1994, en donde los usuarios podían crear sus propios sitios web y acomodarlos en determinados lugares en la Web según su contenido. Para 1995 ya existían un millón de sitios web y páginas web consideradas redes sociales primigenias llamadas The Globe y Classmates. The Globe era una red social en la que se podía publicar contenido e interactuar con otros usuarios, por otro lado, Classmates era básicamente lo que actualmente es “Facebook”, tenía la finalidad de encontrarse con compañeros de la escuela.

En este ámbito de interacción poco a poco se fueron generando más redes sociales ofreciendo la oportunidad de chatear y comunicarse instantáneamente con usuarios y para 1997 aparece por primera vez “Google”, el buscador más utilizado actualmente en todo el mundo (González, 2014).

Siendo así, de forma exponencial la llamada burbuja de Internet tuvo su auge en el 2000 y se llegó a la cifra de 70 millones de ordenadores conectados a la Red, así, se puede observar cómo en este año, el Internet ya había llegado a muchas partes del mundo al igual que las redes sociales debido a su rápido avance.

Para el año 2003 aparecen nuevas redes sociales conocidas como MySpace y LinkedIn, con la intención de incluir datos de formación y carrera profesional, para finalmente ofrecer oportunidades de empleo para los usuarios generados por las empresas, por lo que hoy en día LinkedIn sigue en pie convirtiéndose en una red social muy utilizada al momento de buscar empleo.

Facebook una de las redes de mayor interés para los usuarios aparece en 2004 como un servicio gratuito para personas con Internet, en esta Red social se puede tener contacto con familiares, amigos, obtener información y compartir lo que los usuarios publican. Comenzó como una Red de universitarios de Harvard creado por Mark Zuckerberg y tiempo después se extendió por todo el mundo conectando a millones de personas, actualmente es una red social muy popular en todo el mundo donde novedades tecnológicas, curiosidades y áreas de intereses específicos ofrece información actualizada a diario.

En 2005 nace la Red social YouTube canal que aglutina más de 40 mil suscriptores a los que se ofrecen diferentes tipos de productos audiovisuales, desde videos cortos hasta eventos en directo.

En el año 2006 aparece Twitter y muchas más redes sociales utilizadas actualmente.

Según Ponce (2012) para el año 2007 aparece Tumblr y tan solo año después, en 2008 Facebook se consideró la red social más utilizada del mundo, con más de 200 millones de usuarios.

Para el año 2009, aparece WhatsApp que en la actualidad es de los más usados en los jóvenes y adultos.

En el año 2010 aparece Pinterest donde el usuario podía ver, compartir imágenes y podía guardarlas y organizarlas por catálogo. También aparece Instagram (González, 2013). Para este año ya el 30% de la población mundial usaba el internet, siendo aproximadamente 1,97 billones.

Para el año 2012 aparece Vine que permitió visualizar videos de corta duración, que fue una versión cercana a lo que es TikTok hoy en día, en el año 2014 llega Snapchat que se hizo muy popular entre los jóvenes rápidamente.

Tan solo 3 años después, en el 2017 llega Tiktok, una red social de origen chino creada por Zhang Yiming, que forma parte de su compañía ByteDance en la cual, existen diferentes aplicaciones que utilizan inteligencia artificial que recoge las noticias en función a los intereses del usuario.

TikTok es una aplicación que permite crear y compartir videos, teniendo su mayor auge durante la pandemia del Covid-19 debido al confinamiento, se convirtió en una red social emergente, gracias a su facilidad de uso y entretenimiento. Para el 2021 ya contaba con dos mil millones de descargas y más de mil millones de usuarios activos, esta red social es usada principalmente por adolescentes y jóvenes de 10 años a 29 años, se encuentra activa en más de 150 países y 75 idiomas. (Torres & De Santis, 2021).

Así, TikTok, la aplicación estrella brinda una interminable cantidad de videos que en su mayoría duran entre 15 y 60 segundos. Los contenidos que estos abordan son tan amplios como los gustos que pueden tener los usuarios. Figuran desde bailes agitados hasta interpretaciones musicales, bromas en espacios públicos y relatos en primera persona de experiencias específicas. Tales factores, junto a la facilidad para pasar de un video a otro y el algoritmo que hace sugerencias ajustadas a los intereses de cada cibernauta, han contribuido a que la app se posicione como una de las favoritas para la audiencia juvenil en la actualidad.

A continuación, se muestra una línea del tiempo sobre la evolución de las redes sociales y el internet cronológicamente para su mayor comprensión.

Imagen 1. Línea del tiempo de las Redes sociales



Nota. Línea del tiempo sobre los sucesos clave en la historia de la evolución de las redes sociales y el internet expresado cronológicamente.

Estas redes sociales mencionadas anteriormente, son algunas de las más importantes en la evolución del internet y que muchas de ellas actualmente siguen vigentes. Se puede ver que la evolución del internet y las redes sociales ha avanzado muy rápido, a lo largo de los años ha aparecido diversas redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea que permiten mayor comunicación e interacción entre los usuarios por lo que es importante que se defina a que se ha nombrado “redes sociales”.

1.2 ¿Qué son las redes sociales?

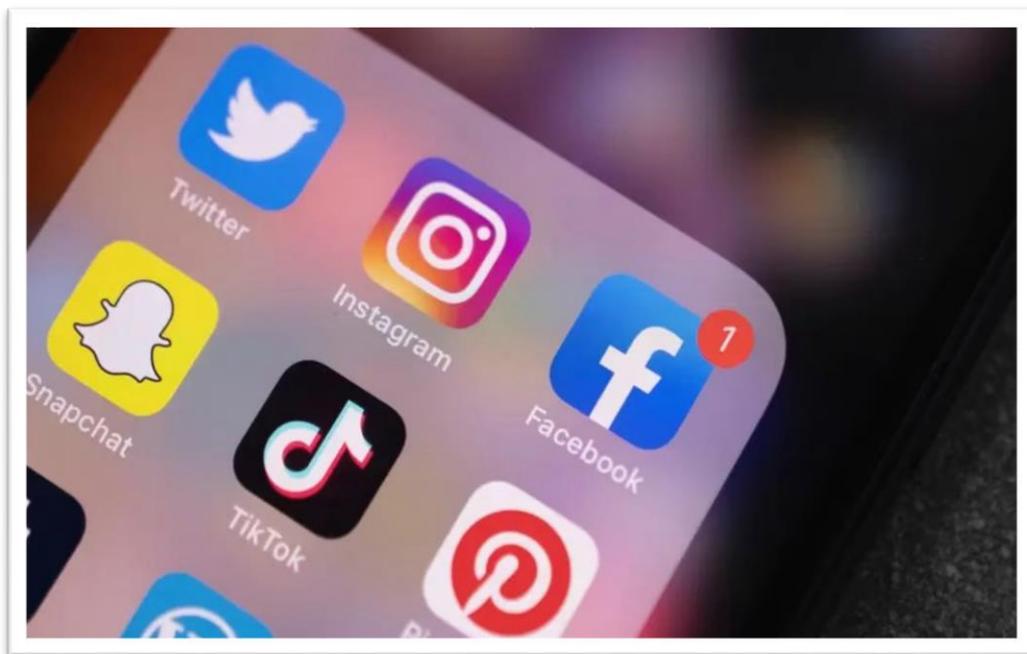
Hay diversidad en las definiciones sobre lo que son las redes sociales, pero todas hacen referencia a que son una forma de interacción humana que se ha dado en los últimos años, a continuación, se mencionarán algunas:

Samper (2004) menciona que la Red es una especie de estructura social en la cual, se construyen relaciones; cuando se percibe este sentimiento de confianza y reciprocidad entre las personas que comparten intereses y con las que se interactúa personalmente.

Por otro lado, otra definición (Light y Keller 2000) comparte que la Red está conformada por individuos que indirecta o directamente están unidos por compartir diversas interacciones que surgen de forma espontánea e intencionada, estas están mediadas por un patrón social que determina la forma de cómo se intercambian recursos e información.

Según la Real Academia Española (RAE, 2023) las redes sociales son “Servicio de la sociedad de la información que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet para que estos generen un perfil con sus datos personales, facilitando la creación de comunidades con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios, de modo que pueden interactuar mediante mensajes, compartir información, imágenes o vídeos, permitiendo que estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata por todos los usuarios de su grupo.”

Imagen 2. Redes sociales



Nota: Redes sociales más utilizadas por los jóvenes. Tomado de Compromiso Atresmedia

En la opinión de Monsoriu y Navarro (2004) para que se catalogue como una Red social debe de tener dos funciones básicas:

1. Linking People: estar conectado con personas que el usuario ya conoce.
2. Feeling People: conocer o buscar personas en función a intereses personales.

Otras aplicaciones consideradas redes sociales serían: Instagram, Twitter, TikTok, Tinder, etc. A su vez, existen también otras aplicaciones consideradas de mensajería instantánea: WhatsApp, Messenger, WeChat, etc. Aunque se mencionaron algunos ejemplos, es importante reconocer que dentro de las redes sociales también hay diversas divisiones o categorías que las clasifican.

1.3 Tipos de redes sociales

Las redes sociales han evolucionado mucho a lo largo de los años, durante los cuales se han generado diversos tipos, por lo cual, Santander Universidades (2023) las ha clasificado en 7 tipos de redes sociales, clasificándolas por su uso y utilidad: horizontales, verticales, verticales mixtas, profesionales, ocio, contenido compartido, blogging y microblogging. Las cuales se definen a continuación:

Redes sociales horizontales: estas se dirigen a cualquier público y no tienen un uso específico, por ejemplo, Facebook o Instagram. El usuario elige cómo usarlas y los temas de su interés. Estas redes sociales tienen muchas funciones como lo son: multimedia, grupos, juegos, etc. Es importante mencionar que estas son ampliamente utilizadas por los jóvenes.

Redes sociales verticales: Se centran en una temática o nicho específico. Son plataformas que buscan crear conexión entre personas con intereses similares o en común. Algunos ejemplos son: SoundCloud o FourSquare.

Redes sociales mixtas: Son más profesionales y giran en torno al mundo laboral, se suelen utilizar para buscar trabajo, hacer Networking, compartir contenido profesional o captar clientes, por ejemplo: LinkedIn, Xing, etc.

Redes sociales de ocio: están centradas en el entretenimiento y se trata de comunidades que permiten la creación de contenido y los usuarios se pueden divertir de diferentes formas: videojuegos, deporte, etc. Un ejemplo es Twitch.

Contenido compartido: éstas permiten que los usuarios creen, consuman o compartan contenido multimedia. El principal objetivo es que los usuarios compartan su propio contenido. Un ejemplo de esto es YouTube.

Por último, está **Blogging y Microblogging:** éstas son una Red de blogs de Google donde los usuarios pueden crear sus entradas e interactuar con sus seguidores y otros bloggers.

Cómo se puede observar, las redes sociales han proporcionado una amplia gama de

opciones para conectarse, expresarse y explorar sus intereses de manera más profunda y significativa en línea. Desde la búsqueda de empleo hasta la creación de contenido, estas plataformas continúan desempeñando un papel fundamental en la vida social y profesional, sobre todo para los jóvenes y las futuras generaciones.

1.4 Redes sociales y jóvenes

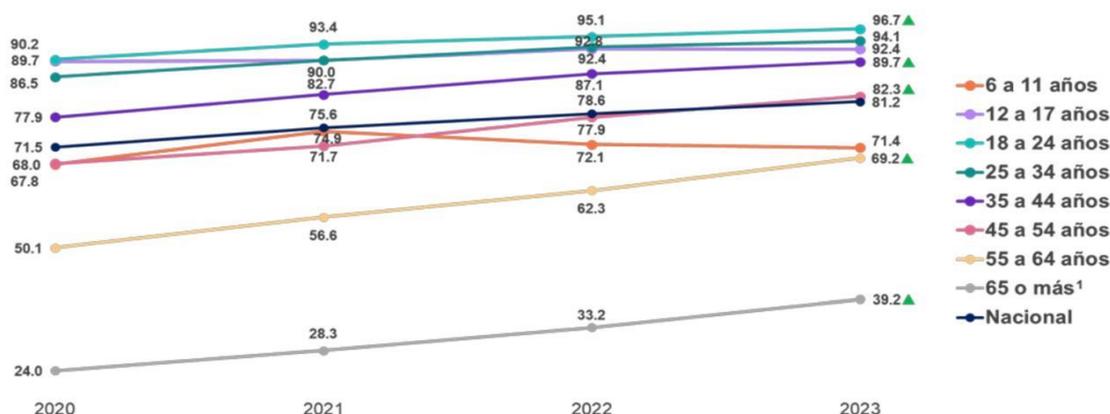
Desde que las redes sociales irrumpieron de manera masiva en México, en la primera década del milenio, la comunicación entre los jóvenes mexicanos cambió. Siendo estas herramientas parte fundamental en la vida de la mayoría. De acuerdo con la firma especializada DataReportal y su reporte 2024 sobre el entorno digital en México, unos 90 millones de mexicanos usan estas plataformas de manera activa.

Como se mencionó anteriormente, las redes sociales han generado cambios en diferentes aspectos de la vida de todos los que las usan activamente, los jóvenes son los más vulnerables. En México, por ejemplo, los datos recopilados según el INEGI (2024) en 2023, el grupo de edad de 18 a 24 años registró el mayor porcentaje de usuarios de internet con un 96.7%. Le siguieron los grupos de 25 a 34 años y de 12 a 17 años, con un 94.1% y 92.4%, respectivamente. Comparado con 2020, el grupo de 25 a 34 años mostró un incremento de 7.6 puntos porcentuales, mientras que el de 12 a 17 años aumentó 2.7 puntos porcentuales. Por su parte, las personas de 35 a 44 años alcanzaron un 89.7% de uso. El grupo con menor participación fue el de 65 años o más, con un 39.2%.

Entre 2020 y 2023, el grupo de 55 a 64 años continuó en aumento, con un crecimiento de 19.1 puntos porcentuales. En contraste, el grupo de 6 a 11 años experimentó una ligera disminución de 0.7 puntos porcentuales entre 2022 y 2023.

A continuación, se muestra una gráfica con los datos anteriormente mencionados.

Gráfica 1. Personas usuarias de internet de 2020 a 2023.



Nota: Gráfica de personas usuarias de internet según los grupos de edad. Tomada de INEGI (2024)

Por otro lado, Espinoza (2023) encontró que en América latina las redes sociales más utilizadas por los jóvenes son WhatsApp, Facebook, Instagram y TikTok. También menciona que los jóvenes entre 13 y 18 años son los que más utilizan redes sociales, en específico, aquellas que les permiten interactuar con otras personas y compartir. También se encontró que, las mujeres utilizan más las redes sociales que los hombres. Las mujeres las utilizan para compartir información personal, establecer relaciones personales, mientras que los hombres los utilizan para fines informativos y de entretenimiento.

Las redes más populares en México también han mostrado poco movimiento en los últimos años, salvo por la irrupción de TikTok en 2019. La más popular sigue siendo Facebook (93 % de los usuarios de redes dijo acceder a ella al menos una vez al mes), WhatsApp (92 %), Instagram (80 %), Facebook Messenger (79 %), TikTok (76 %), y Twitter, ahora X, (53 %). Otras menos usadas también se encuentran en el ranking. Cabe destacar que DataReportal no incluye a YouTube, pero otras firmas sí lo hacen y generalmente se encuentra en los primeros tres sitios.

Tabla 1. Características de las redes sociales.

Red Social	Cantidad de Usuarios (en millones)	Características
Facebook	2,740	La red social más grande del mundo permite compartir fotos, videos, mensajes y seguir a amigos y páginas de interés.
Instagram	1,221	Plataforma de intercambio de fotos y videos cortos, con la posibilidad de aplicar filtros y efectos creativos. También cuenta con una función de mensajería y transmisiones en vivo.
TikTok	732	Plataforma de videos cortos donde se pueden agregar efectos, música y texto. Popular entre los jóvenes y adolescentes.
YouTube	2,291	La plataforma de video más grande del mundo permite subir y ver videos, seguir canales y crear contenido.
WhatsApp	2,000	Aplicación de mensajería instantánea que permite enviar mensajes de texto, llamadas y videollamadas a través de internet.
Twitter	330	Plataforma de microblogging donde los usuarios pueden enviar tweets cortos sobre diversos temas, seguir a otras cuentas y tener conversaciones públicas.
Snapchat	293	Aplicación de mensajería y red social centrada en el intercambio de fotos y videos que desaparecen después de un corto período de tiempo.
LinkedIn	756	Red social orientada al ámbito profesional y laboral, permite crear un perfil, buscar trabajo, establecer conexiones y compartir contenido relacionado con el trabajo.
Pinterest	459	Plataforma de descubrimiento visual que permite a los usuarios crear tableros con imágenes y videos sobre temas específicos y compartirlos con otros usuarios.
Discord	140	Aplicación de comunicación para jugadores, permite la comunicación por voz, texto y video en línea mientras se juegan juegos en línea.

*Nota: Tabla dónde se describen las características principales de las diferentes redes sociales más populares.
Tomada de Espinoza, 2023.*

En la tabla 1 se puede ver que se mencionan en redes sociales como Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, WhatsApp, Twitter, Snapchat, LinkedIn, Pinterest, Discord.

Éstas son redes sociales actualmente muy populares en los jóvenes, pero podemos ver que Facebook, Instagram, TikTok, YouTube y WhatsApp son las redes sociales más utilizadas en la actualidad, éstas permiten intercambiar información, compartir y mensajearse con las demás personas.

1.5 Apariencias en las redes sociales.

Las redes sociales son una nueva forma de comunicación y de interacción con las demás personas, los likes, las reacciones, los comentarios, los mensajes, las fotos y videos es una constante interacción con las demás personas y todo el tiempo se está comunicándose. La interacción con las demás personas es tan importante para el ser humano, debido a que somos seres sociales por naturaleza y según Gómez (2005) durante cada una de las diferentes relaciones sociales, se produce una evaluación continua de la situación que se presente y de la posición que se ocupa dentro de la situación, por lo que la autopercepción es sometida a un proceso de comparación social y el resultado no siempre es favorable. En estas nuevas relaciones y formas de comunicación mediante las redes sociales, la comparación social está muy presente y sobre todo en estas etapas de vulnerabilidad como lo es la adolescencia o la juventud. Pero la comparación no siempre es tan mala, ya que, la psicología social se ha considerado clave para la adaptación y la supervivencia humana.

Según Wilkinson (2001) las comparaciones sociales, al menos en términos de fuerza relativa y rango social, debe de ser parte de las habilidades de supervivencia que todo animal necesita para evitar confrontaciones inútiles o peligrosas en la jerarquía dominante. Por lo que de cierta forma la parte de la comparación social es parte de nuestra naturaleza y parte de nuestra supervivencia como animales.

Según Gómez (2005) hay dos direcciones de comparación social: ascendente y descendente.

La ascendente se produce con otros individuos que están en mejores circunstancias o que se comportan de cierta manera mejor que uno mismo. Esta comparación produce emociones negativas. Por otro lado, la descendente se produce cuando otros están en peores circunstancias o se comportan de peor manera que uno mismo. Esta comparación produce emociones positivas.

Ambas situaciones se generan por medio de la interacción con las demás personas, por lo que se produce sentimientos tanto positivos, como negativos. Pero lamentablemente en el caso de las redes sociales, las personas tienden a idealizar o romantizar su vida, sus cuerpos, sus rutinas y pasatiempos, todo. Publicando, subiendo, generalmente, únicamente lo bueno que incluso, en muchas situaciones se editan estas imágenes que se comparten en las redes sociales y debido a esto muchas personas tienden a compararse de forma ascendente, ya que, ven el estilo de vida, los cuerpos y las situaciones en las demás personas de forma idealizada y creen que así es realmente. Por lo que, estas constantes comparaciones de forma ascendente con personas idealizadas únicamente afectan a la autoestima y a la autoimagen, generando, en su mayoría sentimientos negativos e inconformidad personal.

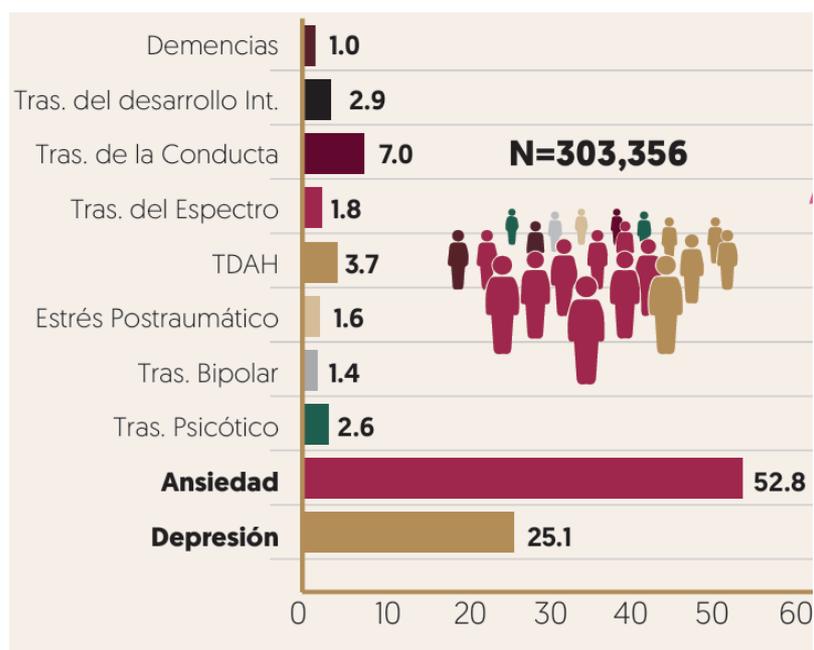
2. Salud Mental

2.1 ¿Que es la salud mental?

Es muy escuchada la palabra “Salud Mental” en la actualidad, pero ¿realmente se conoce el verdadero significado de este concepto? Según la OMS (2022) cataloga la Salud Mental cómo algo más allá de la simple ausencia de trastornos mentales, la define como un estado de bienestar que permite a las personas enfrentar momentos estresantes, aprender y desarrollar habilidades, trabajar y contribuir a la sociedad. Es un elemento esencial para el crecimiento personal, comunitario y socioeconómico. También se define como un estado de bienestar en donde el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar tensiones normales de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera y es capaz de contribuir a su comunidad.

El Observatorio Mexicano de Salud Mental y Adicciones (2024) reunió datos sobre 303,356 personas sobre las principales condiciones de salud mental atendidas en el Sistema de Salud.

Gráfica 2. Demanda de atención por tipo de condición



Nota: Gráfica sobre las condiciones de salud mental que demandan atención en el Sistema de Salud. Tomada de CONASAMA (2024)

En la imagen se observa una gráfica que menciona las condiciones de salud mental en el Sistema de Salud, donde las Demencias se presentaron en el 1% de las personas atendidas, posteriormente, el Trastorno Bipolar con el 1.4%, el Estrés Postraumático con 1.6%, el Trastorno del Espectro Autista con 1.8%, el Trastorno Psicótico con 2.6%, el Trastorno del Desarrollo Intelectual con 2.9%, TDAH con el 3.7, Trastorno de la conducta con el 7.0%, pero sin duda las condiciones más prevalentes es la ansiedad 52.8% y la depresión 25.1%.

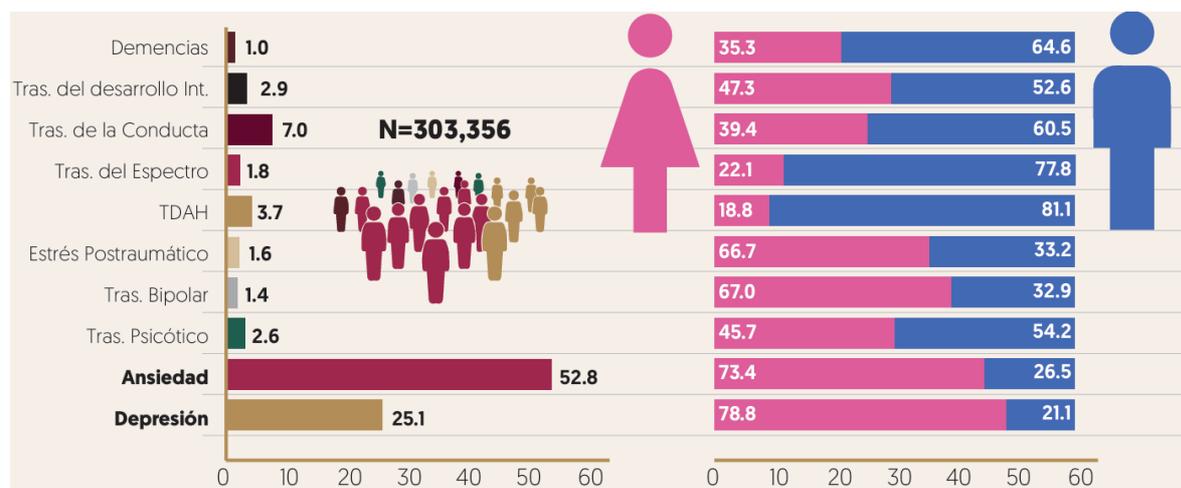
Como se puede observar la Salud Mental juega un papel fundamental en la parte psicosocial de los individuos, por lo que, el no tenerla, afecta gravemente a la persona y a la sociedad.

2.2 Factores de la Salud Mental

Existen diversas situaciones que influyen directamente en la Salud Mental, como los factores biológicos, psicológicos y sociales. Como menciona la OMS (2022) las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y los factores genéticos pueden generar mayor vulnerabilidad hacia trastornos mentales o afecciones, al igual que factores como acceso a drogas, pobreza, violencia, desigualdad, entre otros. Las afecciones mentales se pueden manifestar en diversas etapas de la vida, pero, sobre todo, en aquellos periodos sensibles del desarrollo, como la infancia, donde psicológicamente son más vulnerables ante las situaciones.

También se puede llegar a contemplar el sexo y el género como un factor que puede influir en la salud mental. A continuación, se muestra una gráfica que proporciona la CONASAMA donde se atendieron a 303,356 personas las cuales 205,336 fueron mujeres y 98,020 hombres por distintas condiciones de salud mental en el Sistema de Salud, se puede observar la prevalencia de condiciones de salud mental según el sexo.

Gráfica 3. Distribución por sexo en cada condición atendida.



Nota: En la gráfica se observa la distribución por sexo en cada condición de salud mental atendida en el Sistema de Salud. Tomada de CONASAMA, 2024.

La gráfica indica que, dentro de las condiciones atendidas, se observó una mayor presencia de mujeres en los casos de ansiedad (73.4%), depresión (78.8%), trastorno bipolar (67%) y estrés postraumático (66.7%), mientras que los hombres predominaban en los casos de trastorno de déficit de atención (81.1%), trastorno del espectro autista (77.8%) y trastornos de la conducta en la infancia y adolescencia (60.5%). Por lo que se puede ver una diferencia en hombres y mujeres en la prevalencia algunas condiciones de salud mental atendidas especialmente que las mujeres son mayormente afectadas por trastornos como la ansiedad y depresión.

Al igual que existen factores de riesgo para la Salud Mental, también existen factores de protección que aumentan la resiliencia, como una autoestima saludable, redes de apoyo, experiencias favorables, educación, entre otros.

El tener salud mental juega un papel fundamental en el día a día de las personas que influirá en cómo se comportan, se relacionan con las personas que los rodean, pero también, en cómo se valoran y perciben así mismos, es decir, la autoestima (más adelante se abordará).

2.3 Salud Mental y jóvenes

La salud mental de los jóvenes ha llamado la atención en los últimos años, ya que, esta etapa marca el paso de la adolescencia a la adultez temprana, un periodo importante en el desarrollo emocional y psicológico. Los jóvenes universitarios, que generalmente se encuentran entre los 18 y 24 años, atraviesan una fase de transición en la que buscan consolidar su identidad, asumir nuevas responsabilidades y enfrentar desafíos académicos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2020 los trastornos mentales representaban el 16% de las enfermedades a nivel mundial en jóvenes de entre 10 y 19 años, con una gran parte de estos trastornos comenzando antes de los 14 años, aunque no siempre se detectan ni se tratan a tiempo. Si bien este grupo de jóvenes está saliendo de la adolescencia, siguen siendo particularmente vulnerables a problemas emocionales debido a los cambios significativos que experimentan.

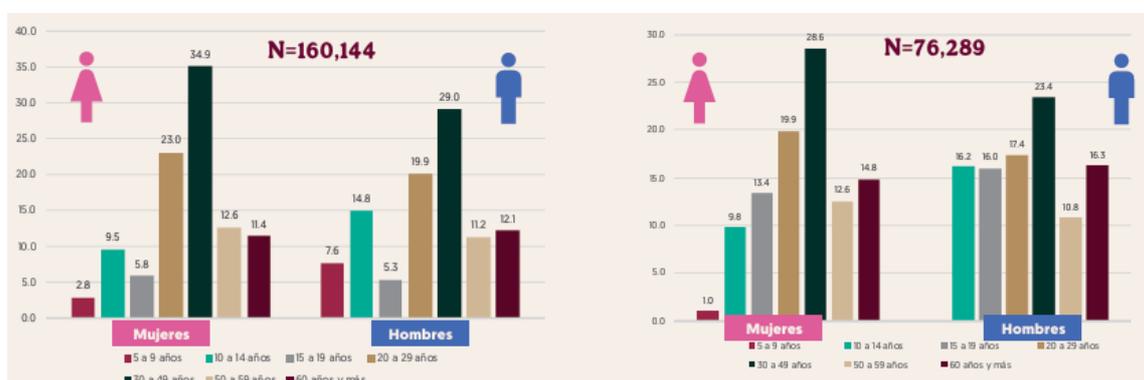
La etapa universitaria es un periodo de cambios tanto a nivel personal como académico. En este momento, los estudiantes comienzan a asumir una mayor autonomía, enfrentando por primera vez la independencia total y la toma de decisiones importantes sobre su futuro. Sin embargo, estos desafíos pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad, derivados de la presión académica, las expectativas sociales y la incertidumbre sobre el futuro. A esto se suman los efectos de la pandemia de COVID-19, que alteró la vida universitaria, impactando en problemas emocionales como la ansiedad y la depresión debido al aislamiento social, el estrés y el miedo.

Según Expósito (2021), los trastornos más comunes entre los jóvenes universitarios incluyen la ansiedad, la depresión y el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), que muchas veces no se diagnostican a tiempo. Además, los estudiantes siguen enfrentando problemas relacionados con el acoso escolar, que puede persistir en forma de acoso en línea, afectando la salud emocional, el rendimiento académico y las relaciones

sociales. Los trastornos alimenticios también se han vuelto más prevalentes, especialmente en aquellos expuestos a los estándares de belleza idealizados en los medios de comunicación y las redes sociales. Estos trastornos, como la anorexia y la bulimia, afectan principalmente a las mujeres jóvenes, quienes se sienten presionadas por la imagen corporal.

A continuación, se muestra una gráfica donde se evalúa la edad y sexo de las personas atendidas por ansiedad y depresión en el Sistema de Salud.

Gráfica 4. Distribución de los casos atendidos de ansiedad y depresión.



Nota: Distribución de los casos atendidos de ansiedad (izquierda) y depresión (derecha) por grupos de edad y sexo. Tomada de CONASAMA (2024).

Tanto en hombres como en mujeres, trastornos como la ansiedad y la depresión afectan más a los jóvenes de 20 a 29 años (ansiedad, m=23%, h=19.9%; depresión, m=19.9%, h=17.4%) y a los adultos de 30 a 49 años (ansiedad, m=34.9%, h=29%; depresión, m=28.6%, h=23.4%). Sin embargo, en el caso de la depresión, también se observa una prevalencia significativa en el grupo de personas de 60 años o más (m=14.8%, h=16.3%).

Como se puede observar el grupo de jóvenes de 20 a 29 años es el segundo grupo de edad mayormente afectado por ansiedad y depresión, llevándose el primer lugar los adultos de 30 a 49 años.

El suicidio es otro de los problemas graves que enfrentan los estudiantes universitarios, a menudo asociado con trastornos mentales no tratados, el estrés, el aislamiento social y la

falta de apoyo emocional. Además, el consumo de sustancias como alcohol, tabaco y cannabis es común entre los jóvenes universitarios, lo que genera consecuencias físicas y emocionales perjudiciales, afectando su rendimiento académico y su bienestar general.

2.4 Depresión y ansiedad

La depresión y la ansiedad, como ya se mencionó anteriormente, son los trastornos mentales más comunes en los jóvenes actualmente. La depresión es un trastorno psíquico que altera el estado de ánimo, teniendo como síntomas según el DSM 5: Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día, en niños y adolescentes puede mostrarse en forma de irritabilidad; Pérdida de interés o disminución del placer por actividades que anteriormente se solían practicar; Padecer insomnio, o por el contrario, sentir cansancio durante todo el día; aumento o pérdida de peso sin llevar una dieta; Culpabilidad excesiva hacia uno mismo; Dificultad para concentrarse; Ideas suicidas; etc. Este trastorno a menudo no se diagnostica a tiempo, debido a que muchas veces no se presta suficiente atención a los síntomas, sobre todo en adolescentes y jóvenes (Expósito, 2021). Los jóvenes son un grupo vulnerable ante este trastorno (depresión) al igual que en la ansiedad como se puede observar en la gráfica 4, todos los cambios que conlleva la adolescencia y adultez temprana pueden jugar un papel importante por lo que es importante detectar este trastorno y atenderlo a tiempo.

La ansiedad se caracteriza según el DSM 5 por ansiedad y preocupación excesiva sobre diversos aspectos de la vida cotidiana, la preocupación y ansiedad son constantes y comienza a afectar en diversos aspectos de la vida diaria por durante al menos seis meses, teniendo como síntomas: ansiedad y preocupación excesiva; dificultad para controlar la preocupación; inquietud; dificultad para concentrarse; irritabilidad; alteraciones del sueño, etc. Estos síntomas mencionados anteriormente interfieren con las actividades diarias por lo que es importante que se atiendan.

2.5 Pandemia y salud mental

La pandemia de Covid-19 declarada en marzo de 2020 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) fue un suceso histórico. Esta pandemia se espació por todo el mundo rápidamente y afectó profundamente la vida cotidiana de las personas, las dinámicas sociales y la economía, factores que influyen en la salud mental de los individuos. Para poder enfrentar la propagación del virus se implementaron medidas como el confinamiento, distanciamiento social y el cierre de los espacios públicos, esto transformó drásticamente el estilo de vida de la sociedad por lo que tuvo un impacto significativo en la Salud Mental de la población.

Según la investigación realizada por Campodónico (2024) donde hace una profunda investigación sobre los posibles efectos en la salud mental que surgieron durante la pandemia, se destaca que ha representado una crisis, afectando gravemente la salud mental de la población. Informa que hubo el aumento de la ansiedad, depresión y estrés, así como de trastornos psicóticos reactivos breves. El aislamiento, el estrés, el miedo y la incertidumbre económica han contribuido a problemas de sueño y salud mental, aumentando el riesgo de suicidio. Al igual que un incremento en síntomas como el consumo de sustancias, la violencia, el riesgo suicida, y la depresión. Por otro lado, los estudiantes universitarios de igual forma fueron gravemente afectados, experimentando ansiedad debido a las demandas académicas y sociales, generadas por la pandemia.

La pandemia ha finalizado, pero ya hay estudios respecto al incremento de niveles de ansiedad y depresión a causa de la pandemia como lo afirma el Instituto Mexicano del seguro social (IMSS, 2022).

2.6 Salud Mental y Redes Sociales

Las redes sociales han transformado profundamente la forma en que las personas se comunican, se informan y se relacionan. El uso excesivo o poco saludable de plataformas como Facebook, Instagram, Twitter y TikTok se ha relacionado a una serie de efectos negativos,

como el aumento de la ansiedad, la depresión y la baja autoestima. La constante exposición a la comparación social, el ciberacoso, y la presión por mantener una imagen idealizada pueden afectar el bienestar emocional de los usuarios, particularmente en jóvenes y adolescentes. Por lo que, es fundamental comprender cómo las redes sociales influyen en la salud mental y explorar tanto sus riesgos como sus posibles beneficios, con el fin de promover un uso equilibrado y consciente de estas plataformas en la vida diaria.

Esta forma de interacción social ha tenido un gran aumento, sobre todo en el tiempo dedicado al uso, lo que está relacionado con la sensación de aislamiento del mundo real, lo que puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales. Tiene un gran peso el tipo de contenido publicado y consumido por los usuarios para la salud mental. Muchas publicaciones refuerzan el narcisismo, el estilo de vida, el consumo de sustancias, etc., por lo que han contribuido en una mayor prevalencia de trastornos psiquiátricos, incluyendo síntomas depresivos, ansiedad y una baja autoestima. Además, que también en las redes sociales se difunden muchas noticias falsas, las cuales pueden impactar la salud mental de los usuarios porque están diseñadas para generar una fuerte respuesta emocional por parte del lector, lo que aumenta que se difundan esas noticias, causando sentimientos como enojo, ansiedad, miedo, tristeza, etc. (Rodriguez et al., 2020)

Es importante mencionar que también existe el ciberacoso, el anonimato y la falta de privacidad y seguridad fomentan la propagación de la violencia, lo que puede empeorar la salud mental de las víctimas. Algunas redes sociales han comenzado a implementar algunas alternativas para prevenir y apoyar la salud mental dentro de sus plataformas, pero de igual forma es importante que los usuarios implementen estrategias de autocuidado para fomentar su salud mental.

2.7 Salud mental y autoestima

Las redes sociales han adquirido un importante papel en la construcción de la percepción y una distorsión en el autoconcepto, ya que, permiten una constante exposición a comparaciones con los demás. Las plataformas sociales, en su mayoría, promueven estándares de belleza, éxito y felicidad que no siempre reflejan la realidad, lo que puede generar inseguridad y afectar la autoestima de los usuarios. Esta presión por cumplir con expectativas poco realistas puede desencadenar una serie de problemas emocionales, como ansiedad, depresión y una sensación de insuficiencia. Al mismo tiempo que las redes sociales brindan oportunidades para la conexión y el apoyo, también pueden generar vulnerabilidad emocional, especialmente en jóvenes que están en una etapa de desarrollo personal. Por lo que es importante definir que es la autoestima.

La autoestima básicamente son los sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismos y de su propio valor. Es un concepto psicológico que González (2009) define como la valoración positiva o negativa que el sujeto hace de su autoconcepto, esta valoración se acompaña de sentimiento de valía personal y de autoaceptación. Como menciona Mora (2018) el autoconcepto está relacionado con la imagen que tenemos y nosotros mismos y se refiere a las características que utilizamos para definirnos como individuos y para diferenciarnos de los demás, está relacionado con aspectos cognitivos del sistema que incluye el conocimiento que cada persona tiene de sí misma como ser irreplicable.

Por lo que se puede ver que juega un papel fundamental en la salud mental y en el día a día de las personas. La autoestima influye en el comportamiento del sujeto en, cómo éste se comporta con él mismo y con las demás personas, al igual que en los pensamientos y sentimientos de este. Cuando la persona tiene la capacidad de resistencia, fuerza y capacidad para regenerarse en situaciones difíciles, podríamos estar hablando de una autoestima alta, ya que, esta funciona como una especie de sistema inmunológico. Por otro lado, si la persona tiene

una menor capacidad para enfrentarse a las adversidades de la vida y que muy probablemente se rinde ante las dificultades, podríamos estar hablando de una autoestima baja. (Braden, 2011).

La autoestima es de suma importancia para la salud mental de todas las personas, por lo que, es necesario que se haga conciencia acerca del nivel de esta para que se pueda trabajar y de esta forma que se puede enfrentar los desafíos de la vida de una mejor forma y mejorar la Salud Mental en las personas. Está relacionada directamente con la conducta, la autoestima no solo afecta nuestra capacidad para enfrentar desafíos y superar adversidades, sino que también es fundamental para establecer relaciones interpersonales saludables y tener éxito nuestros objetivos y aspiraciones.

Las personas que tienen una autoestima elevada suelen tener menos emociones negativas y menor depresión que las personas con una autoestima baja. Por lo que, una persona con una autoestima elevada puede manejar mejor el estrés y experimentar menos efectos negativos en la salud mental.

Cuanto más saludable sea nuestra autoestima, habrá una tendencia mayor a tratar a las demás personas con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia, debido a que estos no se consideran amenaza, el respeto hacia uno mismo es fundamental para el respeto hacia los demás. Cuando se tiene una autoestima saludable no se interpretan las relaciones con las demás personas con la necesidad de estar a la defensiva. Las personas con una buena autoestima o una autoestima saludable no se enfocan en relaciones personales con una expectativa automática de rechazo, humillación, traición o abuso de confianza. La alta autoestima también impulsa a las personas a actuar de acuerdo con sus valores, a ser más creativas, a establecer límites saludables y a perseguir sus metas. Pero, por otro lado, la falta de autoestima puede llevar a la habitación de riesgos, la inseguridad de la toma de decisiones y una mayor vulnerabilidad a la depresión y ansiedad.

Tener una autoestima saludable es importante vivir una vida satisfactoria, esto influye

en nuestra capacidad para tomar decisiones saludables y como ya se mencionó anteriormente, en nuestra resiliencia ante dificultades, al igual que nuestra capacidad para mantener relaciones positivas y enriquecedoras con las demás personas y, por ende, una buena Salud Mental.

3. Adicción a las redes sociales, detección y prevención

3.1 Adicción a las redes sociales

Las adicciones se pueden definir de diversas formas, pero la más enfocada a las redes sociales menciona:

“Una adicción es la pérdida de control y la dependencia. Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos -el aspecto placentero de la conducta en sí-, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos -el alivio de la tensión emocional, especialmente-. Es decir, una persona normal puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etcétera) (Marks, 1990; Potenza, 2006; Treuer, Fabián y Füredi, 2001).”
Echeburúa, E (2010)

La adicción a las redes sociales también se puede catalogar como un trastorno del comportamiento que está caracterizado principalmente por la necesidad compulsiva e incontrolable de estar activo en las redes sociales, esto genera una pérdida de control interfiere en la vida y en las actividades diarias de la persona. (Universidad Anáhuac, 2023).

Hay diferencia en hacer una acción por gusto o por adicción, cuando se hace buscando el alivio de algún malestar es cuando comienza a ser adicción. Hay adicciones que son más conocidas como los son adicciones por sustancias, pero la adicción a las redes sociales es un tema relativamente nuevo y es muy común actualmente.

La adicción a las redes sociales puede estar muy relacionada con el tiempo que se pasa activo en ellas, se ha descubierto que las personas que pasan dos o más horas al día usando las redes sociales tienen más probabilidades de tener problemas de salud mental según la Biblioteca Nacional de Medicina del Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos, 2015 (NIH, por sus siglas en inglés) pero según otros artículos, esto tiene que ver más con reacciones

químicas que se producen al momento de utilizar las redes sociales y otras características como el estado de ánimo que se genera con o sin redes sociales, por lo que es difícil definir un tiempo específico para que se considere adicción pero podría ser estar en las redes sociales la mayor parte del día y que por esta razón se vea una disminución en otras actividades productivas.

A continuación, se muestra una tabla con los resultados de un estudio realizado jóvenes sobre la frecuencia de acceso a las redes sociales.

Tabla 2. Frecuencia del acceso a redes sociales en jóvenes de nivel medio superior.

Frecuencia de acceso		Porcentaje		
		Mujeres	Hombres	Total
Frecuencia de acceso a las redes sociales	<i>Todo el tiempo me encuentro conectada:</i>	25.7%	11.3%	37%
	<i>Entre siete y doce veces al día:</i>	9%	11.5%	20.5%
	<i>Entre tres y seis veces por día:</i>	7.3%	5.9%	13.2%
	<i>Una o dos veces por día:</i>	8.0%	11.6%	19.6%
	<i>Dos o tres veces por semana:</i>	4.5%	2.1%	6.6%
	<i>Una vez por semana:</i>	1.5%	1.6%	3.1%
	<i>En mi casa:</i>	42.7%	32.8%	75.5%
Lugares de conexión a las redes sociales	<i>En el café Internet:</i>	12.0%	8.3%	20.3%
	<i>En mi trabajo:</i>	3.8%	6.1%	9.9%
	<i>En las computadoras de la escuela:</i>	4.5%	2.3%	6.8%
	<i>A través del celular:</i>	45.3%	35.4%	80.7%

Nota: Estudio realizado a 424 (237 mujeres y 187 hombres) estudiantes de una escuela pública de nivel medio superior en el Estado de México con un rango de edad de los 15 a los 20 años. Tomado de Martínez et al., (2019)

El 37% de los participantes indica que accede a sus redes sociales constantemente, seguido por un 20.5% que las consulta entre siete y doce veces al día. En comparación, solo el

3.1% lo hace una vez a la semana. Es importante señalar que el 80.7% de los estudiantes se conectan a través de su propio celular, un 75.5% lo hace desde su hogar y un 20.3% en un café Internet. Por lo que la mayoría de los estudiantes se conectan por medio de su propio celular lo que hace que sea de fácil acceso estar en contacto de las redes sociales la mayor parte del día.

Con los datos mencionados anteriormente, los jóvenes son un grupo vulnerable por el uso excesivo de las redes sociales y esto tiene diversas consecuencias negativas para la salud mental (más adelante serán abordadas).

3.2 DSM 5 y adicción a las redes sociales

El DSM 5 es el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales quinta edición, que es publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría, es una herramienta muy utilizada por profesionales de la salud mental para diagnosticar trastornos psiquiátricos.

El DSM 5 no incluye específicamente a las adicciones a las redes sociales o al internet como un trastorno. Pero, por otro lado, el DSM 5 si introduce el concepto “Trastornos de adicción por juegos de Internet” dentro de la categoría de “Adicciones no relacionadas a sustancias”, siendo la inclusión de las llamadas “adicciones conductuales” (la ludopatía entra en esta categoría).

Las adicciones conductuales según Cia (2013) son hábitos de conducta aparentemente inofensivos que pueden llegar a convertirse adictivos inferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas. Tal como le sucede al adicto por sustancias, el adicto conductual es muy complicado que se considere como tal y acepte su diagnóstico. Los síntomas principales de una adicción conductual son:

- Intenso deseo, anhelo o necesidad imparable de concretar la actividad placentera.
- Pérdida progresiva del control de la actividad, hasta llegar al descontrol.

- Descuido de las actividades habituales como estar con la familia, escolares, laborales o de ocio.
- Estas consecuencias negativas suelen ser advertidas por personas cercanas al adicto, pero es común que este se ponga a la defensiva y niegue el problema que padece.
- Progresiva focalización de las relaciones, actividades de intereses en torno a la adicción. Esta persona abandona los intereses y relaciones ajenos a la conducta adictiva.
- Irritabilidad y malestar ante la imposibilidad de realizar la actividad adictiva (abstinencia) imposibilidad de dejar de realizar la actividad pasado un corto periodo de tiempo.

Como se puede notar se han estado incorporando poco a poco las adicciones conductuales en la parte de “Adicciones no relacionadas a sustancias” dentro del DSM 5. Debido a la importancia que están teniendo en la actualidad las redes sociales y los dispositivos móviles, no es extraño que en unos años esté agregada la “Adicción al Internet”. Esto es un tema de suma importancia en el momento en el que se agregue al DSM 5 se desarrollarán nuevas técnicas y recursos multidisciplinarios para su mejor diagnóstico y tratamiento.

3.3 Beneficios del uso de las redes sociales

Las redes sociales son muy importantes para cada una de las cosas que hacemos en el día a día, por lo que, estar conectado en las redes sociales e interactuar en ellas es de lo más común actualmente. Es muy complicado imaginar que al realizar diversas actividades en el día no se utilice el teléfono celular, es muy común que personas incluso duerman a lado de sus teléfonos celulares y lo primero que hagan al despertar sea entrar a las redes sociales y que igualmente eso sea lo último que hacen antes de dormir, por lo que éstas tienen diversos beneficios para la vida de las personas que las usan, por lo que se mencionarán a continuación algunos de los beneficios más importantes de su uso para poder aprovecharlas al máximo según Gallardo (2022) y otras investigaciones.

Desempeñan un papel fundamental en la forma en que interactuamos y nos conectamos en el mundo, ofreciendo la oportunidad de conocer nuevas personas de diferentes países y culturas, facilitando conexiones con aquellos que están lejos físicamente a través de la capacidad de compartir, hablar y enviar mensajes en cualquier momento. Además, las plataformas de redes sociales sirven como espacios importantes para buscar apoyo emocional, ya que, albergan comunidades, grupos y profesionales enfocados en la salud mental, lo que permite a los usuarios encontrar consuelo y guía respecto a diversos temas de salud.

Estas plataformas también son un medio para la expresión personal, permitiendo a los usuarios externalizar sus sentimientos, pensamientos y experiencias, lo que puede ser terapéutico y ayudar en el procesamiento de emociones. Al mismo tiempo, ofrecen la oportunidad de explorar y compartir intereses, hobbies y creatividad, contribuyendo a la reducción del estrés cotidiano. Con herramientas de autoayuda y mindfulness disponibles, las redes sociales pueden jugar un papel activo en la mejora de la salud mental de los individuos.

Además, las redes sociales son un medio para acceder al mundo, proporcionando acceso fácil a información actualizada como noticias, eventos y tendencias globales. Muchas plataformas ofrecen cursos y recursos educativos, facilitando el aprendizaje continuo y el desarrollo de nuevas habilidades. Desde una perspectiva económica, las redes sociales abren mayores oportunidades de negocio, permitiendo a empresas y profesionales promocionar sus servicios o productos de manera efectiva.

Asimismo, son herramientas valiosas para la organización de eventos, causas sociales, políticas y comunitarias, potenciando el alcance y la participación. Por último, las redes sociales ofrecen una diversidad de opciones de entretenimiento, incluyendo podcasts, videos, juegos y más, satisfaciendo una amplia gama de intereses y preferencias de ocio.

Se puede observar que las redes sociales y el internet tienen diversos beneficios que pueden hacer la vida más sencilla. Es importante mencionar que no todo es positivo respecto a

las redes sociales, ya que, su uso excesivo nos puede afectar, sobre todo en el campo de la salud mental.

3.4 Consecuencias psicológicas de las redes sociales

Las redes sociales han ofrecido una forma de conectarnos y compartir experiencias en línea. Es importante que se reconozca que su uso excesivo puede tener consecuencias negativas para la salud mental. En investigaciones se ha revelado una serie de efectos perjudiciales para la salud mental que se mencionan a continuación.

El uso excesivo de las redes sociales puede tener un impacto negativo en la salud mental. Puede contribuir a problemas como la depresión, baja autoestima, ansiedad, estrés, fatiga, ansiedad y trastornos del sueño o cansancio emocional. Además, el ciberbullying puede empeorar estos efectos, especialmente en adolescentes, generarles baja autoestima y en algunos casos llevarlos hasta el suicidio. (Franco, 2022)

Por otro lado, Maza (2022) menciona que el uso de las redes sociales ha sido asociado con un incremento de la aparición de trastornos del sueño, ansiedad, depresión y problemas de autoestima sobre todo en las edades de 16 y 26 años. También se ha experimentado por parte de los jóvenes ansiedad por la necesidad de estar conectado constantemente y estar actualizados. Es más común que las personas que usan excesivamente las redes sociales se tienden a comparar en diversos aspectos cómo lo son: su vida y aspectos de su persona con lo que aparentan los demás usuarios de las redes sociales, por lo que esto afecta su autoestima.

Echeburúa (2010) comenta que con el uso excesivo de las redes sociales se ha dejado de lado o disminuido otras actividades importantes para la salud como puede ser el ejercitarse, estudiar, convivir, etc. Esto puede generar la disminución del rendimiento en las demás áreas. El excesivo uso de las redes sociales también puede generar un aislamiento social, ya que, la persona que esté excesivamente en las redes sociales puede llegar a preferir las interacciones

virtuales a las interacciones físicas.

Gracias a las redes sociales se puede acceder a mucha información sobre lo que pasa en el día a día, muchas veces esta información puede llegar a ser falsa o poco confiable. Estar expuesto a un exceso de información negativa puede generar miedo innecesario y estrés, por lo que también puede afectar nuestra salud psicológica y paz mental.

Es esencial considerar que por medio de las redes sociales se comparte mucha información personal y cualquier tipo de usuario puede tener acceso a ella, lamentablemente esta información puede llegar a ser utilizada para fines negativos, por lo que también puede afectar nuestra seguridad. El uso excesivo de las redes sociales puede disminuir la tolerancia a la frustración, ya que, las redes sociales generan gratificación inmediata, al momento de estar interactuando con las demás personas y también están hechas para mantener entretenidas a las personas, por lo que si la persona se acostumbra a esta gratificación inmediata, cuando tenga que tener paciencia o esperar más tiempo para obtener resultados deseados en otras actividades, es más posible que se desespere, se frustre o se abandone la actividad. Chávez (2019)

Según menciona Rodado (2021) los adolescentes pueden encontrarse muy expuestos y vulnerables, debido a que se encuentran en una etapa sensible y de constantes cambios psicológicos, físicos y sociales donde diversas situaciones pueden generar un riesgo para su salud mental y su desarrollo psicológico.

Las afectaciones por el uso de las redes sociales son muchas y pueden afectar tanto nuestra salud física y psicológica, estas pueden dar pie a condiciones mentales como la ansiedad, depresión y otras más. Es importante que se tenga en cuenta los riesgos y que se busque un equilibrio saludable en el uso de las redes sociales para que se evite el mayor daño psicológico.

3.5 Detección y prevención

Es de suma importancia el papel de la prevención cuando se trata de adicciones, ya que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) menciona que la prevención son medidas enfocadas no solamente en prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino que también es importante detener su avance y atenuar sus consecuencias establecidas.

Cómo se puede observar también es importante la prevención en el tratamiento de la situación, en el caso específico de las adicciones a las redes sociales, la prevención debe ser integral, considerando factores individuales y contextuales que contribuyen a la aparición de la dependencia. pero para poder dar un tratamiento, es muy importante detectar el problema antes de poderlo atender. Según la investigadora define el término detección como el proceso de identificar una enfermedad o trastorno (en este caso es la adicción) que requiere un análisis específico, con el objetivo de intervenir.

Esto juega un papel importante para el tratamiento de la adicción a las redes sociales o al Internet, ya que, si no se detecta, no se puede tratar, por lo que es importante estar prevenidos y poderlo prevenir, a continuación, se muestra los factores importantes a tener en cuenta para la detección y la prevención de la adicción a las redes sociales.

3.6 Señales de dependencia a las redes sociales

Es de suma importancia que se ponga atención a las principales señales alarma que hacen notoria la dependencia a las redes sociales (Young, 1998):

- ❖ Sacrificar el sueño (menos de 5 horas) para estar en línea, dedicando un tiempo de conexión excesivamente alto.
- ❖ Descuidar otras actividades importantes como el contacto familiar, las relaciones sociales, el estudio y la salud.

- ❖ Recibir quejas de seres queridos, como padres o hermanos, sobre el uso de Internet.
- ❖ Pensar constantemente en Internet, incluso cuando no se está conectado, y sentir una gran irritación cuando la conexión falla o es lenta.
- ❖ Intentar limitar el tiempo de conexión sin éxito y perder la noción del tiempo sobre la cantidad real de tiempo dedicado a estar en línea o jugar videojuegos.
- ❖ Aislarse socialmente, mostrar irritabilidad y disminuir el rendimiento académico.
- ❖ Sentir una euforia y activación anormal al estar frente al ordenador.

La adicción a Internet se caracteriza principalmente por pasar mucho tiempo conectado, desde el momento en que se llega a casa hasta antes de acostarse, incluso reduciendo el tiempo para realizar tareas importantes como comer, dormir, estudiar o hablar con la familia. Lo más importante no es la cantidad de horas conectado, sino cómo afecta negativamente la vida diaria (Davis, 2001).

Además de las características mencionadas anteriormente, la adicción a las redes sociales puede estar vinculada a factores emocionales y psicológicos. Por ejemplo, muchos usuarios desarrollan una dependencia emocional hacia la validación que obtienen en línea a través de “likes” y comentarios. Este fenómeno puede afectar la autoestima y distorsionar la percepción que tienen de sí mismos.

Es crucial tener en cuenta que el impacto psicológico y social de la adicción es tan importante como la cantidad de horas invertidas en las plataformas.

Se deben considerar estas situaciones como alarmantes, las cuales anuncian que está generando una dependencia a las redes sociales o el Internet y que esto puede traer consecuencias psicológicas negativas para las personas en especial los jóvenes.

3.7¿Cómo prevenir la adicción a las redes sociales?

La prevención es de gran ayuda al momento de evitar las consecuencias negativas sobre

la autoestima y la salud mental. Existen diversas estrategias de prevención que pueden ayudar para evitar la adicción a las redes sociales y conecta a las consecuencias negativas la autoestima y a la salud mental, Echeburúa (2010) nos comparte algunas recomendaciones clave:

- Establecer límites en el uso de dispositivos y acordar horarios para utilizar el ordenador o las redes sociales.
- Promover la interacción con otras personas.
- Apoyar y disfrutar de aficiones como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
- Fomentar la práctica deportiva y participar en actividades en equipo.
- Estimular la comunicación y el diálogo dentro de la familia.

Además de estas estrategias es importante enseñar a los usuarios a ser críticos con el contenido que consumen y reconocer los riesgos asociados con el uso excesivo de las redes sociales. Las campañas de sensibilización pueden ser muy efectivas para educar a las personas sobre los efectos negativos de la sobreexposición a estas plataformas, como la distorsión de la imagen corporal, el aumento de la ansiedad social y la propagación de estereotipos poco realistas.

Es importante que se mantenga un equilibrio saludable entre el uso de las redes sociales y las actividades diarias. Establecer límites, fomentar las relaciones sociales y dedicar tiempo a los intereses y actividades fuera de las redes sociales, son recomendaciones clave para mantener un estilo de vida equilibrado y evitar posibles problemas relacionados con el uso excesivo de las redes sociales.

Por último, la implicación de las familias es clave para prevenir la adicción a las redes sociales. Las familias deben fomentar un ambiente de confianza y comunicación abierta sobre los riesgos de las tecnologías y participar en la creación de límites saludables. Es importante que los padres también sirvan como ejemplo de un uso equilibrado y saludable de las redes sociales.

Capítulo 2. Metodología

2.1 Tipo de investigación: Metodología cuantitativa

El significado del término cuantitativo (quantitas) se relaciona con métodos matemáticos y conteos numéricos. Según Sampieri et al. (2018, p. 4) la investigación cuantitativa representa un conjunto de procesos numéricos organizados de manera secuencial para comprobar ciertas suposiciones, es importante que se emplee cuando se quiere calcular magnitudes de los fenómenos y probar hipótesis. Hay ciertos pasos generales que consisten en: plantear en un contexto un problema de estudio acotado sobre el fenómeno de interés, plantear preguntas de investigación; después de plantear el problema, se hace una revisión de literatura y se construye el marco teórico, del cual se deriva una o varias hipótesis y se someten a prueba mediante el empleo de un diseño de investigación apropiado, si los resultados comprueban la hipótesis, se aporta evidencia a su favor, pero, en el caso contrario que no concuerden con la hipótesis, se descartan y se buscan nuevas hipótesis; los datos se encuentran en forma de números, por lo que, su recolección se fundamenta en la medición, así mismo se deben de analizar con métodos estadísticos; los resultados se interpretan con ayuda de las hipótesis y con la teoría recopilada y analizada; finalmente se establece una discusión, la cual explica como los resultados encajan con el conocimiento existente.

2.2 Diseño de investigación: No experimental, transversal

El diseño de investigación no experimental se puede definir según Sampieri et al. (2018, p. 152-154) como investigaciones en las que no se interviene directamente sobre las variables, sino que se limita a observar los fenómenos tal como ocurren en su entorno natural para su análisis. El diseño de investigación transversal se caracteriza por recopilar información en un solo punto temporal, sin realizar seguimiento a lo largo del tiempo. Su objetivo principal es ofrecer una visión puntual del comportamiento o las características de ciertas variables, así como explorar las posibles conexiones entre ellas en un momento específico. Este tipo de

estudios permite examinar fenómenos tal como ocurren en una circunstancia determinada, ya sea en grupos sociales, entornos físicos o situaciones particulares. Aunque puede involucrar a distintos segmentos de población o contextos variados, la recolección de datos se realiza siempre en un único periodo, proporcionando una instantánea del fenómeno investigado.

2.3 Alcance de la investigación: Descriptiva

Consiste en describir fenómenos, situaciones, detallando como son y como se manifiestan, se busca medir o recopilar información de manera independiente o conjunta sobre las variables o conceptos sobre los que se enfocan. Por lo que, se busca especificar importantes características y propiedades de cualquier fenómeno que se estudia o analiza. (Sampieri et al., 2018, p. 92)

2.4 Universo y muestra

El universo del cual fue tomada la muestra la conforman los estudiantes de la Licenciatura de Psicología de la Universidad Vasco de Quiroga, turno matutino y vespertino, ubicada en Blvd Juan Pablo II #555, Santa María de Guido, 58090 Morelia, Mich. En donde hay un total de *77 alumnos* del semestre enero-junio del año 2024.

La muestra de esta investigación estuvo conformada por 61 alumnos; 49 mujeres y 11 hombres, en edades desde los 17 años hasta los 25 años.

2.5 Descripción de la muestra

La muestra está conformada por estudiantes del estado de Michoacán, de la Universidad Vasco de Quiroga de la Facultad de Psicología, de ambos sexos, edades entre los 18 y 24 años.

2.6 Criterios de inclusión.

- Ser estudiantes únicamente de la Facultad de psicología de la UVAQ, de la ciudad de Morelia.
- Aceptar el consentimiento informado y desear participar en la investigación.

- Estar inscritos en el semestre enero-junio 2024.

2.7 Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

Se aplicó la escala SMAS-SF (Social Media Addiction Scale-Student Form) adaptada y validada en población mexicana por Valencia & Cabero (2019), en su investigación fue aplicada a 17,600 estudiantes de preparatoria presencial y en línea, en la modalidad presencial la edad promedio era menor a 20 años; en la modalidad en línea la edad rondaba entre los 20 a 25, 31 a 35 y 41 a 45 años. Para la validación se siguieron las siguientes etapas: análisis factorial exploratorio, reducción sucesiva de ítems hasta la perfecta factorización, análisis factorial confirmatorio para probar la estructura del modelo de factores obtenido, elaboración de un análisis factorial confirmatorio de primero y segundo orden, y obtención para su validación y análisis de su consistencia interna. Lo que permitió obtener un índice alto de fiabilidad, los datos obtenidos de la investigación llevaron a los investigadores a la eliminación del ítem 4, por lo que los ítems se distribuyeron en cuatro factores: problemas, satisfacción, obsesión por estar informado y necesidad/obsesión por estar conectado.

La escala SMAS-SF originalmente fue creada por Sahin (2018) (ver imagen 1.2 en anexos) después de evaluar a estudiantes turcos de 12 a 22 años, estudiantes de la secundaria, preparatoria y universidad. La escala consta de 29 ítems que exploran diferentes aspectos relacionados con la adicción a las redes sociales, como el tiempo dedicado a ellas, la interferencia en las actividades diarias, la preocupación por las redes sociales, entre otros. Con el objetivo de evaluar el grado de adicción a las redes sociales entre estudiantes, lo que incluye el uso excesivo de plataformas como Facebook, Instagram, Twitter, entre otras.

Para facilitar su aplicación se trasladaron los ítems a un Google Forms de manera que fuera más ágil para su lectura y velocidad de respuesta, así como su procesamiento para el vaciado de resultados.

Capítulo 3. Procedimiento.

1. Búsqueda de instrumento de medición para la adicción a las redes sociales estandarizado en contexto mexicano.
2. Una vez seleccionada la prueba se llevó a cabo el vaciado del test en Google Forms para llevar a cabo la aplicación de forma más eficaz y precisa.
3. Se solicitó autorización a la dirección de la Licenciatura de Psicología.
4. Una vez autorizado, se explicó a cada grupo de estudiantes el objetivo de la investigación y se invitó a participar de forma voluntaria a toda la población inscrita en el semestre agosto-enero 2025. Accediendo un total de un total de 61 participantes de un total de 77.
5. La prueba se contestó en su dispositivo móvil accediendo al link que proporcionó la investigadora aplicándose por grupo a los 4 semestres de la Licenciatura en Psicología de la Uvaq del Campus Santa María de esta ciudad de Morelia, Michoacán.
6. El tiempo que se llevaron para contestarlo fue de aproximadamente 10 a 15 minutos.
7. Posteriormente se llevó a cabo la recopilación de resultados arrojados en cada pregunta del Google Forms para su vaciado en gráficas que permitieran claridad del fenómeno a investigar.
8. Ya teniendo los resultados se procedió a realizar el análisis e interpretación de la información tomando de base los ejes temáticos y literatura previamente investigada.
9. Finalmente se agendó con la Dirección de Psicología una sesión informativa para los alumnos de la Licenciatura para la devolución de los resultados obtenidos.

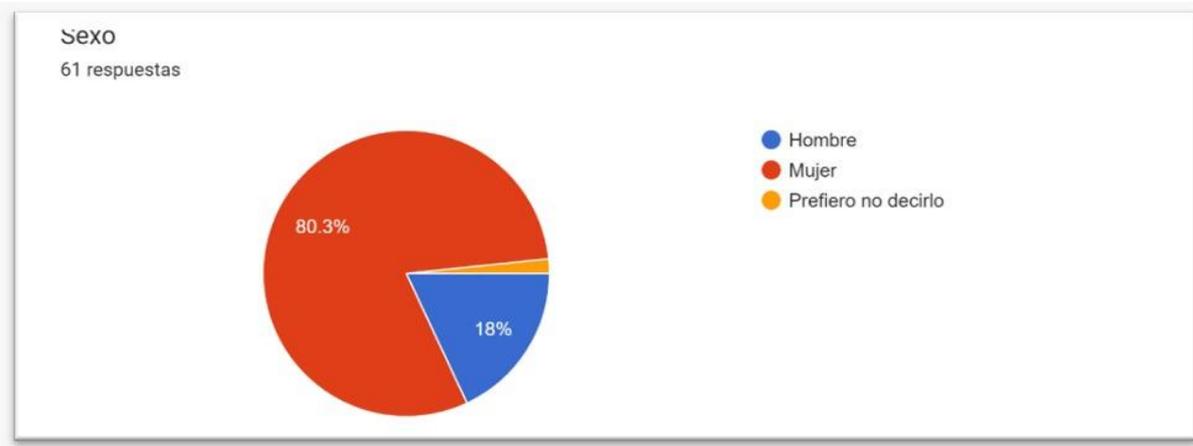
Capítulo 4. Resultados.

A continuación, se expone gráficamente la información obtenida a través de la escala Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF) aplicada a los jóvenes universitarios, en base de los ejes temáticos de la investigación: uso excesivo de las redes sociales y la salud mental. Posteriormente en el capítulo 5 se presenta la discusión donde se realizó el análisis de estos. Algunos datos generales se muestran a continuación:

Tabla 3. Edad de la muestra.

EDAD	PARTICIPANTES
17 años	1
18 años	16
19 años	15
20 años	13
21 años	11
22 años	2
23 años	2
25 años	1

Referente a la edad, la muestra estuvo conformada por 61 participantes, se puede observar que la edad abarca desde los 17 a los 25 años, teniendo la mayoría 18 años (16 participantes), 19 años (15 participantes) y 20 años (13 participantes).



Gráfica 5. Sexo.

De los 61 participantes, 49 participantes son mujeres (el 80.3%) y 11 participantes son hombres (el 18%). Un participante prefirió no mencionar su sexo.

Tabla 4. Edad durante inicio de la pandemia.

EDAD	PARTICIPANTES
13 años	5
14 años	19
15 años	14
16 años	11
17 años	7
18 años	2
19 años	2
21 años	1

Un dato de interés que posteriormente se analizará será el arrojado en esta tabla, ya que, cuando inició la pandemia, la mayoría de los participantes tenían 14 años (19 participantes),

15 años (14 participantes) y 16 años (11 participantes).

Tabla 5. Redes sociales más utilizadas.

RED SOCIAL	NÚMERO DE JÓVENES QUE LA UTILIZAN
Instagram	57
TikTok	53
WhatsApp	39
Facebook	10
YouTube	9
Twitter	7
Pinterest	3

Las redes sociales conocidas y utilizadas por los jóvenes de la muestra de universitarios son Instagram, TikTok, WhatsApp, Facebook, YouTube, Twitter, Pinterest. Pero las 3 más usadas por la mayoría son en primer lugar Instagram con 57 jóvenes, en segundo lugar, TikTok con 53 jóvenes y en tercer lugar WhatsApp con 39 jóvenes.

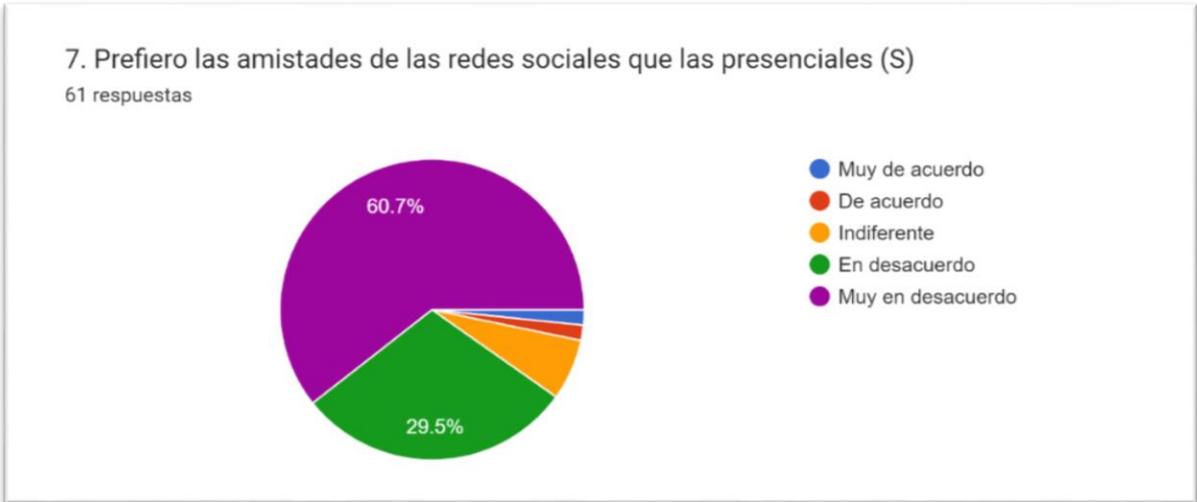
Ahora bien, los datos arrojados con base a la Escala Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF), escala utilizada para evaluar el nivel de adicción a las redes sociales en jóvenes universitarios se evaluaron 4 factores en las preguntas:

- Satisfacción por estar conectado a las redes sociales (S): Evalúa el grado de satisfacción y preferencia que una persona siente por las interacciones virtuales a través de las redes sociales en lugar de las presenciales. También mide la dependencia emocional hacia las redes sociales como un medio de escape y la importancia que estas tienen en la vida cotidiana.

- Problemas generados por el uso de las redes sociales (P): Esta área evalúa los efectos negativos y problemas que genera el uso excesivo de redes sociales en aspectos como la salud física, el bienestar emocional, el área familiar y las responsabilidades diarias.
- Obsesión por estar informado (O): Evalúa la necesidad constante de mantenerse informado a través de las redes sociales, ya sea sobre eventos y noticias generales, actividades relacionadas con estudios o cursos, o lo que comparten amigos y familiares. También la tendencia a pasar más tiempo en las redes sociales para seguir eventos especiales, como cumpleaños, y la atracción por estar al tanto de las novedades y publicaciones en grupos de medios sociales. Además, se evalúa cómo el interés las redes sociales genera una fascinación constante que motiva a la persona a estar siempre conectada para mantenerse informada.
- Necesidad/Obsesión por estar conectado (N): La prueba evalúa la necesidad constante de estar conectado a las redes sociales, reflejada en comportamientos como buscar conectarse a Internet en cualquier lugar, sentir ansiedad por acceder a ellas, y hacerlo inmediatamente al despertar. También mide el deseo de pasar tiempo en redes sociales cuando la persona está sola y la emoción que genera estar conectado. Además, evalúa cómo las actividades en redes sociales se integran profundamente en la vida diaria, convirtiéndose en una parte fundamental de la rutina cotidiana.

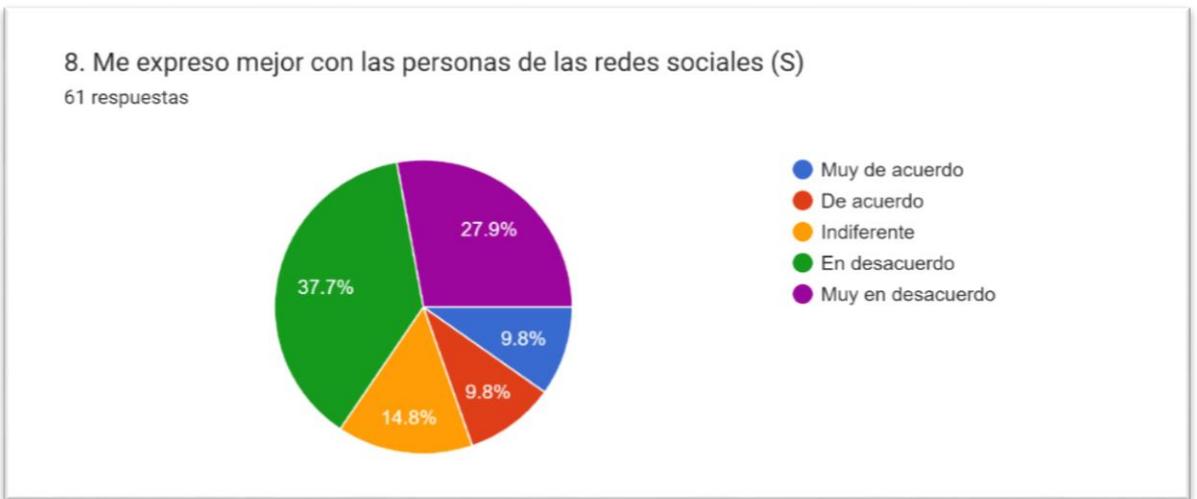
Satisfacción por estar conectado a las redes sociales (S)

Gráfica 6. Preferencia de amistades en redes sociales a las que son presenciales



El 60.7% de los jóvenes contestó que está muy en desacuerdo indicando así que prefiere entablar relaciones presenciales a esta cifra se suma el 29.5% que está en desacuerdo por lo que el 90.2% siendo mayoría. Por otro lado, el 3.2% si prefieren las amistades de las redes sociales.

Gráfica 7. Los jóvenes se expresan mejor con las personas de las redes sociales



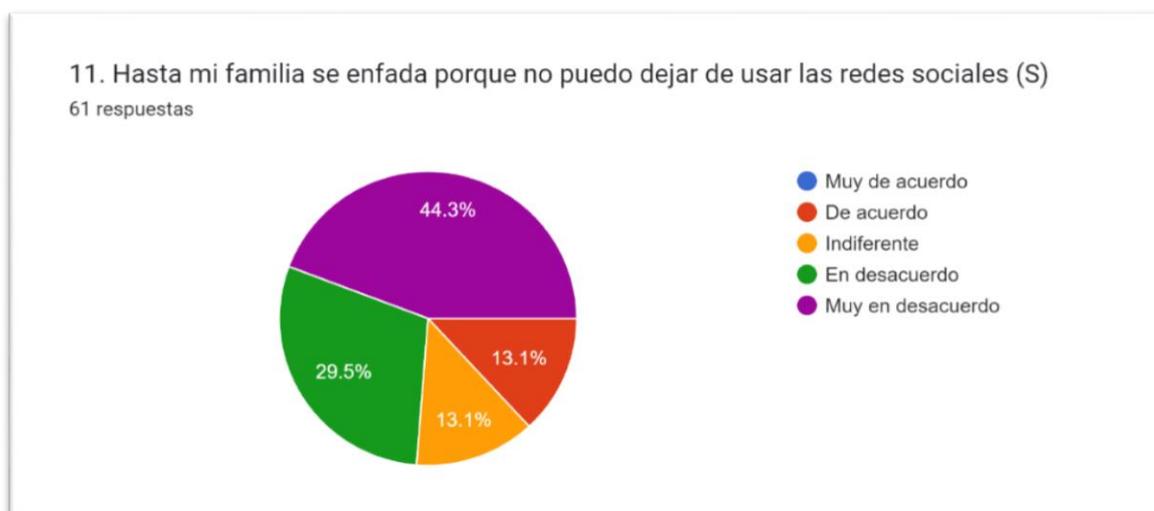
El 27.9% de los jóvenes está muy en desacuerdo, al igual que el 37.7% está en desacuerdo, mientras que al 14.8% se muestra indiferente, el 19.6 está de acuerdo y muy de acuerdo con el ítem. Esto señala que 65.6% de los jóvenes no se expresan mejor con las personas de las redes sociales.

Gráfica 8. Los jóvenes prefieren comunicarse con las personas a través de las redes sociales.



El 36.1% de los jóvenes está en desacuerdo, al igual que el 27.9% está muy en desacuerdo, por lo que el 64% de los jóvenes no prefieren comunicarse con personas a través de las redes sociales, el 23% se muestra indiferente en este ítem, el 13.1% está muy de acuerdo y de acuerdo.

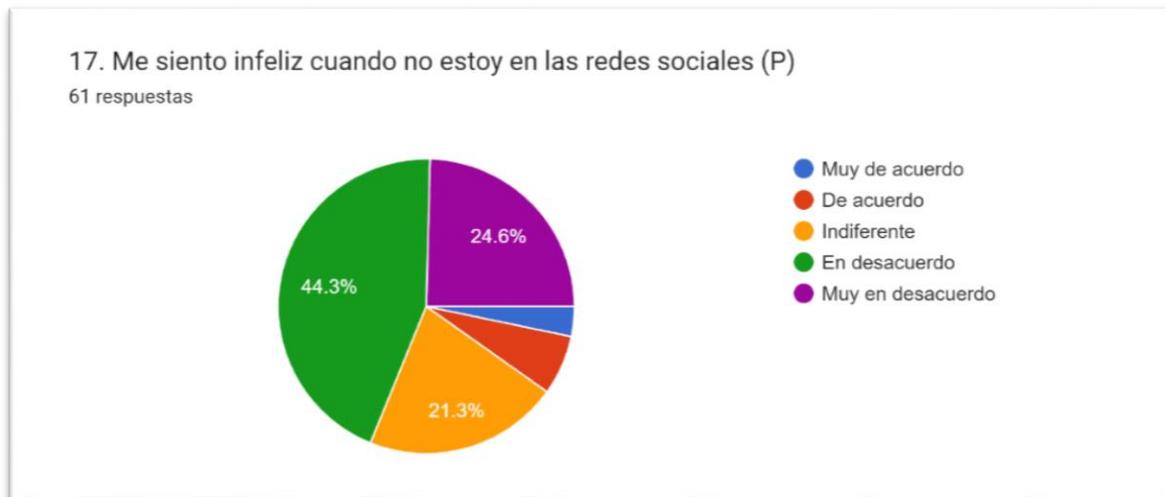
Gráfica 9. Hasta la familia se enfada porque los jóvenes no pueden dejar de usar las redes sociales.



El 44.3% de los jóvenes está muy en desacuerdo y el 29.5% está en desacuerdo, formando el 73.8% de los jóvenes que están en desacuerdo con este ítem, mientras que el 13.1% está indiferente y el otro 13.1% de acuerdo.

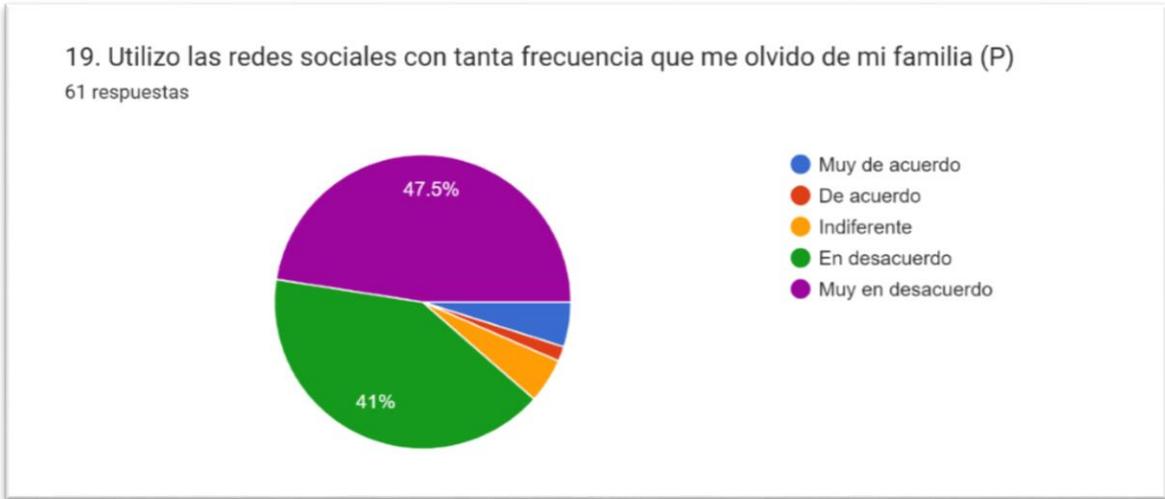
Problemas generados por el uso de las redes sociales (P)

Gráfica 10. Los jóvenes se sienten infelices cuando no están en las redes sociales.



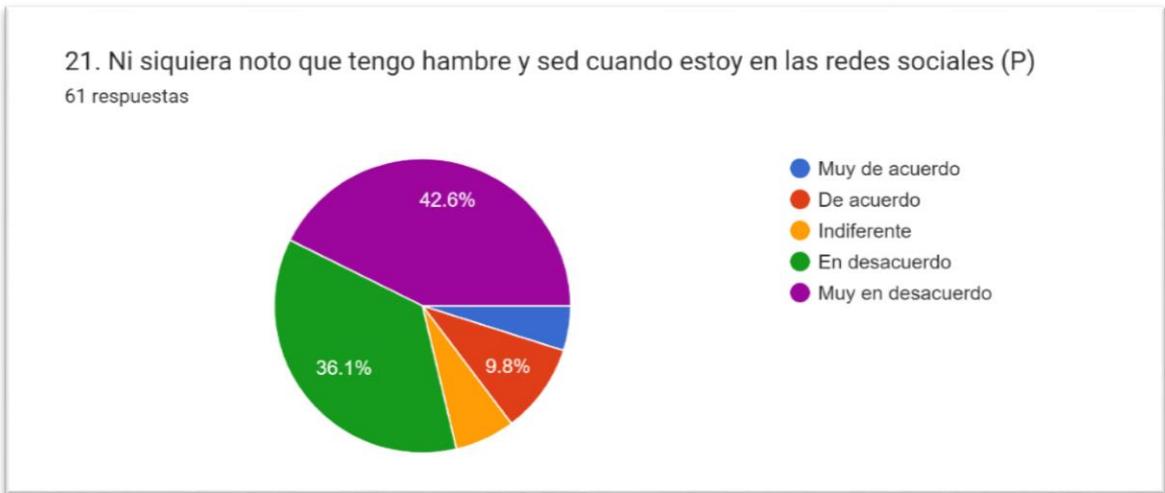
El 44.3% de los jóvenes está en desacuerdo y el 24.6% está muy en desacuerdo, lo cual muestra que el 68.9% no consideran sentirse infelices cuando no están en redes sociales y el 21.3% está indiferente, el 9.9% se mantiene de acuerdo con este ítem.

Gráfica 11. Frecuencia del uso de las redes sociales.



El 47.5% está muy en desacuerdo y el 41% está en desacuerdo ambas respuestas conforman un 88.5% siendo mayoría los jóvenes quienes consideran no se olvidan de la familia por utilizar las redes con frecuencia. Mientras que un 6.5 % podría estar olvidando o dejando en otro plano al sistema familiar.

Gráfica 12. Ignoran necesidades básicas al estar en redes sociales.



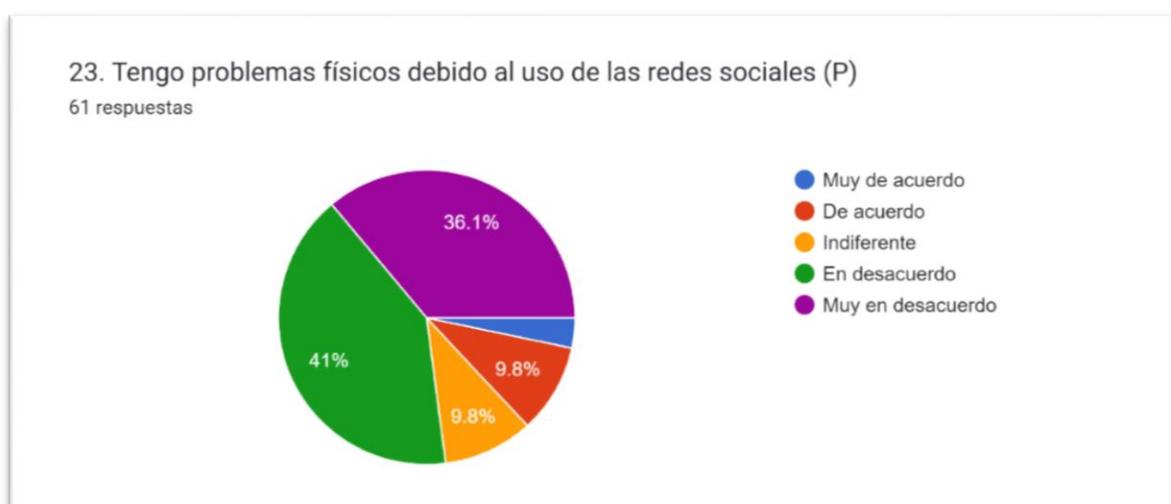
El 42.6% de los jóvenes está “muy en desacuerdo” y el 36.1% en “desacuerdo”, lo que indicaría que el 78.7% de los jóvenes están en desacuerdo, siendo así están alerta de sus necesidades básicas estando conectados. Y sólo un 9.8% y 4.9% percibe que no logra darse cuenta de éstas, formando el 14.7%.

Gráfica 13. Disminución de la productividad.



El 41% de los jóvenes está de acuerdo y el 14.8% está muy de acuerdo, por lo que el 55.8% de los jóvenes están de acuerdo con una disminución en la productividad, mientras que el 16.4% se mostró indiferente, por lo que el 27.8% está en desacuerdo y muy en desacuerdo.

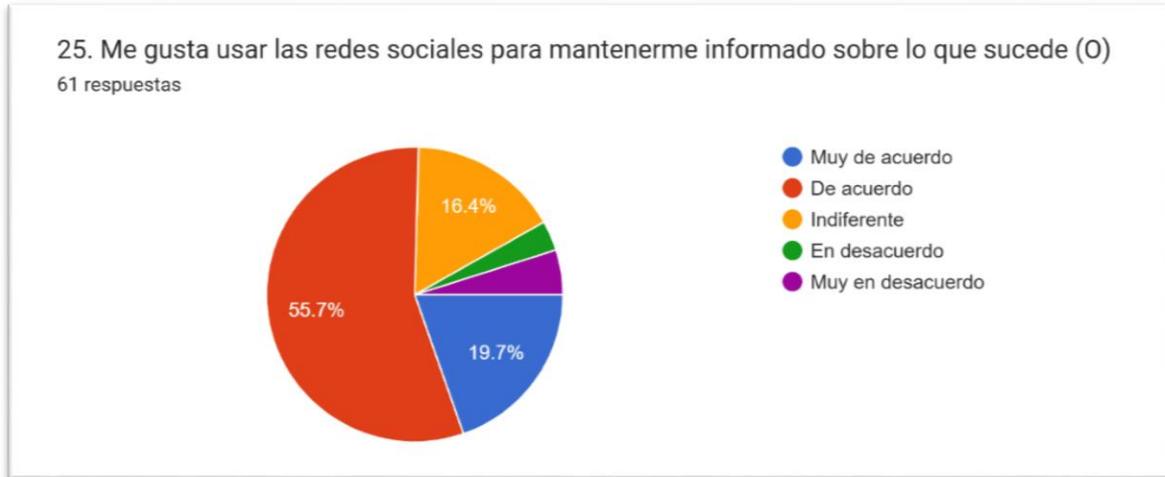
Gráfica 14. Problemas físicos debidos al uso de las redes sociales.



El 41% está en desacuerdo y el 36.1% está muy en desacuerdo por lo que el 77.1% está en desacuerdo con tener problemas físicos debido al uso de las redes sociales, pero un 9.8% está de acuerdo y un 3.3% está muy de acuerdo, generando el 13.1%.

Obsesión por estar informado (O)

Gráfica 15. Gusto por mantenerse informado sobre los acontecimientos por medio de las redes sociales.



En esta gráfica se observa claramente como el 55.7% de los jóvenes están de acuerdo, sumado al 19.7 que están muy de acuerdo, siendo en total el 75.4% de jóvenes de acuerdo con que les gusta usar las redes sociales para mantenerse informado de lo que sucede, mientras que el 16.4% respondió indiferente y el 8.2% no estuvo de acuerdo con este ítem.

Gráfica 16. Navegar en redes sociales para mantenerse informado.



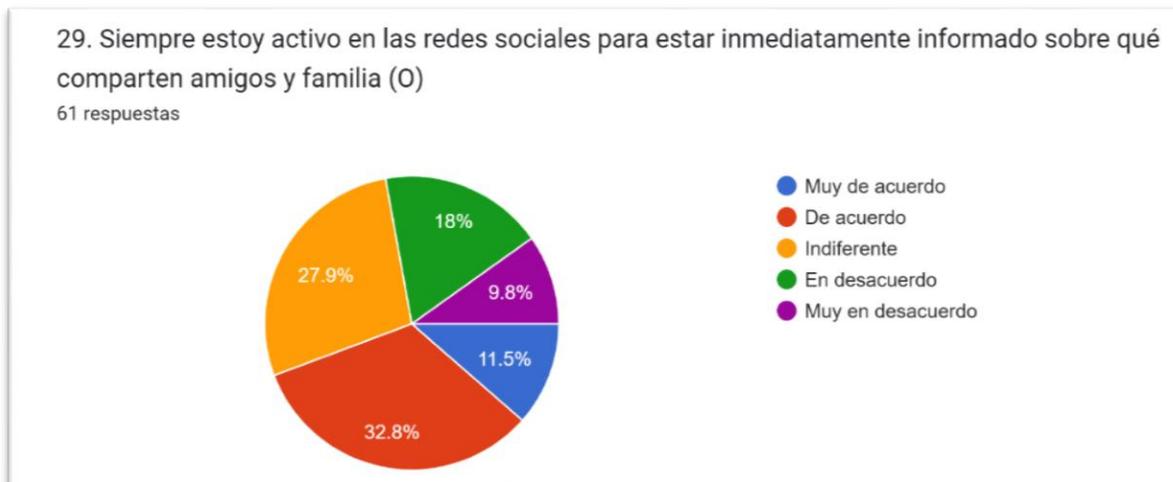
55.7% estuvo de acuerdo y el 16.4% estuvo muy en de acuerdo por lo que el 72.1% de jóvenes estuvieron de acuerdo con que navegan en las redes sociales para mantenerse informado sobre lo que se comparte en medios sociales, el 16.4% se mantiene indiferente y el 11.5% se mantiene en desacuerdo.

Grafica 17. Mantenerse informado por medio de las redes sociales por cosas relacionadas a los cursos.



El 39.3% de los jóvenes están de acuerdo, igual que el 11.5% están muy de acuerdo por lo que el 50.8% están de acuerdo con el ítem, mientras que el 29.5% se mantienen indiferente, el 19.7% no está de acuerdo con este ítem.

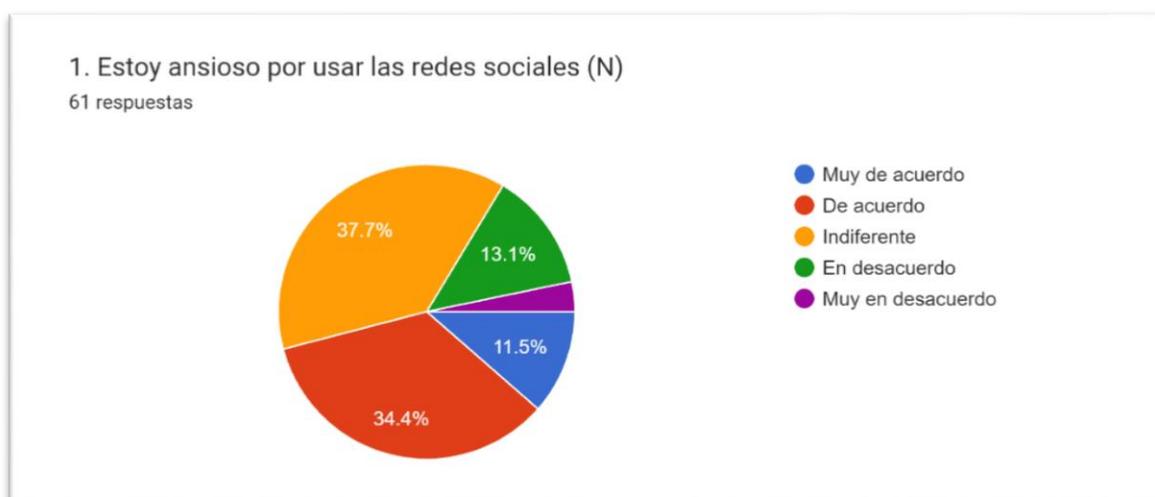
Gráfica 18. *Estar activo en las redes sociales para estar informados sobre lo que comparten amigos y familia.*



El 31.8% está de acuerdo con este ítem al igual que el 11.5% está muy de acuerdo por lo que 44.3% están de acuerdo, mientras que el 27.9% se mantiene indiferente. El 18% está en desacuerdo y el 9.8% está muy en desacuerdo, por lo que el 27.8% no está de acuerdo con este ítem.

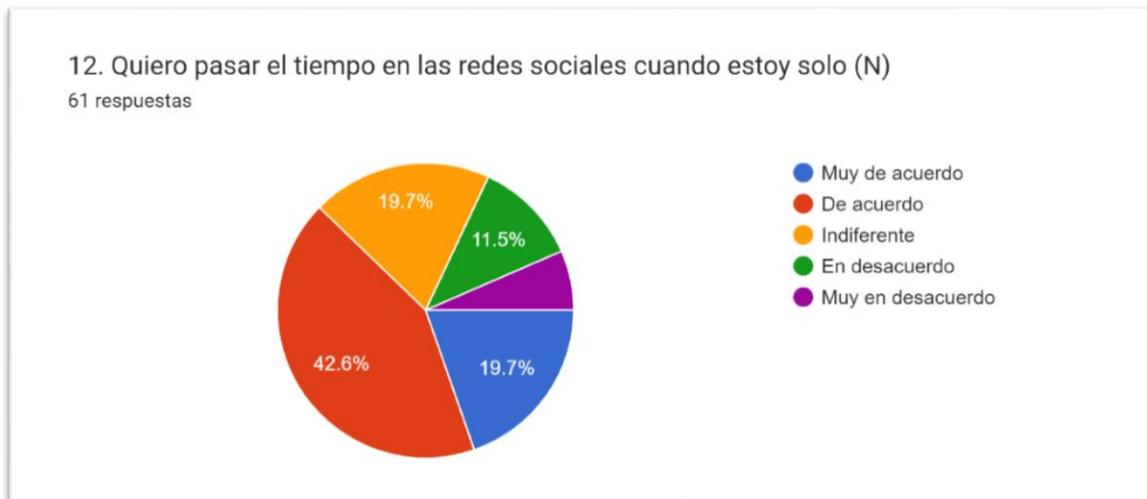
Necesidad/Obsesión por estar conectado (N)

Gráfica 19. *Ansiedad por usar las redes sociales.*



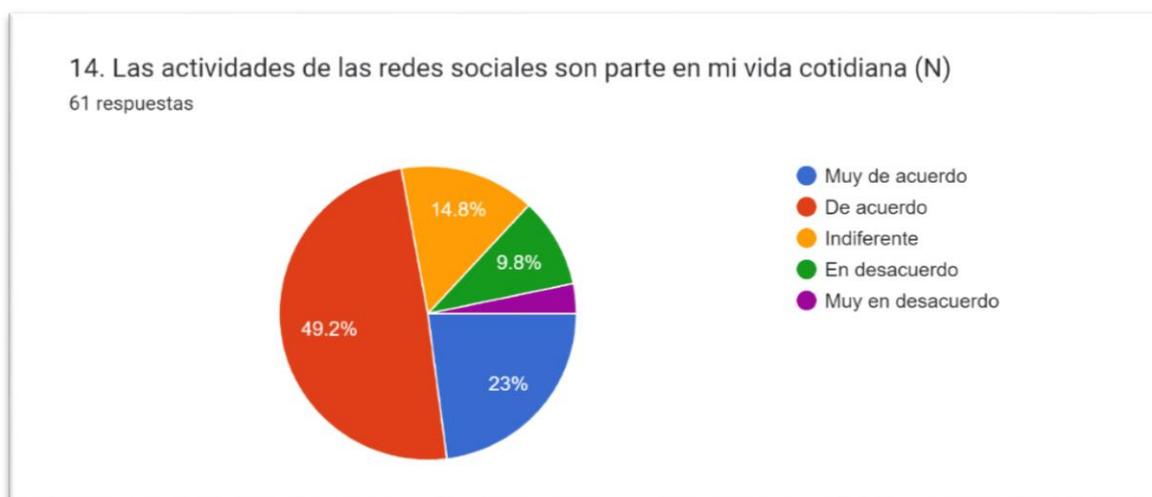
El 34.4% está de acuerdo y el 11.5% está muy de acuerdo, por lo que 45.9% de los jóvenes están de acuerdo, mientras que el 37.7% se mantienen indiferentes, por lo que los jóvenes que se encuentran en desacuerdo son el 17.2%.

Gráfica 20. Pasar tiempo en las redes sociales al estar solos.



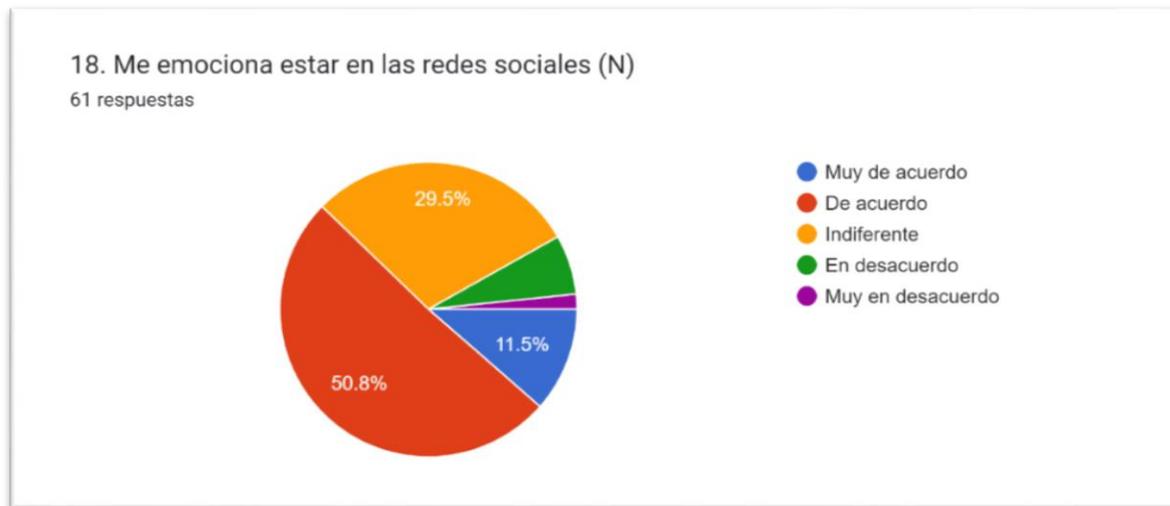
El 42.6% está de acuerdo y el 19.7% está muy de acuerdo, formando el 62.3%, mientras que el 19.7% se mantiene indiferente, el 18% no está de acuerdo con este ítem.

Gráfica 21. Redes sociales como parte de la vida cotidiana.



El 49.2% está de acuerdo con este ítem, al igual que el 23% que está muy de acuerdo, formando la mayoría de la muestra con 72.2%, el 14.8% se mantiene indiferente, por lo que el 13% no está de acuerdo con este ítem.

Gráfica 22. Emoción por estar en las redes sociales.



El 50.8% está de acuerdo con este ítem, el 11.5% está muy de acuerdo (formando 62.3%), el 29.5% se mantiene indiferente ante este ítem, mientras que el 8.2% no está de acuerdo.

Tabla 6. Porcentajes positivos de la prueba.

Número de pregunta	Satisfacción por estar conectado.		Problemas generados por el uso de las redes sociales.		Obsesión por estar informado.		Necesidad por estar conectado.	
	Número de pregunta	% positivo	Número de pregunta	% positivo	Número de pregunta	% positivo	Número de pregunta	% positivo
4	36.10%	15	32.80%	20	39.40%	1	45.90%	
5	6.60%	16	19.70%	25	75.40%	2	50.80%	
6	18.10%	17	9.90%	26	72.10%	3	52.50%	
7	3.20%	19	6.50%	27	39.40%	12	62.30%	
8	19.60%	21	14.70%	28	50.80%	13	62.30%	
9	29.60%	22	55.80%	29	44.30%	14	72.20%	
10	13.10%	23	13.10%					
11	13.10%							
13	8.20%							
Promedio	16.40%		21.79%		53.57%		57.67%	

El área con el porcentaje más alto es la **necesidad por estar conectado** con el 57.67% de los

jóvenes, posteriormente se encuentra la **obsesión por estar informado** con el 53.57%, consecuentemente están los **problemas generados por el uso de las redes sociales** con el 21.79%, finalmente **la satisfacción por estar conectado** con un 16.40%.

Capítulo 5. Discusión y conclusiones.

Al observar gráficamente los resultados en el capítulo anterior se encontró que la edad de los jóvenes universitarios que conformaron la muestra en su mayoría tenía entre *14 y 16 años durante la Pandemia de COVID-19*, dato importante, ya que, cronológicamente el uso de las TICS tuvo auge en su vida por el confinamiento al que se adaptaban en su etapa adolescente. Siendo un período en el que la búsqueda de identidad y el sentido de pertenencia por naturaleza cobra fuerza donde ser mirado, reconocido y formar parte de un grupo tiene gran impacto en la autoestima y personalidad. Las redes sociales, probablemente fueron una puerta para la interacción y comunicación con el mundo exterior, algunos se encontraban cursando en línea el último grado de secundaria otros en cambio el inicio de la preparatoria razones que actualmente son de interés para la ciencia por ser generaciones de la era digital.

Para esta investigación de tipo transversal la edad de los universitarios en el momento del estudio en su mayoría lo integraron jóvenes de 18 a 20 años ubicándose en la postadolescencia y algunos entrando a la etapa de adulto joven. Un 80.3 % lo conformaron mujeres y 18% hombres estudiantes. Este rango etario representa una etapa del desarrollo marcada por cambios significativos a nivel emocional, social y académico, como lo señala la OMS (2022) y lo retoma también Expósito (2021) al referirse a la transición de la adolescencia a la adultez, una fase crítica para el establecimiento de la identidad y el manejo del estrés.

Los resultados obtenidos en esta investigación coinciden con estudios algunos realizados en contextos tanto latinoamericanos como internacionales, los cuales han documentado las consecuencias negativas del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios.

Se encontró que las redes sociales mayormente utilizadas por la muestra estudiada son *Instagram* en primer lugar seguido por *TikTok* y finalmente *WhatsApp* esta última utilizada para actividades escolares. Cada plataforma tiene sus propias funcionalidades por esa razón

investigaciones recientes se están enfocando en alguna en específico para estudiar más a fondo su impacto y así conocer si el uso de redes sociales y su relación con la salud mental es generalizable.

Instagram, la preferida para esta muestra es una plataforma que se centra únicamente en contenido basado en imágenes, como actualizaciones de fotos y videos. No obstante, aunque pareciera a simple vista inofensiva es una de las más estudiadas debido a su uso desmedido.

El Instituto de Neurociencias Aplicadas de Lima (2024), señaló que desde una perspectiva neurobiológica el impacto del uso de Instagram en el cerebro se relaciona con la activación de regiones asociadas con la recompensa y el placer, como el núcleo accumbens. Explican que al recibir likes, comentarios y validación social a través de dicha plataforma, el cerebro experimenta una liberación de dopamina, lo que refuerza el comportamiento de uso continuo de la aplicación. Esta dinámica puede conducir a una especie de adicción a Instagram, donde los usuarios buscan constantemente la gratificación instantánea que ofrece la plataforma para sentirse bien consigo mismos.

TikTok por su parte se diferencia de otras plataformas en que se ejecuta principalmente mediante un *algoritmo* de sistema de recomendación que muestra videos que cree que le gustarán al usuario en lugar de mostrar principalmente publicaciones de cuentas que sigue. Si bien esto puede ser excelente para mostrarle contenido nuevo que se ajuste a sus intereses, también puede conducir a un remolino de contenido negativo de la que es casi imposible escapar. Así, TikTok, plantea un paraíso de ensoñación y gratificación continua con recompensas inmediatas, donde el joven encuentra una interminable cantidad de videos que duran entre 15 y 60 segundos. Los contenidos que estos abordan son tan amplios como los gustos que pueden tener los usuarios. Figuran desde bailes agitados hasta interpretaciones musicales, bromas en espacios públicos y relatos en primera persona de experiencias

específicas. Tales factores, junto a la facilidad para pasar de un video a otro y el algoritmo que hace sugerencias ajustadas a los intereses de cada cibernauta, han contribuido a que la app se posicione en la actualidad como favorita para la audiencia juvenil, dato que confirma la muestra estudiada.

Cabe señalar que TikTok tuvo un uso exacerbado durante el confinamiento por la pandemia del Covid-19, se convirtió en una red social emergente, gracias a su facilidad de uso y entretenimiento. Para el 2021 ya contaba con dos mil millones de descargas y más de mil millones de usuarios activos, esta red social es usada principalmente por adolescentes y jóvenes, se encuentra activa en más de 150 países y 75 idiomas. (Torres & De Santis, 2021).

Es evidente, que tanto en Instagram como en TikTok plataformas mayormente usadas, el cerebro se expone a estímulos que generan de forma fácil y rápida la producción de dopamina, esta sobreexposición puede producir alteraciones neuroquímicas que puedan desarrollar como consecuencia una adicción conductual. No obstante, las evidencias científicas actuales apuntan a que, aunque el tiempo dedicado a interactuar en redes sociales puede ser un factor influyente en la salud mental de los usuarios, existen otros factores que muestran más impacto, como son los relacionados con el entorno familiar y escolar, los cuáles se indagaron en esta muestra.

A continuación, se presenta un análisis de los 4 factores que evalúa la Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF), se exponen las preguntas cuyo resultado fue más significativo en la muestra estudiada:

- En el factor relacionado a la **Satisfacción por estar conectado a las redes sociales.**

Se encontró que un 19.6% de la muestra considera que se expresa mejor con personas de las redes sociales que presencialmente. A su vez, un 13.1% de los jóvenes prefiere comunicarse a través de las redes sociales. Esta cifra de jóvenes que prefieren la comunicación y convivencia en redes sociales en vez de presencial representa una población mínima a quienes las redes

sociales son un medio menos amenazante. Habría que estudiar si esta preferencia interfiere y debilita su capacidad de comunicación emocional, así como en las relaciones sociales de la vida real, y evaluar si poseen rasgos de una personalidad introvertida o sólo es un medio que facilita su interacción en su vida diaria. A su vez, sólo el 13.1% de los jóvenes identifica que su familia se enfada por no poder dejar de usar las redes sociales.

- En relación con **Problemas generados por el uso de las redes sociales**, segundo factor evaluado.

El 55.8% de los jóvenes coinciden en percibir una “*disminución de la productividad*” debido a las redes sociales, este dato pone de manifiesto la consciencia que tienen del impacto directo a nivel cognitivo y funcional que están teniendo. Este resultado confirma lo estudiado por Muñoz et al (2023), en una investigación realizada en España sobre “el Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok” donde también encontraron que el uso extendido de las redes sociales tuvo impacto negativo en las calificaciones y rendimiento de los estudiantes.

Esta baja en la productividad puede explicarse a su vez desde la neurofisiología donde se ha demostrado que la luz azul emitida por las pantallas del móvil altera los ritmos circadianos y dificulta el sueño, lo que puede contribuir a un deterioro del funcionamiento cognitivo manifestándose dificultad para atender y concentrarse en tareas cotidianas o actividades donde los jóvenes requieren de un esfuerzo intelectual al que la era digital los ha limitado.

En esta misma escala se encontró que el 13.1% menciona que tiene problemas físicos debido al uso de las redes sociales y un 14.7% no notan sus necesidades básicas cuando están en las redes sociales (es decir, pueden postergar la hora de dormir). En este aspecto la literatura previa ha señalado que el uso excesivo de las redes sociales podría desencadenar síntomas similares a los que genera la narcolepsia (trastorno que genera somnolencia durante el día de

manera que genera dificultades para permanecer despiertos y dormir de forma repentina) como puede ser mala calidad del sueño, somnolencia durante el día, afecta negativamente la rutina de la persona.

Ahora bien, otro de los síntomas que identifica el 9.9% de la muestra estudiada es que se siente “*infeliz*” cuando no está conectado en las redes sociales. Las dinámicas de las redes fácilmente disfrazan conflictivas internas, es decir, son espacios donde se comparte solo un fragmento de la vida, y lo usual es que se compartan escenarios agradables y fotogénicos, dando una visión parcial de quién realmente son y quiénes son los demás. Las redes sociales satisfacen aspectos propios del yo infantil, atrapando así, la necesidad del joven de ser visto, reconocido y amado. Siendo así, estos íconos de likes que aparece en Instagram, TikTok y Facebook, representan una fuente constante de dar, recibir y medir cuánto amor o reconocimiento se está recibiendo y aunque las redes sociales no sustituyen la conexión humana en el mundo real, les proporciona una sensación de bienestar temporal “mientras se encuentra conectado”. A su vez, los jóvenes buscan constantemente una interacción en redes porque sienten inseguridad al estar "ausentes".

- El tercer factor indicador del uso excesivo es el de **Obsesión por estar informado**.

El dato relevante en este factor es que un 75.4% más de la mitad de la muestra refiere que les gusta usar las redes sociales para mantenerse informados sobre lo que sucede y el 72.1% navega para estar al tanto sobre lo que comparten los grupos de medios sociales. Estos datos reflejan ya una necesidad real del uso e interés de esta muestra de usuarios indicando rasgos del síndrome FOMO (Fear Of Missing Out) o miedo a perderse experiencias es un factor que motiva el uso constante y excesivo de las redes sociales. Una necesidad de conocer lo que hay en tendencia algunos psiquiatras lo consideran un tipo de ansiedad social caracterizada por un deseo de estar continuamente conectado con lo que otros están haciendo y que puede implicar

"depresión, falta de calidad del sueño e incluso un aumento en el consumo de alcohol". De hecho, este síndrome está muy ligado a la nomofobia que representa el miedo irracional a estar sin teléfono móvil.

- El factor relacionado con la **Necesidad/obsesión por estar conectado**

En la revisión de literatura realizada por Armaza (2022), basada en 15 investigaciones de países como Perú, Chile, Bolivia, Colombia, Brasil y México, identificó una serie de riesgos comunes derivados del uso excesivo de redes sociales, entre ellos: baja autoestima, ansiedad, problemas de atención, bajo rendimiento académico, insomnio y estrés, llegando incluso a ser considerado un problema de salud pública en la región. Estos hallazgos guardan una estrecha relación con los datos obtenidos en este estudio, donde los estudiantes evaluados mostraron niveles elevados en los factores de necesidad/obsesión por estar conectados.

Siendo un 45.9% de los jóvenes se sienten ansiosos por usar las redes sociales. Este resultado puede explicarse desde un par de vértices, uno de ellos como consecuencia del uso desmedido de las redes generados a partir de la neuroquímica anteriormente descrita y otro puede darse el caso de que jóvenes con ansiedad y depresión tienden a utilizar con mayor frecuencia las redes para evadir su malestar y estrés emocional.

También se encontró que el 62.3% mencionan que quieren pasar el tiempo en las redes sociales cuando están solos. El uso normal a el uso problemático de las redes sociales ocurre cuando el individuo las utiliza como mecanismo para aliviar estrés, soledad o depresión.

De forma similar, Padilla y Ortega (2017) encontraron que el 38.3% de los universitarios evaluados en su investigación presentaron niveles muy altos de adicción a redes sociales, acompañados de síntomas depresivos severos, sugiriendo una relación directa entre ambas variables. En la presente investigación, aunque no se aplicó un instrumento diagnóstico de depresión, si se encontró un porcentaje considerable de adicción a las redes.

A su vez el 62.3% de la muestra expresó que les emociona estar en las redes sociales. Esta cifra atiende al nivel de adicción a la red social. Desde la neuropsicología, como se mencionó anteriormente la frecuencia del uso de las redes sociales sumado a la necesidad que experimentan de recibir likes en las publicaciones de las redes sociales, activa las regiones cerebrales asociadas con la recompensa y la motivación esto en un cerebro que aún se encuentra inmaduro aumenta la probabilidad y deseo de exposición al estímulo.

En el estudio de Varchetta et al. (2020), realizado en Italia, se identificó que el síndrome FOMO (Fear of Missing Out) es uno de los principales predictores de la adicción a redes sociales. En dicha investigación, se encontró que las mujeres presentaban mayores niveles de adicción y necesidad de apoyo emocional, lo cual guarda estrecha relación con esta tesis, donde el 80.3% de los participantes fueron mujeres y algunos síntomas relacionados con el FOMO se posicionaron entre los más altos, específicamente en el factor Obsesión por estar informado que evalúa la necesidad de mantenerse informado (sobre noticias, eventos, amigos, cursos, etc.) a través de las redes sociales. Esta relación no solo refuerza la validez de los resultados, sino que también confirma que el fenómeno va más allá contextos culturales y geográficos, presentándose con características similares en jóvenes universitarios de distintos países.

Haciendo un análisis general de los 4 factores se pudo identificar que en el primer factor asociado a la satisfacción y algunos problemas generados por las redes los estudiantes se contradicen expresando estar en desacuerdo y en los siguientes dos factores uno refiriendo a la obsesión y el otro directamente a la necesidad de estar conectado más de la mitad afirma estar de acuerdo estos datos ponen de manifiesto que algunos de los jóvenes aún no son conscientes o niegan de primer momento la influencia que las redes ejercen en su vida. Sin embargo, algunos si alcanzan a percibir que el tiempo de uso se encuentra desequilibrado.

Tomando como base la definición de la OMS respecto a la salud mental:

“es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de

estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos”. Se puede concluir que quienes hacen un uso excesivo de las redes sociales pueden estar mostrando síntomas como déficit en su área psicosocial y cognitivas habilidades que la OMS considera elementales para tener una salud mental equilibrada e integral.

Finalmente, el estudio realizado en Michoacán por Mateo y Bautista (2023) pone en evidencia la dependencia generalizada a los dispositivos móviles en los estudiantes universitarios, sin importar la carrera o institución. Este resultado es coherente con lo observado en la presente investigación, ya que, incluso estudiantes de Psicología, con formación en temas de salud mental, presentan patrones de uso adictivo de redes sociales. Esto sugiere que el fenómeno no solo depende del nivel educativo o del conocimiento profesional, sino también de factores sociales, culturales y emocionales que requieren intervenciones estructuradas y específicas.

Así pues, respondiendo a la pregunta de investigación y la hipótesis de trabajo planteada en este estudio confirma que el uso excesivo de las redes sociales puede influir en la salud mental de estudiantes universitarios en este trabajo específicamente realizado en la Licenciatura de Psicología de la UVAQ. Aunque cabe señalar que el uso de las redes sociales puede en algunos casos ser más un indicador de la salud mental de los jóvenes que un factor de riesgo, es decir, las redes sociales hacen evidente las vulnerabilidades del joven para desarrollar un problema de uso de pantallas, ya que, tener un uso de redes sociales que comporte consecuencias negativas en el día a día sería una alarma que ayude a detectar otras problemáticas del joven (como conflictos sociales, aislamiento, bullying, angustias,...) o, incluso, otros trastornos mentales como la depresión o la ansiedad social.

Conclusión

Actualmente se ha incrementado el interés por estudiar la relación del uso excesivo de las redes sociales con la salud mental de los jóvenes. La Psicología siendo una de las ciencias promotoras de la Salud Mental busca comprender como estas herramientas digitales intercepta la mente, las emociones y comportamientos.

En conjunto, todos los estudios previos confirman que el uso excesivo de redes sociales representa un riesgo real para la salud mental de los jóvenes universitarios, coincidiendo con los resultados obtenidos en esta investigación. Además, el hecho de que los mismos síntomas ansiedad, disminución de la productividad, obsesión por conectarse, entre otros se repitan en distintos contextos refuerza la necesidad urgente de abordar esta problemática desde políticas educativas, intervenciones psicológicas y estrategias de prevención a nivel institucional.

En la muestra, se encontró que el uso constante de redes sociales si tiene una influencia en la salud mental: la mayoría de los jóvenes de la muestra se encuentran activos en las redes la mayor parte de su día a día, buscan conectarse en momentos de soledad, los hace sentir infelices y ansiosos cuando no están conectados (rasgos del Síndrome FOMO), buscan la aprobación digital que puede generar comparaciones, dependencia emocional y una sensación de insuficiencia cuando no se cumplen las expectativas, más de la mitad de la muestra pasa horas en redes sociales lo cual ha interferido en su sueño, el rendimiento académico y productividad además de influir en sus relaciones interpersonales.

A nivel psicológico, la adicción de determinadas aplicaciones tecnológicas puede relacionarse con inestabilidad emocional, depresión, irritabilidad, empobrecimiento afectivo, disminución de la capacidad de juicio y dificultades para afrontar los problemas cotidianos.

Con base a los datos analizados de este estudio es evidente que las redes sociales son para el joven desde su psiquismo el escenario ideal donde se refleja a través de los otros, así, las redes funcionan como un puente, entre el joven y su mundo interior; en este tránsito

cibernético algunos jóvenes serán más vulnerables que otros dependiendo su historia de vida. Serán las redes sociales un amplificador del malestar psicológico del joven adolescente, ya que, es un canal continuo complejo y no regulado a diferencia del resto de entornos (escuela, amigos, grupos extraescolares, familia...).

Siendo así, el impacto de las redes sociales en la salud mental de las personas va más allá del uso excesivo de las redes sino del contenido implícito para el que se está utilizando, es decir, qué conflictos internos intenta compensar el joven mediante éstas.

Por tal razón desde el ámbito de la Psicología será importante analizar los contenidos con los que el joven se relaciona, el tipo de relación que establece con las personas a través de las redes y la intensidad de uso que hace, ya que, esto impacta en el resto de las actividades que debería realizar (estudios, aficiones, deporte, relaciones, responsabilidades, hábitos de sueño, higiene y alimentación...) para favorecer su desarrollo.

Limitaciones

En cuanto a las limitaciones, dado que esta tesis abordó el tema del impacto psicológico del uso excesivo de las redes sociales en jóvenes universitarios que es un tema relativamente reciente, la literatura disponible es limitada. Esto impidió conocer a profundidad las consecuencias a nivel psicológico a específicamente a largo plazo, lo que limitó la capacidad de proyectar las consecuencias a futuro del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes.

Otra de las limitaciones fue la muestra reducida, debido a que se centró únicamente en jóvenes universitarios de la facultad de psicología de la UVAQ, lo que impide generalizar los resultados en otras poblaciones, como estudiantes de otras facultades, universidades o edades, quienes pueden experimentar efectos diferentes.

En relación al tiempo, también fue una limitante debida que al momento de la aplicación de la prueba fue la última semana de clases antes de salir a vacaciones por lo que los jóvenes estaban con niveles altos de estrés y fatiga por el cierre del semestre, esto pudo afectar su concentración al momento de contestar la prueba y la disposición.

Una última limitación fue al momento de la recolección de los datos de la prueba aplicada, se mostraron algunas incongruencias en las respuestas por lo que es posible que haya cierta resistencia o negación frente a la aceptación de un uso excesivo de las redes sociales.

Sugerencias.

- A través de los resultados obtenidos en esta investigación realizada, se sugiere ampliar la revisión bibliográfica, debido a que el tema es relativamente nuevo, es importante la búsqueda de literatura relacionada, incluyendo estudios que abordan el tema desde otras perspectivas o contextos diferentes.
- Sería importante ampliar la muestra donde no solo se incluyan estudiantes de psicología, sino de diferentes facultades, universidades y grupos de edad. Esto permitiría una mayor comprensión de como el uso excesivo de las redes sociales afecta a distintas poblaciones.
- Debido a que el estrés y fatiga pueden influir en los participantes y en sus respuestas, se sugiere que futuras investigaciones apliquen la prueba en diferentes momentos del semestre, evitando periodos de alta carga académica y alto estrés como finales del semestre. Esto podría permitir obtener respuestas más precisas y evitar la influencia de factores estresantes.
- Se sugiere además utilizar métodos adicionales para la recolección de datos como entrevistas o evaluaciones que aborden más áreas a profundidad. Esto podría proporcionar una evaluación más objetiva del uso de las redes sociales y los trastornos mentales asociados.
- Se considera importante dejar una invitación abierta a la Universidad Vasco de Quiroga, la facultad de Psicología y los compañeros de los programas académicos relacionados, para que sigan investigando sobre el impacto psicológico del uso excesivo de las redes sociales. Dado que este es un tema en constante evolución y relativamente reciente, es crucial fomentar investigaciones futuras que permitan conocer más a fondo las consecuencias a largo plazo en la salud mental de los jóvenes universitarios.

Referencias.

- Aguila, A. (2014). *Autoestima*. Suicidología. Disponible en:
<https://www.suicidologia.com.mx/wp-content/uploads/2014/04/autoestima.pdf>
- Alcántara, M. Martín, F. (2020). *El uso de las redes sociales y su incidencia en la autoestima de los adolescentes*. Trabajo Final para optar al grado académico de Licenciatura en Comunicación Social, Universidad Nacional de Córdoba (inédita). Disponible en:
<https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/18169>
- Armaza, J. & Franco, J. (2023). *El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica*. Scielo. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Ayala, R. (2008). *La Metodología Fenomenológico-Hermenéutica De M. Van Manen En El Campo De La Investigación Educativa. Posibilidades Y Primeras Experiencias*. Revista de Investigación Educativa, 26 (2), 409-430.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=283321909008>
- Bedoya, C. (2021). *Adicción a las redes sociales y autoestima de los jóvenes*. Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología. Universidad de Lima. Disponible en:
https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13803/Bedoya_Adicción.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Paidós. Disponible en:
https://proassetspdlcom.cdnstatics2.com/usuaris/libros_contenido/arxius/50/49324_Los_seis_pilares_de_la_autoestima.pdf.
- Campodónico, N. (2024). *Efectos en la salud mental en la población mexicana a partir de la pandemia por el COVID-19: una revisión sistemática*. Veritas & Research, Vol. 6, (1), 37-51 https://pure.udem.edu.mx/ws/portalfiles/portal/73764219/Veritas_2024.pdf

Cauteruchi, M. (2023). *¿Cómo se construye la autoestima?* pymOrganization.
Disponible en: <https://psicologiaymente.com/personalidad/como-se-construye-autoestima>

Cervantes, R. & Chaparro, M. (2021). *Transformaciones en los hábitos de comunicación y sociabilidad a través del incremento del uso de redes sociodigitales en tiempos de pandemia. Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación* (52), 37-51.
https://institucional.us.es/revistas/Ambitos/52/AMBITO_52_03.pdf

Chávez Alva, H. A. (2019). *Tolerancia a la frustración y dependencia al celular en estudiantes de un instituto de la ciudad de Chachapoyas*. Universidad Señor de Sipán.

Cía, A. (2013). *Las adicciones no relacionadas a sustancias: un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes*. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210–217. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>

CONASAMA (2024). *Una mirada a la atención en salud mental en México: principales condiciones atendidas en el Sistema de Salud*. Observatorio Mexicano de Salud Mental y Adicciones.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/949747/04_DATOS_SM_2024.pdf

Echeburúa, E. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto Adicciones*. *Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol. Alcoholismo y las otras Toxicomanías*. vol. 22, núm. 2, 2010, pp. 91-95 disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

Instituto Mexicano del Seguro Social (2022, 18 de agosto). *Depresión post-COVID ¿Cómo la atendemos?* <https://www.gob.mx/imss/articulos/depresion-post-covid-como-la-atendemos>

INEGI (2024) *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la*

Información en los Hogares .Inegi.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENDUTIH/ENDUTIH_23.pdf

Expósito, J. (2021). *Adolescencia y juventud: salud mental y análisis de los trastornos depresivos*. Universidad de Zaragoza.

Gómez, L (2005). *Comparación social y autoevaluación desde un enfoque evolucionista*. *Escritos de Psicología*, 7, 2–14. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27102087001>

González, N. López, P. (2022). *Influencia de las Redes Sociales en la autoestima de dos generaciones diferentes (Generación Z y Millennials)*. Facultad de Psicología y Logopedia. Universidad de la Laguna. Disponible en:
<https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/28381>

Hernández-Sampieri, R., Mendoza, C., & Lucio, M. (2018). *Metodología de la investigación*. (6ta. Ed.), McGraw-Hill Education.

Jurado, C. Jurado, S. López, K. (2015). *Validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg en universitarios de la Ciudad de México*. *Revista Latinoamericana de Medicina*. Vol. 5, núm. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2830/283046027004.pdf>

Martínez, M (1999). *Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa*. Aula, 11. Disponible en: <https://doi.org/10.14201/3530>

Martinez, D, & Ramiez, A. (2019). *Gestión de las TICs en el Contexto de las Ciencias Administrativas y la Competitividad en las Organizaciones en México: Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de Nivel Medio Superior*. Editorial Cienponzuelos.

Mateo, M. & Bautista, M. (2023). *Tendencias del Uso de Dispositivos Móviles en los Jóvenes Universitarios del Estado de Michoacán y la Responsabilidad Social de las*

Instituciones de Educación Superior. Ciencia Latina: Revista multidisciplinar. 7 (5) 7314-7327. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8315

Mora, A. (2018). *El Desarrollo y Fortalecimiento de la Autoestima Desde la Infancia y la Educación Infantil*. Villavicencio: Universidad de los Llanos, 2019. Disponible en: <https://repositorio.unillanos.edu.co/handle/001/1494>

Mora, A. (2018). *¿Autoestima baja? Cómo dejar de ser nuestro peor enemigo*. Marca. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2018/11/07/autoestima-baja-peor-enemigo-167982.html>

Muñoz, R.M, Díaz, A., Sabariego, J.A. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de adolescentes: estudio de Instagram y Tik Tok. *Revista Ciencia y Educación*. Vol. 4. No.2. Disponible en: <https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163/326>

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Rodrigues, S. & Borgues, L. (2020). *¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental?* SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog 16(1):1-3. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>

Sixto, J. López, X. Gómez de la Fuente, M (2021). *La mensajería instantánea como fuente informativa en la comunicación organizacional: WhatsApp*. Business en México y España. Comunicación y Sociedad (Guadalajara), 1–26. Disponible en: <https://doi.org/10.32870/cys.v2021.7679>

Toscano, H. (2012). *Redes sociales y análisis de redes*. Corporación Universitaria Reformada. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/download/libro/511130.pdf>

Torres, A. & De, A. (2021). *TikTok: Caracterizaciones de una red social emergente. TikTok. Más allá de la hipermedialidad* (pp. 7-11). Abya-Yala, Ediciones. Disponible en: <https://doi.org/10.7476/9789978106815.0001>

Turel, O. & Serenko, A. (2012). *The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites*. *European Journal of Information Systems: An Official Journal of the Operational Research Society*, 21(5), 512–528. Disponible en: <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>

Valencia, R. & Cabero, J. (2019). *La adicción a las redes sociales: Validación de un instrumento en el contexto mexicano*. *Health and Adiccions*, 19(2), 149-159. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i2.460>

Anexos

Impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes.

* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Consentimiento informado *

Objetivo de la investigación:

El impacto que tiene el uso de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de psicología.

¿Qué se propone en este estudio? Que a los jóvenes se les aplique la escala de Social Media Addiction Scale-Student Form (SMAS-SF) para conocer el nivel de adicción a las redes sociales y su impacto en la salud mental.

Duración: 10 minutos aproximadamente.

Confidencialidad: Toda la información recopilada se mantendrá en estricta confidencialidad. Los datos se analizarán y no se revelará la identidad de los participantes en ningún momento.

Riesgos y beneficios: No se encontraron riesgos significativos asociados con la participación en este estudio. Los beneficios son contribuir al conocimiento en el campo de la psicología.

Participación voluntaria: La participación en este estudio es completamente voluntaria. Puede retirarse en cualquier momento sin penalización o consecuencia alguna.

Consentimiento: Al proporcionar su consentimiento, usted informa que ha leído y comprendido la información proporcionada. También aceptar participar voluntariamente en este estudio.

Marca solo un óvalo.

- Acepto
- No acepto

2. Edad *

3. Sexo *

Marca solo un óvalo.

Hombre

Mujer

4. ¿Que edad tenias cuando comenzó la pandemia? *

5. Enlista las 3 redes sociales que mas utilizas *

6. 1. Estoy ansioso por usar las redes sociales (N) *

Marca solo un óvalo.

Muy de acuerdo

De acuerdo

Indiferente

En desacuerdo

Muy en desacuerdo

7. 2. Busco conectarme a Internet en todas partes para acceder a las redes sociales (N) *

Marca solo un óvalo.

Muy de acuerdo

De acuerdo

Indiferente

En desacuerdo

Muy en desacuerdo

8. 3. Lo primero que hago cuando me despierto es conectarme a las redes sociales (N) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 De acuerdo
 Indiferente
 En desacuerdo
 Muy en desacuerdo

9. 4. Veo las redes sociales como escape del mundo real (S) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 De acuerdo
 Indiferente
 En desacuerdo
 Muy en desacuerdo

10. 5. Una vida sin redes sociales no tiene sentido para mí (S) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 De acuerdo
 Indiferente
 En desacuerdo
 Muy en desacuerdo

11. 6. Prefiero usar las redes sociales a pesar de estar acompañado (S) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 De acuerdo
 Indiferente
 En desacuerdo
 Muy en desacuerdo

12. 7. Prefiero las amistades de las redes sociales que las presenciales (S) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 De acuerdo
 Indiferente
 En desacuerdo
 Muy en desacuerdo

13. 8. Me expreso mejor con las personas de las redes sociales (S) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 De acuerdo
 Indiferente
 En desacuerdo
 Muy en desacuerdo

14. 9. Aparento ser lo que yo quiero en las redes sociales (S) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 De acuerdo

- Indiferente
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

15. 10. Por lo general, prefiero comunicarme con personas a través de las redes sociales (S) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Indiferente
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

16. 11. Hasta mi familia se enfada porque no puedo dejar de usar las redes sociales (S) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Indiferente
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

17. 12. Quiero pasar el tiempo en las redes sociales cuando estoy solo (N) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Indiferente
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

18. 13. Prefiero la comunicación virtual en las redes sociales a salir (S) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 De acuerdo
 Indiferente
 En desacuerdo
 Muy en desacuerdo

19. 14. Las actividades de las redes sociales son parte en mi vida cotidiana (N) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 De acuerdo
 Indiferente
 En desacuerdo
 Muy en desacuerdo

20. 15. Omito mis tareas porque paso mucho tiempo en las redes sociales (P) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 De acuerdo
 Indiferente
 En desacuerdo
 Muy en desacuerdo

21. 16. Me siento mal si estoy obligado a disminuir el tiempo que paso en las redes sociales (P) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Indiferente
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

22. 17. Me siento infeliz cuando no estoy en las redes sociales (P) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Indiferente
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

23. 18. Me emociona estar en las redes sociales (N) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Indiferente
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

24. 19. Utilizo las redes sociales con tanta frecuencia que me olvido de mi familia (P) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Indiferente
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

25. 20. El mundo misterioso de las redes sociales siempre me cautiva *
(O)

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 De acuerdo
 Indiferente
 En desacuerdo
 Muy en desacuerdo

26. 21. Ni siquiera noto que tengo hambre y sed cuando estoy en las *
redes sociales (P)

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 De acuerdo
 Indiferente
 En desacuerdo
 Muy en desacuerdo

27. 22. Noto que mi productividad ha disminuido debido a las redes *
sociales (P)

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 De acuerdo
 Indiferente
 En desacuerdo
 Muy en desacuerdo

28. 23. Tengo problemas físicos debido al uso de las redes sociales (P) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
 De acuerdo

- Indiferente
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

29. 25. Me gusta usar las redes sociales para mantenerme informado sobre lo que sucede (O) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Indiferente
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

30. 26. Navego en las redes sociales para mantenerme informado sobre lo que comparten los grupos de medios sociales (O) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Indiferente
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

31. 27. Paso más tiempo en las redes sociales para ver algunos eventos/ acontecimientos especiales (por ejemplo, cumpleaños) (O) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Indiferente
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

32. 28. Mantenerme informado sobre las cosas relacionadas con mis cursos (ej. tarea, actividades) me hace estar siempre en las redes sociales (O) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Indiferente
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

33. 29. Siempre estoy activo en las redes sociales para estar inmediatamente informado sobre qué comparten amigos y familia (O) *

Marca solo un óvalo.

- Muy de acuerdo
- De acuerdo
- Indiferente
- En desacuerdo
- Muy en desacuerdo

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios

Tabla 4. Identificación y denominación de factores e ítems que lo forman.

Identificación y denominación de factores, e ítems que lo forman

Satisfacción	Problemas
7. Prefiero las amistades de las redes sociales que las presenciales.	23. Tengo problemas físicos debido al uso de las redes sociales.
10. Por lo general, prefiero comunicarme con personas a través de las redes sociales.	22. Noto que mi productividad ha disminuido debido a las redes sociales.
8. Me expreso mejor con las personas de las redes sociales.	19. Utilizo las redes sociales con tanta frecuencia que me olvido de mi familia.
13. Prefiero la comunicación virtual en las redes sociales para salir.	21. Ni siquiera noto que tengo hambre y sed cuando estoy en las redes sociales.
5. Una vida sin redes sociales no tiene sentido para mí.	15. Omito mis tareas porque paso mucho tiempo en las redes sociales.
9. Aparento ser lo que yo quiero en las redes sociales.	16. Me siento mal si estoy obligado a disminuir el tiempo que paso en las redes sociales.
6. Prefiero usar las redes sociales a pesar de estar acompañado.	17. Me siento infeliz cuando no estoy en las redes sociales.
4. Veo las redes sociales como escape del mundo real.	
11. Hasta mi familia se enfada porque no puedo dejar de usar las redes sociales.	

Tomado de Cabero et al. (2020)

Tabla 5. Identificación y denominación de factores e ítems que lo forman.

Obsesión de estar informado	Necesidad/obsesión de estar conectado
25. Me gusta usar las redes sociales para mantenerme informado sobre lo que sucede.	2. Busco conectarme a Internet en todas partes para acceder a las redes sociales.
28. Mantenerme informado sobre las cosas relacionadas con mis cursos (ej. tarea, actividades) me hace estar siempre en las redes sociales.	1. Estoy ansioso por ir a las redes sociales.
26. Navego en las redes sociales para mantenerme informado sobre lo que comparten los grupos de medios sociales.	3. Lo primero que hago cuando me despierto es conectarme a las redes sociales.
27. Paso más tiempo en las redes sociales para ver algunos eventos/acontecimientos especiales (por ejemplo, cumpleaños).	12. Quiero pasar el tiempo en las redes sociales cuando estoy solo.
29. Siempre estoy activo en las redes sociales para estar inmediatamente informado sobre qué comparten amigos y familia.	18. Me emociona estar en las redes sociales.
20. El mundo misterioso de las redes sociales siempre me cautiva.	14. Las actividades de las redes sociales se afianzan en mi vida cotidiana.

Tomado de Cabero et al. (2020)