

LAS REDES SOCIALES EN LOS TRASTORNOS DE LA SALUD MENTAL EN LOS ESTUDIANTES

SOCIAL NETWORKS IN MENTAL HEALTH DISORDERS IN STUDENTS

Autores: ¹Aida Galud Ledesma Arguello, ²Flor María Olmedo Zambrano, ³Luisa María Ledesma Riera y ⁴Milton Alfonso Criollo Turusina.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-8169-5239>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-0536-2539>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-6684-9572>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-4976-4123>

¹E-mail de contacto: aledesmaa@unemi.edu.ec

²E-mail de contacto: folmedoz@unemi.edu.ec

³E-mail de contacto: lledesmar2@unemi.edu.ec

⁴E-mail de contacto: mcriollot2@unemi.edu.ec

Afiliación: ^{1*2*3*4*}Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

Artículo recibido: 9 de Julio del 2025

Artículo revisado: 24 de Julio del 2025

Artículo aprobado: 31 de Julio del 2025

¹Estudiante de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

²Estudiante de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

³Estudiante de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

⁴Licenciado en Ciencias de la Educación Especialización en Arte, graduado de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Magíster en Docencia Universitaria graduado de la Universidad César Vallejo, (Perú). Doctorante en Educación en la Universidad César Vallejo, (Perú).

Resumen

El objetivo de nuestra investigación es determinar el uso excesivo de redes sociales en los trastornos de la salud mental de los estudiantes de Bolívar, 2025. Este estudio se enmarca en una investigación de carácter básico respecto al alcance que es tipo descriptivo con un diseño no experimental, utilizando la encuesta como técnica principal de recolección de datos, mediante un cuestionario estructurado compuesto de 42 ítems dirigido a estudiantes de segundo año de bachillerato de una institución de Bolívar, el análisis de los datos se llevó a cabo utilizando el software SPSS en su versión 3.0. Los resultados evidencian que el uso frecuente y prolongado de redes sociales afectan su estado físico y emocional y la dependencia digital afecta el estado psicológico de sujetos investigados. La utilización prolongada de las plataformas digitales ha ocasionado frustración y aislamiento del medio contextual. Basado en los resultados del estudio, se concluye la que los resultados obtenidos evidencian que el uso excesivo de redes sociales influye significativamente en la aparición de trastornos en la salud mental de los adolescentes. Por tanto, es crucial implementar estrategias

preventivas y educativas que promuevan un uso equilibrado y saludable de estas plataformas, con el fin de mitigar sus efectos adversos sobre el equilibrio emocional.

Palabras clave: Redes sociales, Salud mental, Trastornos, Estudiantes.

Abstract

The objective of our research is to determine the excessive use of social networks in the mental health disorders of students, This study is framed in a basic research regarding the scope that is descriptive type with a non-experimental design, using the survey as the main technique of data collection, through a structured questionnaire composed of 42 items addressed to second year high school students of an institution of Bolivar, the data analysis was carried out using SPSS software in its version 3.0. The results show that the frequent and prolonged use of social networks affects their physical and emotional state and that digital dependence affects the psychological state of the subjects investigated. The prolonged use of digital platforms has caused frustration and isolation from the contextual environment. Based on the results of the study, it is concluded that the results obtained show that the excessive use of social networks

significantly influences the appearance of mental health disorders in adolescents. Therefore, it is crucial to implement preventive and educational strategies that promote a balanced and healthy use of these platforms, in order to mitigate their adverse effects on emotional balance.

Key words: Social networks, Mental health, Disorders, Students.

Sumário

O objetivo de nossa pesquisa é determinar o uso excessivo de redes sociais nos distúrbios de saúde mental dos alunos, este estudo está enquadrado em uma pesquisa básica quanto ao escopo que é do tipo descritivo com um design não experimental, usando a pesquisa como a principal técnica de coleta de dados, usando um questionário estruturado composto por 42 itens dirigidos a estudantes do segundo ano do ensino médio de uma instituição de Bolívar, a análise de dados foi realizada usando o software SPSS em sua versão 3.0. Os resultados mostram que o uso frequente e prolongado das redes sociais afeta seu estado físico e emocional e que a dependência digital afeta o estado psicológico dos sujeitos investigados. O uso prolongado de plataformas digitais levou à frustração e ao isolamento do ambiente contextual. Com base nos resultados do estudo, conclui-se que os resultados obtidos mostram que o uso excessivo das redes sociais influencia significativamente o surgimento de transtornos de saúde mental em adolescentes. Portanto, é fundamental implementar estratégias preventivas e educativas que promovam o uso equilibrado e saudável dessas plataformas, a fim de mitigar seus efeitos adversos no equilíbrio emocional.

Palavras-chave: Redes sociais, Saúde mental, Transtornos, Estudantes.

Introducción

A nivel global, se ha evidenciado un incremento en los trastornos de salud mental en adolescentes, asociado al uso excesivo de redes

sociales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), el porcentaje de adolescentes europeos con un uso problemático de estas plataformas pasó del 7 % al 11 %, siendo las adolescentes de 15 años las más vulnerables. Este uso compulsivo ha sido vinculado con el desarrollo de problemas psicológicos, los cuales forman parte de un cuadro creciente de alteraciones en la salud mental juvenil. Dichos efectos suelen estar relacionados con dinámicas como la necesidad constante de conexión digital, la sobreexposición a contenidos y el aislamiento social. En otro contexto, según un estudio llevado a cabo en Estados Unidos, el 95% de los jóvenes de 13 a 17 años cuentan con un teléfono inteligente, y más de la mitad permanece conectada a Internet de forma continua, lo que ha generado un aumento en los trastornos de salud mental dentro de este grupo etario (Pew Research Center, 2022). En este aspecto; Alegría (2025), destaca que, si bien las redes sociales representan una fuente masiva de información, su uso indiscriminado puede provocar efectos negativos en la salud mental, especialmente en adolescentes expuestos de manera prolongada a contenidos que distorsionan su percepción de la realidad y afectan su estabilidad emocional.

De igual manera, en América Latina, México refleja una tendencia preocupante en relación con el uso intensivo de redes sociales y sus efectos sobre los trastornos de salud mental en adolescentes. Asimismo, en Colombia, el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) reportó que el 52,2 % de los adolescentes entre 12 y 17 años presentan al menos dos síntomas relacionados con trastornos de salud mental, principalmente vinculados con

la ansiedad (El Colombiano, 2024). Este fenómeno se agrava por el uso inadecuado de redes sociales, las cuales, aunque forman parte del entorno cotidiano de los estudiantes, no siempre son manejadas con criterio ni de forma segura. Muñoz (2020), advierte que el impacto de estas plataformas en la vida de los jóvenes puede ser desbordante, especialmente durante una etapa caracterizada por cambios físicos y emocionales, lo que genera inestabilidad psicológica y favorece la aparición de alteraciones como ansiedad, depresión y estrés social.

De manera similar, en Perú, la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2022, elaborada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), reveló que el 32,3 % de los jóvenes entre 15 y 29 años presentó problemas de salud mentales en los últimos doce meses, siendo esta cifra más alta en mujeres (30,2 %) que en hombres (22,9 %) (Secretaría Nacional de la Juventud [SENAJU], 2023). Este deterioro en la salud mental del conglomerado adolescente se ha visto agravado por el uso excesivo de redes sociales, que no solo interfieren en sus rutinas diarias, sino que también ejercen un dominio significativo sobre su conducta. Moreira et al. (2021), señalan que esta exposición prolongada a plataformas digitales favorece la aparición de trastornos como ansiedad, baja autoestima, inestabilidad emocional y comportamientos disfuncionales, afectando de forma directa su bienestar psicológico y social.

Del mismo modo, a nivel nacional, en Ecuador, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2024) reporta un crecimiento sostenido en el uso de redes sociales entre adolescentes, lo

que ha despertado preocupación por sus efectos negativos en la salud mental. De acuerdo con los datos, el 66 % de los hogares en el país cuenta con acceso a internet, el 77,2 % de la población de cinco años en adelante utiliza esta herramienta de forma regular, y el 57,7 % posee un teléfono inteligente. Primicias (2023), señala que uno de los efectos más notorios es el fenómeno conocido como FOMO (Fear of Missing Out), que genera en los adolescentes una necesidad constante de conexión para no perderse actividades sociales, afectando su estabilidad emocional y generando una dependencia psicológica perjudicial para su bienestar. En virtud de ello, en la Unidad de análisis, la utilización desmedida de las redes sociales ha suscitado inquietudes respecto a su efecto en la salud mental de los alumnos. En el ámbito micro, se observan impactos adversos en el desempeño escolar, el sueño y la interacción social. Elementos como el estrés social, el ciberacoso y la constante exposición a contenidos en línea favorecen el surgimiento de ansiedad, depresión y estrés.

Además, los docentes y los padres reportan problemas de concentración y una participación reducida en actividades fuera del currículo escolar, agravados por la ausencia de normativas sobre el uso de la tecnología. Frente a esto, resulta crucial poner en marcha estrategias educativas y comunitarias que fomenten un uso consciente de la tecnología para mantener el bienestar emocional de los jóvenes. Por otro lado, según Tut (2024) el uso excesivo de redes sociales en adolescentes se manifiesta como un comportamiento repetitivo en el que se invierten más de tres horas diarias en plataformas como Instagram, TikTok o WhatsApp, lo cual repercute negativamente en

su socialización y bienestar psicológico, haciendo evidente la necesidad de implementar programas educativos que orienten hacia un uso más saludable de estas herramientas.

En la misma línea, Medina et al. (2022), indican que el uso prolongado de redes sociales en jóvenes puede tener efectos perjudiciales en su salud mental, como la adicción a internet, lo que conlleva a un aislamiento social, dificultades en la concentración en otras actividades y un impacto negativo en el rendimiento académico. Además, este comportamiento está asociado con problemas como la ansiedad, la depresión y una distorsión entre la realidad y el entorno virtual. Por su parte, Maguiña y Chávez (2024) señalan que el uso prolongado de redes sociales en adolescentes y jóvenes puede afectar su salud mental, provocando síntomas como ansiedad o depresión. Esta conducta refleja una dependencia digital poco reconocida por los propios usuarios. Como consecuencia, se reduce el interés por buscar apoyo personal y se fortalece el vínculo con el mundo virtual.

En virtud de ello, Dávila (2024), sostiene que, las redes sociales constituyen un entorno virtual enmarcado en la Web 2.0, donde los usuarios tienen la posibilidad de expresar opiniones, compartir información y generar contenidos, siendo plataformas como Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn o YouTube; algunos de los espacios más representativos. Estas redes han transformado profundamente la manera en que las personas se comunican, interactúa y construyen identidad social. Su diseño estimula la participación constante mediante notificaciones, algoritmos personalizados y recompensas simbólicas como los "me gusta", lo que incrementa su atractivo y potencial

adictivo. En este contexto, el uso excesivo de redes sociales puede entenderse a partir de tres dimensiones: la frecuencia de uso, que hace referencia al tiempo y número de veces que un individuo accede a estas plataformas a lo largo del día; la interacción social, relacionada con la intensidad y calidad del vínculo que se mantiene con otros usuarios, ya sea a través de comentarios, reacciones o mensajes directos; y el tipo de plataforma y contenido compartido, donde el formato (visual, escrito o audiovisual) y la naturaleza del contenido (personal, informativo o de entretenimiento) influyen en los hábitos digitales (Dávila, 2024, p. 170).

De la misma manera, según Fernández (2022), la frecuencia de uso de las redes sociales puede entenderse como la cantidad de tiempo que una persona dedica diariamente a interactuar con estas plataformas. En el caso de los jóvenes, este uso frecuente responde a motivaciones como mantenerse conectados con sus amistades, compartir contenido personal y estar al tanto de lo que ocurre a su alrededor. Cuando el tiempo de uso supera varias horas al día, puede interpretarse como un comportamiento habitual que, en algunos casos, podría asociarse con señales de dependencia o uso problemático. Por consiguiente, en cuanto a la interacción social, Martín y Castiblanco (2024) conceptualizan este fenómeno como un proceso de construcción de vínculos, identidad y sentido de pertenencia dentro de las plataformas digitales. Según los autores, aunque estas interacciones pueden ser positivas, al favorecer el fortalecimiento de amistades y el reconocimiento social, también conllevan ciertos riesgos. Uno de estos riesgos es el ciberacoso, un problema que afecta profundamente la salud emocional de los

adolescentes y que puede resultar en graves consecuencias psicológicas.

Asimismo, según Shen (2023) el tipo de plataforma puede entenderse como la estructura tecnológica y funcional que configura el entorno digital donde ocurren las interacciones entre usuarios, marcas y contenidos. Cada plataforma, como TikTok, Facebook, Instagram o Twitter, posee características específicas que influyen en la manera en que se fomenta el compromiso, se distribuye la información y se establece la comunicación, lo que afecta directamente el comportamiento y la experiencia de los usuarios. Por otra parte, Villegas y Castañeda (2020), explican que el contenido compartido en medios digitales se compone de múltiples elementos comunicativos como texto, imagen, sonido y otros recursos visuales, los cuales actúan en conjunto para transmitir información, generar interacción y adaptarse al contexto de cada plataforma digital. De acuerdo con la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), las personas aprenden observando e imitando conductas que consideran exitosas o socialmente aceptadas. En el contexto del uso excesivo de redes sociales, esta teoría puede contribuir a identificar los factores que motivan la repetición de ciertos comportamientos en plataformas digitales, lo que abre la puerta para desarrollar intervenciones dirigidas a promover un uso más saludable y consciente de estas tecnologías, mitigando sus posibles efectos negativos en la salud mental. Lo expresado, permite entender cómo los individuos, especialmente los jóvenes, adoptan comportamientos observados en influencers, celebridades o pares. Las redes sociales, en este sentido, se convierten en escenarios de modelado conductual donde se

refuerzan prácticas como la sobreexposición, la búsqueda constante de aprobación y el consumo compulsivo de contenido. La repetición de esta observación puede generar hábitos poco saludables que afectan la salud mental.

Según la OMS (2020), los problemas mentales son circunstancias que afectan el bienestar emocional y psicológico, dificultando el rendimiento en la vida diaria y creando un impacto significativo en la calidad de vida de los individuos. En este sentido, Ahumada (2023), argumenta que los trastornos mentales deben ser concebidos como fenómenos complejos que no se reducen a causas médicas, sino que emergen de una interacción dinámica entre lo biológico, lo psicológico y lo social. En sus investigaciones, Patel et al. (2023), argumentan que los trastornos de salud mental deben ser entendidos desde una perspectiva amplia que no solo considere los aspectos clínicos, sino que también se enfoque en los factores sociales y culturales. Resaltan la importancia de incluir a las comunidades en la atención de la salud mental, empoderando a los proveedores locales para ofrecer cuidado accesible y efectivo, y promoviendo modelos preventivos que integren los derechos humanos en el tratamiento. A la luz de ello, según Suárez et al. (2021), manifiestan que:

Los trastornos mentales deben entenderse como fenómenos complejos que no pueden ser reducidos únicamente a diagnósticos clínicos convencionales, ya que responden a una interacción dinámica entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Estos trastornos no son únicamente producto de alteraciones químicas o predisposiciones genéticas, sino que también están profundamente determinados por las

condiciones sociales y culturales en las que se desarrolla cada individuo. Además, los autores destacan que el acceso a servicios de salud mental, especialmente en contextos vulnerables o de bajos recursos, es un componente fundamental para su abordaje efectivo. Asimismo, enfatizan la necesidad de eliminar el estigma asociado a estas condiciones, pues la discriminación y la desinformación aumentan el sufrimiento de quienes las padecen. Bajo esta perspectiva, proponen una comprensión integral de los trastornos mentales, estructurada en tres dimensiones esenciales: el estado físico, que abarca los aspectos biológicos y fisiológicos; el estado psicológico o mental, referido a lo emocional y cognitivo; y la relación con el entorno, que contempla las influencias sociales, culturales y ambientales (Suárez et al., 2021, p. 2).

A la luz, de Villavicencio (2020), el estado físico se refiere al conjunto de condiciones corporales que favorecen un buen desempeño en actividades como el estudio, y está relacionado con hábitos saludables como la buena alimentación, el ejercicio regular y el manejo del estrés. De la misma forma, Villarrubia et al. (2023), conceptualizan el estado emocional y psicológico como un conjunto de experiencias internas que incluyen tanto el bienestar como el malestar psicológico. Destacan que el bienestar psicológico se refiere a la percepción positiva de uno mismo y de la vida, mientras que el malestar psicológico involucra emociones negativas y disfuncionales. Por otro lado, en cuanto a la relación con el medio que lo rodea, Pacheco y Valdivieso (2024), indican que un estudio reveló que el uso excesivo de redes sociales afecta al entorno de los estudiantes, ya que estos

pierden el control sobre el tiempo dedicado exclusivamente a ellas. Esto lleva a una interferencia directa en sus responsabilidades cotidianas, como la realización de tareas diarias.

De manera que, siguiendo una perspectiva teórica diferente, la teoría de vulnerabilidad-estrés, propuesta por Zubin y Spring (1977), sostiene que los trastornos mentales no son causados por una única fuente, sino por la interacción entre la vulnerabilidad individual y los factores de estrés del entorno. Según los autores, la vulnerabilidad puede tener un origen biológico, genético o psicológico, pero no necesariamente desemboca en una enfermedad mental, a menos que la persona experimente altos niveles de estrés ambiental. Este modelo ayuda a explicar por qué algunas personas desarrollan trastornos en situaciones adversas, mientras que otras, con menor predisposición, no lo hacen. Entre los factores de estrés, se incluyen conflictos familiares, presión académica y el uso excesivo de redes sociales. Así, la teoría de vulnerabilidad-estrés proporciona una visión integral de los trastornos mentales, mostrando cómo los factores internos y externos interactúan, y sirve como base teórica para diseñar estrategias de prevención e intervención en salud mental.

Por esta razón, desde el ámbito social, esta investigación permite comprender cómo el uso excesivo de redes sociales altera las dinámicas de comunicación e interacción de los jóvenes, generando efectos directos en su salud mental. La forma en que los estudiantes construyen su identidad y relaciones ha cambiado notablemente, provocando consecuencias como ansiedad, depresión y baja autoestima. En Ecuador, fenómenos como el ciberacoso y la

comparación social han sido identificados como factores clave en el desarrollo de trastornos emocionales, debido a la presión constante por cumplir con estándares irreales y la distorsión de la autoimagen (Pasato y Ávila, 2022). Por ello, se busca sensibilizar a las familias y comunidades educativas sobre los riesgos del uso desmedido de plataformas digitales y fomentar prácticas preventivas que resguarden el bienestar psicológico de los adolescentes.

Por otra parte, desde el ámbito educativo, el presente estudio subraya la importancia de fortalecer la educación digital como estrategia para prevenir los trastornos de salud mental en los estudiantes. La falta de orientación en el uso de redes sociales ha generado ansiedad, baja autoestima y estrés en los adolescentes. Monta y León (2025), indican que integrar competencias socioemocionales en la enseñanza puede ayudar a los alumnos a gestionar su tiempo en línea y cuidar su bienestar emocional. Esta propuesta aporta a la creación de programas escolares que promuevan la salud mental y el equilibrio formativo. De manera particular, en el ámbito práctico, esta investigación servirá como base para desarrollar estrategias de intervención dirigidas a estudiantes, docentes y familias, con el fin de mitigar los trastornos de salud mental vinculados al uso excesivo de redes sociales. A partir de sus hallazgos, se podrán diseñar talleres sobre autorregulación digital, campañas de concienciación sobre el impacto psicológico del contenido en línea y actividades que promuevan el equilibrio entre el uso tecnológico y el bienestar emocional. De acuerdo con Orriach (2024), promover espacios para la reflexión y opciones saludables de interacción

social ayuda a evitar efectos como la ansiedad, el estrés o el aislamiento en los individuos.

Por eso, desde el ámbito de la pertinencia, esta investigación resulta crucial al abordar un problema actual que afecta directamente la salud mental de los estudiantes en el contexto educativo ecuatoriano. Al centrarse en los trastornos emocionales derivados del uso excesivo de redes sociales, el estudio aporta herramientas para mejorar tanto el bienestar psicológico como el rendimiento escolar en instituciones como la Unidad Educativa 5 de Octubre de Echeandía. Asimismo, los resultados obtenidos podrán servir como base para el desarrollo de políticas educativas y regulaciones relacionadas con el uso responsable de tecnologías digitales, sustentadas en evidencia científica y orientadas a proteger el desarrollo integral de la juventud. Por consiguiente, surge la hipótesis positiva y negativa: Existe una influencia del uso excesivo de redes sociales en los trastornos de la salud mental de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa 5 de octubre, Bolívar, 2025. No existe una influencia del uso excesivo de redes sociales en los trastornos de la salud mental de los estudiantes de bachillerato de Bolívar, 2025.

En este estudio el objetivo general es determinar el uso excesivo de redes sociales en los trastornos de la salud mental de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa 5 de octubre, Bolívar, 2025. En base a lo expuesto mis objetivos específicos son; identificar el influjo que posee la dimensión del estado físico sobre la frecuencia de uso en los sujetos investigados; caracterizar el estado psicológico o mental de los estudiantes en función de su

nivel de interacción social en los entornos digitales; y, describir el desenvolvimiento contextual y su influencia en el tipo de plataforma y contenido que comparten en redes sociales el estudiantado.

Materiales y Métodos

En virtud de ello, este estudio se enmarca en una investigación de carácter básico, orientada a la consolidación de conocimientos teóricos propios de una disciplina específica. En este sentido, su propósito no es resolver problemas prácticos inmediatos, sino desarrollar una comprensión conceptual profunda del fenómeno analizado (Vizcaíno, 2023). Por consiguiente, nuestro estudio servirá para cuantificar la magnitud del impacto en el uso excesivo de redes sociales sobre la salud mental de los estudiantes de bachillerato. En cuanto al diseño metodológico, se adopta un diseño no experimental, ya que no se llevó a cabo ninguna intervención ni manipulación deliberada de las variables. Asimismo, se optó por un enfoque cuantitativo en lo cual nos centraremos en la recolección y el análisis de datos numéricos permitiendo una cuantificación clara de los hallazgos de nuestro estudio. Respecto al alcance, esta investigación es de tipo descriptivo, cuyo objetivo es caracterizar detalladamente el fenómeno sin intervenir en él.

Por lo tanto, la población objeto de estudio está constituida por todos los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa 5 de Octubre, ubicada en la provincia de Bolívar. En cuanto a la muestra de nuestra investigación está integrada por 35 estudiantes del segundo año de bachillerato, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia o juicio, ya que los estudiantes fueron elegidos

porque representan una parte significativa de toda la población del centro educativo. Para la recolección de datos se empleó la técnica de encuesta, la cual consiste en un procedimiento sistemático y estructurado para recopilar datos cuantitativos. Con base en ello, se diseñó el instrumento con un cuestionario estructurado, compuesto de 42 ítems cuidadosamente diseñados, en cuanto a la variable independiente; el uso excesivo de redes sociales, se consideraron las siguientes dimensiones: la frecuencia de uso, la interacción social, el tipo de plataforma y el contenido compartido, propuestas por Dávila (2024), respecto a mi variable dependiente, se utilizaron las dimensiones; el estado físico, el estado psicológico o mental y la relación con el medio que lo rodea, según lo establecido por Suárez et al. (2021).

Asimismo, los indicadores de la Variable Independiente que fueron medidos son: Tiempo, Conectividad, Dependencia, que corresponden a la dimensión “La frecuencia de uso”, de igual forma tenemos otra dimensión correspondiente a la misma variable que es “La interacción social”, con sus indicadores: Construcción de vínculos, Fortalecimiento, Riesgos, así mismo esta variable cuenta con una tercera dimensión que es “el Tipo de plataforma” y sus indicadores: Entorno digital, Experiencia, Compromiso, tenemos una cuarta dimensión la cual es: “Contenido compartido”, con sus respectivos indicadores: Textos, Contenido visual, Sonido. De igual manera se aborda la Variable Dependiente, “El estado físico” en lo cual se contempla sus indicadores: las Condiciones corporales, Hábitos saludables y Alimentación. Así también el “El estado psicológico o mental”, con sus respectivos

indicadore: Malestar psicológico, Emociones, Autopercepción. Y finalmente tenemos “La relación con el medio que lo rodea” cuyos indicadores fueron: Redes sociales, Responsabilidades, Entorno.

Resultados y Discusión

Tabla 1. El influjo de la dimensión del estado físico sobre la frecuencia de uso de las redes sociales

Dimensión	Ítem	N.	Alto Siempre	N.	Medio A Veces	N.	Bajo Nunca	%
Estado físico	1	2	5,7%	27	77,1%	6	17,1%	100%
	2	9	25,7%	22	62,9%	4	11,4%	100%
	3	19	54,3%	15	42,9%	1	2,9%	100%
	4	11	31,4%	24	68,6%	0	0%	100%
	5	16	45,7%	17	48,6%	2	5,7%	100%
	6	11	31,4%	24	68,6%	0	0%	100%
La frecuencia de uso	7	3	8,6%	18	40%	18	51,4%	100%
	8	14	40%	17	48,6%	1	11,4%	100%
	9	0	0%	6	17,1%	29	82,9%	100%
	10	8	22,9%	22	62,9%	5	14,3%	100%
	11	5	14,3%	21	60%	9	25,7%	100%
	12	10	28,6%	19	54,3%	6	17,1%	100%
T.		9,00	25,71%	19,33	54,30%	6,75	19,99%	100,00%

Fuente: elaboración propia

Con base en los resultados obtenidos en la tabla 1 se observa que el 25,71% del estudiantado posee un nivel alto en referencia a los hábitos relacionados con la actividad física, la alimentación, la hidratación y el descanso que influyen directamente en el bienestar físico y el nivel de energía de los estudiantes al finalizar su jornada escolar, además se registró también que el uso frecuente y prolongado de redes sociales afecta la atención durante las clases, interrumpe la realización de tareas, limita la interacción con docentes y compañeros, y puede influir negativamente en el estado emocional de los estudiantes. Por otro lado, el 54,30% se establece en un nivel medio y apenas el 19,99% posee en un nivel bajo, esto evidencia que la mayoría de los estudiantes requieren un refuerzo sobre las dimensiones expresadas en tanto existe una influencia significativa del

estado físico sobre la frecuencia de uso de las redes sociales en únicamente el 25,71% de los sujetos investigados.

Estos resultados obtenidos tienen coincidencia con lo planteado por Villavicencio (2020), que el estado físico son conjunto de condiciones corporales que ayudan al desempeño de actividades. Las mismas, que se relaciona con la implementación de costumbres saludables, dietas balanceadas, una disciplina de actividad física diaria y una iniciativa eficaz del estrés. Preservar una adecuada condición física no solo potencia la concentración, sino también el bienestar emocional y social de los alumnos. Según Fernández (2022), la frecuencia de uso de redes sociales está relacionada con el tiempo dedicado a interactuar con otras personas compartiendo contenidos personales y los diferentes sucesos que ocurren en su alrededor, pasando muchas horas al día frente a un artefacto digital, convirtiéndose en una dependencia y uso problemático. Igualmente, Alegría (2025), enfatiza que las redes sociales son una fuente masiva de información, pero el uso excesivo provoca efectos negativos en la salud mental, principalmente en los adolescentes que tienen mayor exposición a los contenidos en redes las mismas que distorsionan la percepción de la realidad con gran efecto en su estabilidad emocional.

Conforme a los datos presentados en la tabla 2 se puede evidenciar que el 25,50% de los estudiantes poseen un nivel alto en referencia a la preocupación del colegio, la familia y el futuro, sienten que todo lo que hagan les salga mal, han experimentado tristeza al recibir comentarios en el desempeño académico con frecuencia pueden controlar sus emociones y la

confianza por sí mismo los hábitos relacionados con la actividad física. De igual manera de las redes sociales mantiene las amistades entre amigos y reaccionan a las publicaciones, participan en grupos sociales donde comparten experiencias y discuten de temas académicos dando a conocer del ciberacoso y fotografías inapropiadas. Por otro lado, el 45.70% se establece en un nivel medio y apenas el 28.81% posee en un nivel bajo por lo tanto que se evidencia que en la mayoría de los estudiantes requieren un refuerzo sobre las dimensiones expresadas, en tanto existe una influencia significativa del estado psicológico o mental de los estudiantes en función de su nivel de interacción social y en tan solo el 25,50% de los sujetos investigados.

Tabla 2. *El estado psicológico o mental de los estudiantes en función de su nivel de interacción social*

Dimensión	Ítem	N.	Alto Siempre	N.	Medio A veces	N.	Bajo Nunca	%
Estado psicológico o mental	1	19	54,3%	15	42,9%	1	2,9%	100 %
	2	8	22,9%	21	60%	6	17,1%	100 %
	3	2	5,7%	16	45,7%	17	48,6%	100 %
	4	12	34,3%	20	57,1%	3	8,6%	100 %
	5	10	28,6%	23	65,7%	2	5,7%	100 %
	6	15	42,9%	19	54,3%	1	2,9%	100 %
Interacción social	7	8	22,9%	16	45,7%	11	31,4%	100 %
	8	10	28,6%	20	57,1%	5	14,3%	100 %
	9	14	40%	13	37,1%	8	22,9%	100 %
	10	8	22,9%	20	57,1%	7	20%	100 %
	11	1	2,9%	7	20%	27	77,1%	100 %
	12	0	0%	2	5,7%	33	94,3%	100 %
T.		8,917	25,50%	16,00	45,70 %	10,08	28,81 %	100 %

Fuente: elaboración propia

Estos hallazgos se respaldan en lo expuesto por Villarrubia et al. (2023), que el estado

emocional y psicológico es el conjunto de experiencias internas las mismas que influyen tanto en el bienestar o mal estar psicológico. Resaltando que el bienestar mental hace referencia a la visión positiva de uno mismo y de la vida, mientras que el malestar mental implica sentimientos negativos y disfuncionales. En concordancia con lo señalado por Martínez y Carrasco (2024), se conceptualiza como un proceso de identidad y sentido de pertenencia dentro de las plataformas. De acuerdo con los escritores, a pesar de que estas interacciones pueden resultar beneficiosas, al promover el desarrollo de amistades y el reconocimiento social, también implican ciertos peligros. Uno de estos peligros es el acoso cibernético, un problema que impacta de manera significativa en la salud emocional de los jóvenes y que puede tener serias repercusiones psicológicas. Por otra parte, Maguiña y Chávez (2024), señalan que la prolongación en redes sociales en los adolescentes y jóvenes pueden afectar directamente su salud mental, provocando síntomas como ansiedad o depresión. Todo esto es un reflejo a la dependencia digital poco reconocida por los propios usuarios.

Con respecto con la tabla 3 se puede visualizar que el 36.19% de los estudiantes poseen un nivel alto en referencia a la utilización de redes sociales en conversación con personas desconocidas al dormir, y a su vez la usan para estudiar anticipadamente para rendir los exámenes y entregar tareas académicas, participan en actividades académicas fuera del aula como talleres, eventos y grupos en donde los docentes y demás compañeros los escuchan y respetan, de igual manera usan las diferentes plataformas digitales como Tik Tok, Instagram,

YouTube, Google Classroom, tanto para entretenerse y también para recibir clases y enviar tareas.

Tabla 3. *El desenvolvimiento contextual y su influencia en el tipo de plataforma y contenido compartido*

Dimensión	Ítem	N.	Alto Siempre	N.	Medio A veces	N.	Bajo Nunca	%
El medio que los rodea	1	21	60%	12	34,3%	2	5,7%	100%
	2	2	5,7%	21	60%	12	34,3%	100%
	3	11	31,4%	24	68,6%	0	0%	100%
	4	23	65,7%	11	31,4%	1	2,9%	100%
	5	16	45,7%	18	51,4%	1	2,9%	100%
	6	7	20%	23	65,7%	5	14,3%	100%
El tipo de plataforma y contenido compartido	7	31	88,6%	2	5,7%	2	5,7%	100%
	8	12	34,3%	11	31,4%	12	34,3%	100%
	9	15	42,9%	15	42,9%	5	14,3%	100,1%
	10	2	5,7%	17	48,6%	16	45,7%	100%
	11	5	14,3%	25	71,4%	5	14,3%	100%
	12	7	20%	20	57,1%	8	22,9%	100%
	13	3	8,6%	18	51,4%	14	40%	100%
	14	16	45,7%	17	48,6%	2	5,7%	100%
	15	15	42,9%	16	45,7%	4	11,4%	100%
	16	4	11,4%	24	68,6%	7	20%	100%
	17	8	22,9%	13	37,1%	14	40%	100%
	18	30	85,7%	5	14,3%	0	0%	100%
T.		12,66	36,19%	16,22	46,34%	6,11	17,46%	100,00%

Fuente: elaboración propia

En muchas ocasiones se han sentido frustrados por no saber utilizar ciertas plataformas. A su vez participan activamente en chat, foros, y en compartir ideas o experiencias mediante textos largos, fotos, videos que más les gustan para que otros los vean y también usan las redes para escuchar música la mayoría de tiempo. Por otra parte, el 46.34% se establece en un nivel medio y solo el 17.46% posee en un nivel bajo por lo tanto que se evidencia que en la mayoría de los estudiantes requieren un refuerzo sobre las dimensiones expresadas, en tanto existe un influjo significativo en el desenvolvimiento contextual y su influencia en el tipo de plataforma y contenido y en apenas el 36.19% de los sujetos investigados. Estos resultados están respaldados por Pacheco y Valdivieso (2024), indican que el uso excesivo de redes afecta a los estudiantes los mismos que pierden

el control sobre el tiempo de dedicación a las mismas, llevando una afectación directa en sus responsabilidades cotidianas.

De igual forma, Shen (2023), se refiere al tipo de plataforma como la estructura tecnológica y funcional en la cual se realizan las interacciones entre diferentes usuarios, marcas y contenidos como Tik Tok, Facebook entre otras las mismas que influyen en la comunicación directa afectando en el comportamiento y experiencia de los internautas. Por otra parte, Villegas y Castañeda (2020), explica que el contenido compartido en medios digitales son múltiples medios de comunicación mediante imágenes, textos, sonidos entre otros los mismos que actúan como transmisores de información generando interacciones y una adaptación a cada entorno digital. De la misma manera argumentan Moreira et al. (2021), que el exceso de tiempo en las plataformas digitales favorece a la aparición de trastornos como ansiedad, baja autoestima, inestabilidad emocional y una variación en su comportamiento, afectando de forma directa su bienestar psicológico, social y mental.

Conclusiones

Con base en los resultados expuestos en la presente investigación, se concluye que solo el 25,71% de los alumnos ha demostrado hábitos adecuados en cuanto a alimentación, actividad física, hidratación y descanso, lo que establece una clara necesidad de intervención en las tres cuartas partes restantes (74,29%), quienes presentan niveles medios o bajos en estas prácticas, enfatizando así la urgencia de implementar estrategias educativas que fomenten hábitos saludables y regulen, además, el impacto del uso de redes sociales en el ámbito

escolar. Asimismo, se evidencia que solo el 25,50% de los estudiantes presenta un nivel alto de bienestar emocional y control social, mientras que el 45,70% se ubica en un nivel medio y el 28,81% en un nivel bajo. Esto indica que más del 70% de los estudiantes requiere apoyo y orientación en aspectos relacionados con la regulación emocional, la influencia de las redes sociales y los efectos del entorno familiar y escolar. Del mismo modo, el 36.19% de los estudiantes presenta un alto uso de redes sociales en distintos contextos académicos y personales, mientras que el 46.34% se ubica en un nivel medio y el 17.46% en un nivel bajo. Estos datos evidencian que la mayor parte de estudiantes requiere apoyo para mejorar su manejo digital ya que las plataformas más utilizadas, TikTok, Instagram y YouTube se emplean tanto con fines de entretenimiento como en actividades escolares. Finalmente, se concluye que los resultados obtenidos evidencian que el uso excesivo de redes sociales influye significativamente en la aparición de trastornos en la salud mental de los adolescentes. Se determinó que variables como la frecuencia de uso, la interacción social, el contenido compartido y la plataforma utilizada constituyen factores de riesgo que afectan negativamente el bienestar físico, psicológico y el desenvolvimiento contextual de los alumnos. Por tanto, es crucial implementar estrategias preventivas y educativas que promuevan un uso equilibrado y saludable de estas plataformas, con el fin de mitigar sus efectos adversos sobre el equilibrio emocional.

Referencias Bibliográficas

- Alegría, J. (2025). Youth and Social Networks. A spatial appropriation of the virtual world. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 23(1). <https://doi.org/10.11600/rllcsnj.23.1.6872>
- Amador, C. (2023). Salud mental: Evolución del concepto. *Revista Avances en Salud*, 7(1). <https://doi.org/10.21897/25394622.3487>
- Arispe, C., Yangali, J. S., Guerrero, M., Lozada, O., Acuña, L., & Arellano, C. (2020). *La investigación científica: Una aproximación para los estudios de posgrado*. Universidad Internacional del Ecuador. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20CIENT%C3%8DFICA.pdf>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Dávila, R. (2024). Impacto de las redes sociales en la promoción de la lectura en jóvenes peruanos. *Prohominum*, 6(2), 168–182. <https://doi.org/10.47606/acven/ph0240>
- El Colombiano. (2024). *Ansiedad y estrés en adolescentes: cómo actuar a tiempo*. <https://www.elcolombiano.com/tendencias/ansiedad-y-estres-en-adolescentes-como-actuar-a-tiempo-KL22835429>
- Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2022 - [Instituto Nacional de Estadística e Informática - INEI]. (Dakota del Norte). Gob.pe. <https://datosabiertos.gob.pe/dataset/encuesta-demogr%C3%A1fica-y-de-salud-familiar-endes-2022-instituto-nacional-de-estad%C3%ADstica-e>
- Fernández, C. (2022). Motivaciones y tiempo de uso de las redes sociales por parte de los jóvenes españoles: señales de adicción. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 15(2), 1–19. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.11155>
- Mendieta Izquierdo Giovane. Informantes y muestreo en investigación cualitativa. *Investig. andina [Internet]*. 17(30): 1148-1150.

- http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124
- Guadamuz, J. (2020). Primeros pasos del aprendizaje móvil en Costa Rica: Uso de WhatsApp como medio de comunicación en el aula. *Revista Electrónica Educare*, 24(2), 369–387. <https://doi.org/10.15359/ree.24-2.18>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (2a. ed.). McGraw Hill Interamericana.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (n.d.). *Tecnologías de la Información y Comunicación-TIC*. Instituto Nacional de Estadística y Censos. Retrieved May 2, 2025, from https://www.ecuadorencifras.gob.ec/tecnologias-de-la-informacion-y-comunicacion-tic/?utm_source
- López, P. (2004). Población, muestra y muestreo. *Revista de Psicología*, 9(8), 1-12. <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>
- Maguiña, A., & Chávez, A. (2024). El impacto del uso de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. *Apuntes de Investigación Educativa*, 14(1), 95-109.
- Martín, S., & Castiblanco, R. (2024). Interacciones en las redes sociales virtuales: una revisión sistemática de la literatura. *Revista Fuentes*, 26(1), 1–12. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2024.22046>
- Medina, A., Tolentino, R., Luy, C., Cárdenas, S., & Muñoz, J. (2022). Las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: ¿un problema existente? *Stodium Veritatis*, 20 (26), 47–59. <https://doi.org/10.35626/sv.26.2022.351>
- Monta, G., & León, M. (2025). La Influencia De Las Redes Sociales En La Selección Semántica En La Producción Textual De Los Estudiantes De Bachillerato. *Ciencia y Educación*, 6(4)
- <https://cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/847/1109>
- Moreira, R., Carvalho, T., López, J., Vale, J., y Fontes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Muñoz, E., & Solís, B. (2021). Enfoque cualitativo y cuantitativo de la evaluación formativa. *ReHuSo: Revista de Ciencias Humanísticas y Sociales*, 6(3), 1–13. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5512591>
- Muñoz, C. (2020). Salud mental adolescente. Una invitación a pensar en su salud mental desde miradas positivas. *CES Psicología*, 13(1), 1-1. <https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/5488/3136>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Orriach Merino, M (2024). *Más allá del aula analizando la coeducación integral a través del impacto de redes sociales y plataformas de aprendizaje*. [Tesis de Maestría]. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/169372/tfm_202324_MFPR_mom6_16_6647.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pacheco, C., & Valdivieso, M. (2024). El riesgo de adicción a las redes sociales en la conducta de los adolescentes. *Psicología Dialógica*, 3 (Edición Especial). <https://doi.org/10.33936/psidial.v1iEspecial.6390>
- Pasato, M., & Ávila, C. (2022). Redes sociales y rendimiento académico en los estudiantes de décimo año de educación básica. *PACHA. Revista de Estudios Contemporáneos del Sur Global*, 3(9), e210129. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.46652/pacha.v3i9.129>

- Patel, V., et al. (2023). Transforming mental health systems globally: Principles and policy recommendations. *The Lancet*, 402(10402), 656–666. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)00918-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)00918-2)
- Pew Research Center. (2024). The internet and the age of constant connection: Teens and social media. <https://www.pewresearch.org/internet/2024/02/12/social-media-use-teens>
- Primicias. (2023). Cuatro de cada 10 estudiantes han enfrentado riesgos en Internet. <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/estudiantes-riesgos-internet-redes-sociales-recomendaciones/>
- Ramos, C. (2020). Alcances de una investigación. *Ciencia América*, 9(3), 1–6. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU). (2023, 6 de junio). El 32.3 % de jóvenes de 15 a 29 años presentaron algún problema de salud mental. <https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/>
- Suárez, V., Lucero, P. Pallo, J., Alvear, L., & Ledesma, W. (2021). Perspectivas y garantía de atención de salud mental en Ecuador. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300012
- Tut, M. (2024). Impacto Negativo del Uso Excesivo de las Redes Sociales en Adolescentes de 12 a 15 Años: Afectación Psicológica y Cognitiva. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8 (3), 11126–11146. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.12268
- UNICEF. (2024). De salud mental sí hablamos: UNICEF Colombia propone abrir una conversación sobre el tema. <https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/de-salud-mental-s%C3%AD-hablamos-unicef-colombia-propone-abrir-una-conversaci%C3%B3n-sobre>
- Villarrubia, M., Natera, M., & Milet, C. (2023). Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(1), 97–115. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24733>
- Villavicencio, L. (2020). Estado físico y actitud hacia el estudio. *Caso estudiantes de la Universidad Nacional Tecnológica de Lima Sur*. *Ágora Revista Científica*, 7(1), 19–23. <https://www.researchgate.net/publication/351531878>
- Villegas, M., & Castañeda, W. (2020). Contenidos digitales: aporte a la definición del concepto. *Revista KEPES*, 17(22), 257–276. <https://doi.org/10.17151/kepes.2020.17.22.10>
- Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability: A new view of schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 86(2), 103–126. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.86.2.103>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Aida Galud Ledesma Arguello, Flor María Olmedo Zambrano, Luisa María Ledesma Riera y Milton Alfonso Criollo Turusina.