

CONSECUENCIAS DEL USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CONSEQUENCES OF EXCESSIVE SOCIAL MEDIA USE ON THE MENTAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS

Autores: ¹Estefany Naomy Coronel Macías, ²Karen Maholy Moran Garcia, ³Eliana Nicole Rodríguez Rodríguez y ⁴Aliseth Daniela Vargas Pillajo.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-2768-3807>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-4157-2981>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-8732-1506>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-4282-2297>

¹E-mail de contacto: ecoronelm2@unemi.edu.ec

²E-mail de contacto: kmorang3@unemi.edu.ec

³E-mail de contacto: erodriguezr6@unemi.edu.ec

⁴E-mail de contacto: avargasp7@unemi.edu.ec

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

Artículo recibido: 22 de Junio del 2026.

Artículo revisado: 24 de Junio del 2026.

Artículo aprobado: 24 de Junio del 2026.

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

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

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

⁴Estudiante de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

Resumen

El objetivo del trabajo presentado fue la determinación de las consecuencias del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro durante el período 2026. La metodología tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo no experimental, transversal y correlacional. La población estuvo conformada por 40 estudiantes universitarios y fue determinado según los criterios de representatividad para estudios descriptivos-correlacionales en población universitaria. Los datos se recolectaron a través de encuestas estructuradas con preguntas cerradas ordenadas y jerarquizadas de acuerdo con los temas y objetivos de la indagación. Este análisis indicó que el 62,5% de los estudiantes utilizan redes sociales más de 4 horas diarias, lo que se considera uso excesivo según la literatura que señala que pasar más de 3 horas al día en redes puede tener impacto negativo en la vida cotidiana. Además, el estudio indicó que el 72,5% experimentan ansiedad o incomodidad cuando no pueden acceder a sus redes sociales. Adicional, el 67,5% de los estudiantes notan

afectación en su estado, experimentan estrés el 72,5% debido al contenido, el 77,5% de los encuestados están de acuerdo que el uso excesivo de redes sociales afecta la salud mental de estudiantes universitarios. Basados en los datos de la encuesta se concluye que el uso excesivo de redes sociales ha demostrado ser un fenómeno significativo que afecta la salud mental de los estudiantes, con consecuencias que se manifiestan en múltiples dimensiones del bienestar emocional y académico.

Palabras clave: Uso excesivo, Redes sociales, Salud mental, Estudiantes universitarios, Impacto negativo.

Abstract

The objective of this study was to determine the consequences of excessive social media use on the mental health of nursing students at the Universidad Estatal de Milagro during the year 2026. The methodology employed a quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The population consisted of 40 university students and was selected according to the representativeness criteria for descriptive-correlational studies in university populations.

Data were collected through structured surveys with closed-ended questions, ordered and prioritized according to the research topics and objectives. This analysis indicated that 62.5% of the students use social media for more than 4 hours daily, which is considered excessive use according to the literature, which indicates that spending more than 3 hours a day on social media can have a negative impact on daily life. Furthermore, the study indicated that 72,5% experience anxiety or discomfort when they cannot access their social media accounts. Additionally, 67,5% of students notice an impact on their well-being, 72,5% experience stress due to the content, and 77,5% of respondents agree that excessive social media use affects the mental health of university students. Based on the survey data, it is concluded that excessive social media use has proven to be a significant phenomenon affecting students' mental health, with consequences manifesting in multiple dimensions of emotional and academic well-being.

Keywords: Excessive use, Social media, Mental health, University students, Negative impact.

Sumário

O objetivo deste estudo foi determinar as consequências do uso excessivo das redes sociais na saúde mental dos estudantes de enfermagem da Universidade Estadual de Milagro durante o ano de 2026. A metodologia empregue foi quantitativa, descritiva, não experimental, transversal e correlacional. A população foi constituída por 40 estudantes universitários, selecionados de acordo com os critérios de representatividade para estudos descritivos-correlacionais em populações universitárias. Os dados foram recolhidos através de questionários estruturados com questões fechadas, ordenadas e priorizadas de acordo com os temas e objetivos da investigação. A análise indicou que 62,5% dos estudantes utilizam as redes sociais durante mais de 4 horas diárias, o que é considerado uso excessivo segundo a literatura, que aponta que passar mais de 3 horas por dia nas redes sociais

pode ter um impacto negativo na vida diária. Além disso, o estudo indicou que 72,5% experimentam ansiedade ou desconforto quando não conseguem aceder às suas contas de redes sociais. Além disso, 67,5% dos estudantes notam um impacto negativo no seu bem-estar, 72,5% sentem stress devido ao conteúdo e 77,5% dos inquiridos concordam que o uso excessivo das redes sociais afeta a saúde mental dos estudantes universitários. Com base nos dados da investigação, conclui-se que o uso excessivo das redes sociais se revelou um fenómeno significativo que afeta a saúde mental dos estudantes, com consequências que se manifestam em múltiplas dimensões do bem-estar emocional e académico.

Palavras-chave: Uso excessivo, Redes sociais, Saúde mental, Estudantes universitários, Impacto negativo.

Introducción

El uso de redes sociales se ha convertido en una práctica cotidiana para millones de personas alrededor del mundo, especialmente entre los jóvenes y estudiantes universitarios. Según Fernández et al. (2025) indican que plataformas como Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp y X (Twitter) ofrecen oportunidades de conexión, información y expresión, pero también plantean desafíos significativos cuando su uso se vuelve excesivo. En su estudio del uso excesivo de las redes sociales Portillo et al. (2021) indica que es reconocido como un tipo de dependencia psíquica que puede producir a largo plazo efectos negativos en la salud mental, como desórdenes de ansiedad y depresión, y se caracteriza por la pérdida de control donde el uso deja de ser una elección y empieza a sentirse como una necesidad imperiosa. La relevancia de esta investigación trasciende el ámbito académico: al comprender cómo las redes sociales afectan la salud mental de estudiantes de Enfermería, se genera evidencia útil para instituciones educativas, docentes y familias, y se aportan criterios para la promoción de un uso

saludable de la tecnología. Además, Barón et al. (2021) señalaron que las redes sociales son plataformas digitales en internet que permiten a los usuarios crear perfiles personales, compartir contenido, interactuar con otros usuarios y formar comunidades virtuales basadas en intereses comunes, relaciones previas o actividades profesionales.

Según Castro et al. (2023) indicaron que, en términos generales, la salud mental es el estado de equilibrio social y conductual de una persona con su entorno sociocultural, que garantiza su participación social, capacidad de afrontar dificultades, percepción, juicio de la realidad y de sí mismo para alcanzar el bienestar y una buena calidad de vida. En un contexto donde el uso de redes es cada vez más frecuente este estudio responde a una necesidad urgente de prevención, educación y promoción de la salud mental en la población universitaria. Además, León y Hidalgo (2024) indican que el contexto académico actual, donde la tecnología informa tanto el proceso de aprendizaje como la vida social, comprender las consecuencias del uso intensivo de redes sociales en la salud mental es fundamental, para el bienestar humano.

Desde la perspectiva médica, Carvajal et al. (2025) aportan información crucial sobre cómo el uso excesivo de redes sociales afecta la salud física y mental de estudiantes de Enfermería, incluyendo aumento de ansiedad, estrés, baja autoestima y desconcentración en actividades regulares. Los resultados permiten identificar factores de riesgo que pueden derivar en trastornos del ánimo, problemas de salud mental crónicos y deterioro del bienestar general. Los investigadores González et al. (2024) las afectaciones de la salud física y mental por uso de redes sociales son los efectos negativos que se manifiestan en el cuerpo y en el bienestar emocional debido al consumo excesivo de

plataformas digitales. Estas afectaciones interfieren en el rendimiento académico, las relaciones personales y el bienestar emocional general del usuario. En la salud mental incluyen ansiedad, estrés, depresión, baja autoestima por comparación social, irritabilidad. Por su parte, González y Parra (2023) señalan que la ansiedad es un mecanismo de defensa natural del organismo frente a estímulos externos o internos percibidos como amenazantes o peligrosos, acompañándose de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión. El estrés es la forma en que el cerebro y el cuerpo responden a un desafío o exigencia, y cuando una persona está estresada, su cuerpo libera ciertas hormonas que lo ponen alerta y listo para actuar, aumentando la presión arterial, la frecuencia cardíaca y los niveles de glucosa en la sangre en lo que se conoce como respuesta de "lucha o huida" (Vera, 2021).

La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma, influida por sus percepciones, experiencias y relaciones, siendo el concepto que tenemos de nuestro propio valor basado en los sentimientos, pensamientos, sensaciones y experiencias que tenemos en relación con nosotros mismos (León D., 2024). En el ámbito internacional, González I, et al. (2025) indicaron que el uso excesivo de redes sociales se ha convertido en un problema de salud pública que afecta significativamente la salud mental de estudiantes universitarios en diferentes países. Estudios realizados han demostrado que la conexión diaria superior a cuatro horas incrementa la prevalencia de ansiedad, estrés y síntomas depresivos en la población universitaria. En Ecuador, Anchundia et al. (2023) señalaron que el uso excesivo de redes sociales entre estudiantes universitarios ha emergido como un problema relevante para la salud mental pública, especialmente en el contexto de la formación

profesional en carreras de salud. Según datos del INEC 2024, aproximadamente 68% de los jóvenes universitarios ecuatorianos utiliza redes sociales más de cuatro horas diarias, y 42% revisa su teléfono constantemente durante el día.

También, Zapa et al. (2026) analizaron la localidad de Milagro el uso excesivo de redes sociales que se ha convertido en un problema relevante que afecta la salud mental de los estudiantes. Según datos recolectados durante el período 2025, aproximadamente 62% de los estudiantes de Enfermería utiliza redes sociales más de cuatro horas diarias, y 48% revisa su teléfono constantemente durante el día. Según Lupano et al. (2022) el surgimiento de las redes sociales en internet se produjo a finales del siglo XX y principios del siglo XXI, con las primeras plataformas como SixDegrees en 1997 que permitía la creación de perfiles personales y listas de contactos, seguido posteriormente por Friendster en 2002 y MySpace en 2003, que ampliaron significativamente el número de usuarios y las funcionalidades disponibles para la interacción social en línea.

El lanzamiento de Facebook en 2004 marcó un punto histórico crucial en la manera de interactuar en línea, transformando radicalmente las relaciones sociales y la comunicación digital, y estableciendo las bases para el desarrollo de plataformas que serían utilizadas masivamente por estudiantes universitarios en las décadas posteriores (Lupano et al., 2022). Por su parte, Ledesma et al. (2025) indicaron que con la llegada de los smartphones y el desarrollo de aplicaciones móviles en la década de 2010, el uso de redes sociales se intensificó de manera exponencial, dando paso a plataformas como Instagram en 2010, Snapchat en 2011 y TikTok en 2016, que adaptaron la experiencia social digital a

dispositivos móviles y facilitaron el acceso constante en cualquier momento y lugar. La investigación de Cambroner et al. (2023) sobre los efectos de las redes sociales en la salud mental comenzó a desarrollarse de manera sistemática en la década de 2010, cuando se empezó a identificar patrones de malestar emocional vinculados al comportamiento digital en jóvenes adultos y estudiantes universitarios. En años recientes, específicamente entre 2023 y 2025, la investigación de Rivera y Valle (2025) sobre uso problemático de redes sociales y su relación con malestar mental y trastornos adictivos se ha consolidado como un campo de estudio prioritario en el ámbito universitario ecuatoriano e internacional. La Organización Mundial de la Salud (2025) ha reconocido la salud mental como parte integral de la salud, destacando que no hay salud sin salud mental.

Por su parte, Zambrano (2023) indico en su estudio relacionado al tema abordado que el uso problemático de las redes sociales se ha convertido en un fenómeno creciente que afecta de manera significativa la salud mental de la población universitaria. En este contexto, comprender cómo el uso excesivo de plataformas digitales puede relacionarse con el malestar psicológico y posibles comportamientos adictivos resulta fundamental para identificar riesgos y proponer estrategias. Este tema adquiere especial relevancia en los estudiantes de Enfermería, quienes enfrentan altas exigencias académicas y una constante exposición a entornos digitales que pueden influir en su bienestar emocional. El fundamento del problema radica en la creciente dependencia tecnológica observada en jóvenes universitarios, la cual afecta su bienestar emocional, rendimiento académico y relaciones sociales (Zambrano, 2023). Es importante investigar este tema a pesar de existir

investigaciones de años posteriores porque cada estudio tiene un contexto específico que puede generar hallazgos diferentes y relevantes para la población estudiada. El período 2026 representa un momento temporal actual donde las plataformas digitales han evolucionado, los algoritmos de recomendación son más sofisticados, y las dinámicas de interacción social han cambiado.

El tema estudiado actualizado es fundamental porque el uso de redes sociales continúa en crecimiento exponencial, las plataformas nuevas aparecen constantemente, y las dinámicas de adicción digital se transforman, lo que requiere estudios periódicos que capturan la realidad actual y permiten anticipar problemas futuros en la salud mental de estudiantes universitarios. La salud mental se define como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todo su potencial, aprender, trabajar adecuadamente y contribuir a su comunidad. Tiene un valor intrínseco e instrumental y es un derecho humano fundamental, y es determinada por factores socioeconómicos, biológicos y medioambientales (Bautista, 2024).

La investigación tuvo un método no experimental, es decir, no se manipularon las variables independientes ni se asignaron participantes aleatoriamente a grupos, sino que se observó la realidad en su estado natural sin intervención del investigador. Asimismo, la investigación es de corte transversal, significa que no se manipularon las variables independientes ni se asignaron participantes aleatoriamente a grupos, sino que se observó la realidad en su estado natural sin intervención del investigador. También, la investigación es descriptivo-correlacional porque permitió describir las características del uso de redes

sociales y establecer relaciones entre las variables de estudio mediante pruebas estadísticas de correlación.

A partir de los resultados obtenidos, se concluye que existe un impacto negativo significativo que se manifiesta en elevados niveles de ansiedad, estrés y autoestima. Estos hallazgos validan que el uso excesivo de redes sociales agrava la vulnerabilidad emocional de los jóvenes, particularmente en contextos marcados por presión académica y búsqueda de validación social, afectando significativamente su bienestar emocional general. Por lo que resulta fundamental implementar programas institucionales de educación digital y promoción de la salud mental en los estudiantes de medicina, enfocados en desarrollar estrategias de autorregulación emocional y uso consciente de redes sociales. También es importante crear espacios de apoyo psicológico para estudiantes que experimentan ansiedad, estrés o alteraciones del sueño relacionadas con el uso de redes.

Los programas institucionales de educación digital y promoción de la salud mental son iniciativas implementadas por universidades y centros educativos para desarrollar competencias digitales saludables y fortalecer el bienestar emocional de los estudiantes. La educación digital incluye talleres sobre uso responsable de tecnología, gestión del tiempo en pantalla, higiene digital, identificación de dependencia digital y estrategias de autorregulación emocional (Castillejos, 2024).

Materiales y Métodos

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo no experimental, transversal y correlacional. La población estuvo conformada por 40 estudiantes universitarios determinados según

los criterios de representatividad para estudios descriptivos-correlacionales en población universitaria, asegurando que la muestra reflejara fielmente la población objetivo. Los datos se recolectaron a través de encuestas estructuradas con preguntas cerradas, ordenadas y jerarquizadas de acuerdo con los temas y objetivo de la indagación. Los resultados obtenidos fueron organizados en una base dentro de Microsoft Excel para evaluar las variables de estudio mediante tablas y figuras. Adicional se transportó a Microsoft Word para su posterior análisis.

Resultados

El objetivo general del presente estudio fue determinar las consecuencias del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro durante el período 2026. En primer lugar, para evaluar las variables de estudio se consideraron las edades y sexo de los encuestados encontrando que la distribución equitativa de los grupos de 21-23 y 24-26 años (ambos con 27,5%) sugirió que existen una proporción significativa de estudiantes en semestres intermedios y avanzados de la carrera con diferentes niveles de experiencia (ver figura 1):

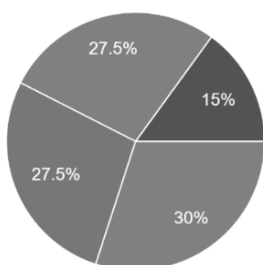


Figura 1. Edad de los encuestados

Fuente: Elaboración propia

La población fue predominantemente constituida por mujeres con 80% de estudiantes

y solo 20% masculinos, lo que refleja la tendencia tradicional de la carrera hacia la participación mayoritaria femenina (ver figura 2):

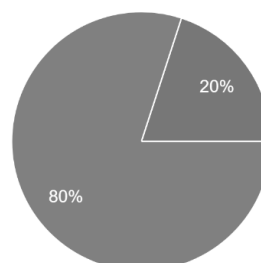


Figura 2. Sexo de los encuestados

Fuente: elaboración propia

Dentro de los resultados fue esencial analizar la cantidad de horas al día que utiliza redes sociales porque es el indicador principal para verificar la relación exacta que existe entre la salud mental y el uso excesivo de redes sociales a nivel de estudiantes universitarios, este hallazgo identificó niveles moderados o severos de malestar mental (ver tabla 1):

Tabla 1. Horas diarias de uso.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Menos de 1 hora	3	7,5%
1 a 3 horas	12	30%
4 a 6 horas	15	37,5%
Más de 6 horas	10	25%
Total	54	100%

Fuente: Elaboración propia.

Con relación a la tabla se evidenció que el que el 62,5% de los estudiantes (25 de 40) utilizan redes sociales en un rango de 4 a más de 6 horas diarias, lo que se considera uso excesivo según la literatura que señala que pasar más de 3 horas al día en redes puede tener impacto negativo en la vida cotidiana y aumentar el riesgo de ansiedad, depresión o baja autoestima (ver figura 3): Adicional, este síntoma de ansiedad por no acceso es un indicador clave de adicción a redes sociales, donde el estudiante experimenta irritabilidad, preocupación o

malestar cuando el acceso no es posible o está limitado, manifestando una necesidad psicológica de conexión constante.

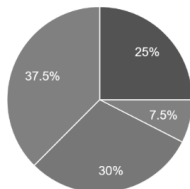


Figura 3. Rango de horas diarias que utiliza redes sociales.

Fuente: Elaboración propia.

La mayoría de los estudiantes experimentan síntomas de dependencia digital cuando se les interrumpe el acceso a las plataformas (ver tabla 2):

Tabla 2. Incomodidad sin acceso.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	11	27,5%
Rara vez	20	50%
Algunas veces	8	20%
Frecuentemente	1	2,5%
Total	54	100%

Fuente: Elaboración propia.

Se analizó que el 72,5% (incluye rara vez, algunas veces y frecuentemente) experimentan ansiedad o incomodidad cuando no pueden acceder a sus redes sociales, los cuales están afectando su bienestar emocional y su capacidad para concentrarse en actividades académicas sin la necesidad de verificar constantemente las redes sociales (ver figura 4):

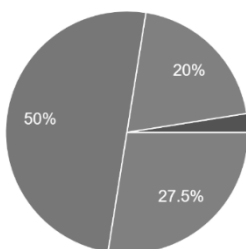


Figura 4. Ansiedad sin acceso.

También, el consumo excesivo de plataformas digitales puede agravar la vulnerabilidad emocional de los discentes, particularmente en contextos marcados por presión académica y búsqueda de validación social, y que, aunque los usuarios pueden reportar satisfacción momentánea por el uso de redes, esta no necesariamente conlleva a un bienestar emocional duradero (ver tabla 3):

Tabla 3. Uso de redes sociales afecta su estado de ánimo.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	32,5%
Rara vez	15	37,5%
Algunas veces	10	25%
Frecuentemente	2	5%
Total	54	100%

Fuente: Elaboración propia.

La información recopilada mostró que el 67,5% experimentan afectación en su estado de ánimo rara vez, algunas veces y frecuentemente debido al uso de redes sociales, lo que refleja un impacto emocional significativo que puede estar relacionado con cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, tristeza o fluctuaciones emocionales atribuidas a la interacción constante con las plataformas digitales (ver figura 5):

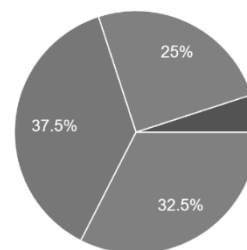


Figura 5: Estado de ánimo por redes sociales.

Fuente: Elaboración propia.

Posteriormente, el estrés por contenido de redes sociales contribuye a los niveles generales, afectando su bienestar emocional, su capacidad de concentrarse en actividades académicas y su

rendimiento en la práctica clínica de Enfermería, además de aumentar su vulnerabilidad a trastornos emocionales. (ver tabla 4):

Tabla 4. Estrés debido al contenido.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	11	27,5%
Rara vez	17	42,5%
Algunas veces	10	25%
Frecuentemente	2	5%
Total	54	100%

Fuente: Elaboración propia.

Los datos analizados indican que el 72,5% experimentan estrés debido al contenido que observan en redes sociales, lo que refleja un impacto emocional negativo significativo que puede estar relacionado con contenido estresante, noticias negativas, comparación social con estilos de vida idealizados, presión por validación, o exposición a contenido que genera ansiedad y malestar (ver figura 6):

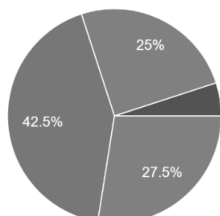


Figura 6. Estrés por contenido

Fuente: elaboración propia

Por último, la percepción sobre efecto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de estudiantes universitarios reveló que la mayoría reconoce y concientiza que tiene consecuencias negativas en la salud mental, lo que sugiere que existe una percepción clara y generalizada de que genera problemas como ansiedad, estrés y disminución de autoestima (ver tabla 5): Este análisis indicó que el 77,5% de los estudiantes (31 de 40) están de acuerdo o totalmente en acuerdo con que el uso excesivo de redes sociales afecta la salud mental de estudiantes

universitarios, lo que refleja una alta conciencia y percepción de riesgo sobre las consecuencias negativas del uso problemático de plataformas digitales, es un factor favorable para la implementación de programas de educación digital y promoción de salud mental (ver figura 7).

Tabla 5. Percance sobre efecto del uso excesivo

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	5	12,5%
En desacuerdo	4	10%
De acuerdo	16	40%
Totalmente en acuerdo	15	37,5%
Total	54	100%

Fuente: Elaboración propia.

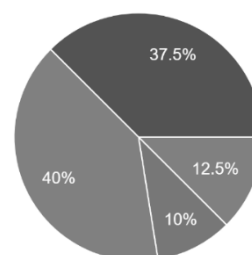


Figura 7. Consecuencias del uso excesivo

Fuente: Elaboración propia

La presente investigación revela hallazgos consistentes con estudios internacionales y nacionales que identifican patrones de dependencia digital y malestar emocional en población universitaria. Los resultados demuestran que 62,5% de estudiantes utilizan redes sociales más de 4 horas diarias, evidenciando patrones de uso excesivo que se correlacionan ansiedad (72,5%), estrés (72,5%) y estado de ánimo (67,5%), lo que confirma que el uso problemático de redes sociales actúa como factor de riesgo para la salud mental. Estos hallazgos coinciden con estudios realizados en Ecuador que identificaron correlación positiva y significativa entre uso problemático y malestar mental, siendo las mujeres las más afectadas, y con investigaciones en Perú que

reportaron 94,6% de estudiantes con adicción al internet presentando ansiedad, validando que la dependencia digital se asocia con niveles elevados de ansiedad, estrés y autoestima afectada. Adicionalmente, la percepción de 77,5% de estudiantes sobre que el uso excesivo afecta la salud mental universitaria refleja alta conciencia colectiva sobre las consecuencias negativas, lo que sugiere receptividad para implementar programas de educación digital y autocuidado emocional. Estos resultados confirman que el uso excesivo de redes sociales tiene efectos negativos significativos en la salud mental, afectando el rendimiento académico y la formación profesional de estudiantes de Enfermería, lo que requiere la implementación de estrategias institucionales de prevención y promoción de salud mental.

Conclusiones

De los resultados mostrados, de su análisis y de su discusión, se concluye que el uso excesivo de redes sociales ha demostrado ser un fenómeno significativo que afecta la salud mental de los estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro durante el período 2026, con consecuencias que se manifiestan en múltiples dimensiones del bienestar emocional y académico. La investigación reveló que la mayoría de los estudiantes presentan patrones de uso moderado y alto utilizando redes sociales más de 4 horas diarias, lo que evidencia patrones de dependencia digital preocupantes. Los estudiantes experimentan ansiedad relacionada con redes sociales, estrés por contenido observado y dificultades en su estado de ánimo. Se indica que el uso excesivo de redes sociales tiene consecuencias negativas significativas en el bienestar emocional y rendimiento académico de los estudiantes, afectando su formación profesional como futuros enfermeros.

Referencias bibliográficas

- Anchundia, M., Choez, S., & Erazo, A. (2023). *Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática*. Revista de Investigación Científica para todas las Ciencias (REVICC), 3(4), 60–68. <https://doi.org/10.59764/revicc.v3i4.34>
- Barón, M., Duque, Á., Mendoza, F., & Quintero, W. (2021). *Redes sociales y relaciones digitales, una comunicación que supera el cara a cara*. Revista Internacional de Pedagogía e Innovación Educativa (RIPIE), 1(1), 123–148. <https://doi.org/10.51660/ripie.v1i1.29>
- Bautista, L. (2024). *El mito de la salud mental: Una aproximación a la naturaleza pseudocientífica del concepto*. Acta Comportamental: Revista Latina de Análisis de Comportamiento, 32(3), 477–494. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274580334006>
- Cambroner, B., Gómez, B., & Segarra, J. (2023). *Efectos de las redes sociales en la salud mental durante la pandemia de COVID-19: Una revisión bibliográfica*. Revista Española de Comunicación en Salud, 14(2), 74–84. <https://doi.org/10.20318/recs.2023.7703>
- Carvajal, V., Pizarro, N., Laje, N., Piedra, A., & Guillen, M. (2025). *Relación entre la depresión y los pensamientos suicidas en estudiantes del tercer semestre de enfermería de UNEMI: Un análisis desde factores emocionales y sociales*. Polo del Conocimiento: Revista Científico-Académica Multidisciplinaria, 10(9), 1993–2005. <https://doi.org/10.23857/pc.v10i9.10427>
- Castillejos, B. (2024). *La salud mental y la prevención de adicciones en la educación superior de México*. IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH, 15, e2223. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v15i0.2223
- Castro, A., Matute, G., Morales, N., & Zambrano, P. (2023). *Problemas emergentes*

- de salud mental en adolescentes ecuatorianos: Una revisión bibliográfica. Polo del Conocimiento: Revista Científico-Profesional, 8(9), 976–1020. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i9.6064>
- Fernández, R., Ortega, M., & Salguero, D. (2025). *Relaciones entre el uso excesivo de las redes sociales, sedentarismo e hiperactividad mental*. Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación, XXXIII(81), 8–16. <https://doi.org/10.58262/C81-2025-2>
- González, E., Ferreira, M., & Vázquez, L. (2024). *Balance del uso de las redes sociales en la salud de los estudiantes universitarios en México*. Revista Milenaria, Ciencia y Arte, (23), 73–76. <https://doi.org/10.35830/mcya.vi23.487>
- González, I., Espejo, G., Márquez, F., Campos, K., Carvallo, R., & Avalos, A. (2025). *Asociación de adicción a redes sociales con desempeño académico de estudiantes de enfermería*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 9(2), 4412–4425. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2.17227
- González, R., & Parra, N. (2023). *Neuropsicología de los trastornos de ansiedad*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(1), 5206–5221. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4825
- Ledesma, A., Olmedo, F., Ledesma, L., & Criollo, M. (2025). *Las redes sociales en los trastornos de la salud mental en los estudiantes*. Ciencia y Educación Revista Científica, 6(6.1), 256–269. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17034538>
- León, D. (2024). *La autoestima en los adolescentes de centros educativos: Revisión teórica*. Revista Aula Virtual, 5(12), 195–211. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11169222>
- León, E., & Hidalgo, J. (2024). *Impacto del mal uso de redes sociales en los estudiantes universitarios de enfermería*. Sanitas Revista Arbitrada de Ciencias de la Salud, 3(especial), 58–66. <https://doi.org/10.62574/30r6z083>
- Lupano, M., Díaz, I., Caporiccio, M., & Castro, A. (2022). *Tipos de uso de internet y redes sociales: Análisis de perfiles de usuarios*. Revista de Psicología, 18(36), 83–100. <https://doi.org/10.46553/RPSI.18.36.2022.p83-100>
- Organización Mundial de la Salud. (2025, 8 de octubre). *Salud mental*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Portillo, V., Ávila, J., & Capps, J. (2021). *Relación del uso de redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios*. Enseñanza e Investigación en Psicología, 3(1), 139–149. <https://doi.org/10.62364/89ex4q51>
- Rivera, M., & Valle, M. (2025). *Impacto del uso excesivo de redes sociales en la salud mental: Un estudio cuantitativo en jóvenes adultos*. Políticas Sociales Sectoriales, 3(3), 287–300. <https://doi.org/10.29105/pss3.3-184>
- Vera, J. (2021). *Estrés laboral y desempeño en docentes de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Babahoyo*. Revista Ecuatoriana de Psicología, 4(9), 143–151. <https://doi.org/10.33996/repes.v4i9.59>
- Zambrano, S. (2023). *Uso problemático de las redes sociales y su relación con el malestar mental y los trastornos adictivos* [Tesis de pregrado, Universidad Estatal del Sur de Manabí]. <https://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/8483>
- Zapa, J., Nuñez, J., León, G., & Manzano, L. (2026). *Redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios: Estudio cuantitativo sobre depresión, ansiedad, autoestima e interacciones sociales*. European Public & Social Innovation Review, 11, 1–14. <https://doi.org/10.31637/epsir-2026-1585>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Estefany Naomy Coronel Macías, Karen Maholy Moran García, Eliana Nicole Rodríguez Rodríguez y Aliseth Daniela Vargas Pillajo.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo

Contribución de los autores (Taxonomía CRediT).

Estefany Naomy Coronel Macías: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Karen Maholy Moran García: curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos y elaboración de representaciones gráficas y visualización de los datos.

Eliana Nicole Rodríguez Rodríguez: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Aliseth Daniela Vargas Pillajo: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.

Declaración de financiamiento

La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.

Declaración del editor

El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.

Declaración de los revisores

Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.

Declaración ética de la investigación

Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.

Disponibilidad de datos

Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

