




REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES

SOCIAL NETWORKS AND MENTAL HEALTH IN ADOLESCENTS

 Rosa Noelia Livia Castillo^{1a}
 Yessica Smith Mija Pesantes^{1b}
 Guillermo Rivas Céspedes^{1c}



Fecha de recepción : 21/10/2024
Fecha de aprobación : 06/11/2024
DOI : <https://doi.org/10.26495/tpxe8716>

Resumen

El objetivo de este estudio es explorar la conexión entre “Redes sociales y salud mental en adolescentes, 2024”. Esta investigación se alinea directamente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, en particular con el tercero (3), que se enfoca en la salud y el bienestar. Este ODS tiene como meta asegurar una vida saludable y fomentar el bienestar para todas las personas, sin distinción de edad. Nuestro objetivo general es analizar cómo se relacionan las redes sociales con la salud mental de los adolescentes. Para lograr esto, realizamos un análisis cuantitativo con un diseño de investigación no experimental y correlacional, ya que no manipulamos intencionalmente las variables independientes, sino que estudiamos una muestra de 20 participantes. Utilizamos una encuesta como herramienta, la cual demuestra que tres dimensiones fundamentales de las redes sociales—el uso de internet, la utilización del celular y los videojuegos en línea—impactan directamente en la salud mental de los jóvenes. En conclusión, un uso adecuado de las redes sociales es crucial para lograr una salud mental equilibrada.

Palabras clave: *Redes sociales, salud mental, autocontrol, ansiedad.*

Abstract

The objective of this study is to explore the connection between “Social media and mental health in adolescents, 2024”. This research is directly aligned with the Sustainable Development Goals, in particular with the third (3), which focuses on health and well-being. This SDG aims to ensure healthy lives and promote well-being for all people, regardless of age. Our general objective is to analyze how social media relates to adolescent mental health. To achieve this, we conducted a quantitative analysis with a non-experimental and correlational research design, since we did not intentionally manipulate the independent variables, but rather studied a sample of 20 participants. We used a survey as a tool, which shows that three fundamental dimensions of social media—internet use, cell phone use, and online video games—directly impact the mental health of young people. In conclusion, adequate use of social media is crucial to achieve balanced mental health.

Keywords: *Social networks, mental health, self-control, anxiety.*

¹Universidad César Vallejo – Chiclayo - Lambayeque - Perú

^a Facultad de Ciencias Empresariales, Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-9764-7967>, Email: rliviacas@ucvvirtual.edu.pe

^b Facultad de Ciencias Empresariales, Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9849-1746>, Email: ymijape12@ucvvirtual.edu.pe

^c Facultad de Ciencias Empresariales, Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1394-0064>, Email: grivasce@ucvvirtual.edu.pe

1. Introducción

El uso cada vez mayor de las redes sociales por parte de los jóvenes ha generado preocupación por su posible influencia en su salud mental. Si bien estas plataformas ofrecen espacios para la interacción social y la expresión personal, también presentan ciertos peligros que pueden afectar negativamente el bienestar emocional de los adolescentes. Uno de los aspectos más preocupantes es la tendencia a compararse con imágenes idealizadas de la vida que se presentan en redes como Instagram y TikTok. Esto puede provocar en los adolescentes sentimientos de inseguridad y baja autoestima, contribuyendo a cuadros de ansiedad.

Otro factor de riesgo es el ciberacoso, que se ve amplificado por el anonimato que permiten estas plataformas. Este tipo de acoso puede derivar en cuadros depresivos y aislamiento social. El uso desmedido de las redes también puede interferir con el desempeño académico, la calidad del sueño y las relaciones interpersonales fuera del entorno digital. Además, el temor a "perderse de algo" (conocido como FOMO, por sus siglas en inglés) aumenta la urgencia de estar constantemente conectado. La mezcla de la comparación entre pares, el acoso en línea, la dependencia de las redes sociales y la presión por tener una presencia constante en el entorno digital, eleva los desafíos para la salud mental de los jóvenes. Es fundamental llevar a cabo un esfuerzo conjunto que incluya a las familias, el sistema educativo y la regulación de estas plataformas.

Este estudio se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, específicamente con el Objetivo 3: Salud y Bienestar. Este objetivo busca asegurar una vida saludable y fomentar el bienestar universal, sin importar la edad. Se considera especialmente la meta 3.4 que apunta a disminuir en un tercio la mortalidad prematura causada por enfermedades no transmisibles, a través de la prevención, el tratamiento y la promoción de la salud mental. En este contexto, la salud mental se considera un elemento crucial, y los adolescentes son un sector particularmente susceptible a las repercusiones del uso de las redes sociales en su bienestar emocional y psicológico. (Naciones Unidas, 2018)

Hoy en día, es raro encontrar personas que no utilicen alguna red social. Solís y Critikián (2023) indican que, en un estudio con 500 jóvenes de entre 11 y 18 años, el 91% usaba redes sociales. En el grupo de 15 a 18 años, el 98% de los adolescentes accedía a plataformas como Facebook, Instagram, TikTok y Snapchat.

Considerando este contexto, nuestra investigación se plantea la siguiente interrogante: ¿Qué relación existe entre el uso de redes sociales y la salud mental de los adolescentes en el 2024? La base teórica de esta investigación se enfoca en el vínculo entre redes sociales y salud mental, particularmente en adolescentes. Se observa una creciente inquietud entre profesionales de la salud mental, educadores y padres, quienes han notado un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y problemas relacionados con la imagen corporal y las relaciones interpersonales en adolescentes que pasan mucho tiempo en estas plataformas. Este estudio pretende actualizar y profundizar en estos hallazgos, analizando cómo las prácticas actuales de uso de redes, como la creación continua de contenido, la presión por la visibilidad y la búsqueda de aprobación social, afectan la salud mental de los jóvenes en el entorno digital actual.

El objetivo general de esta investigación es establecer la relación entre las redes sociales y la salud mental en adolescentes. Los objetivos específicos son: determinar la relación entre el uso de internet y la salud mental en adolescentes; establecer la relación entre el uso del teléfono móvil y

la salud mental en adolescentes; y analizar la relación entre los videojuegos en línea y la salud mental en adolescentes, todos en el año 2024.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), es fundamental tener en cuenta el impacto que la tecnología puede tener en los niños y adolescentes, dado que se encuentran en una etapa crucial de desarrollo físico y psicológico. La OMS señala que 2 de cada 5 jóvenes experimentan problemas de salud mental. Entre las afectaciones que pueden surgir con las alteraciones psicológicas se encuentran el TDAH, la baja autoestima, los cuadros depresivos y las adicciones. También pueden presentarse trastornos alimenticios y del sueño. Es esencial que los familiares ofrezcan apoyo y acompañamiento al paciente, ya que este puede manifestar reacciones violentas durante los periodos de abstinencia, particularmente en relación con las redes sociales.

Linares Pinto, I. E. (2023) destaca que en jóvenes de 20 a 25 años Se ha notado que las personas que utilizan las redes sociales de manera excesiva pueden enfrentar problemas en sus relaciones personales. Se indica que muchos tienden a depender de estas plataformas, invirtiendo más tiempo en interacciones virtuales con amistades poco profundas, lo que les aleja de las relaciones en persona.

En Noruega, Critikian & Núñez (2021) realizaron un estudio con 725 adolescentes de 14 años sobre el uso de 25 redes sociales. Los resultados mostraron que las características de estas plataformas están fuertemente orientadas a la presentación de versiones idealizadas de uno mismo. El análisis de las redes más usadas por los jóvenes revela cómo esto puede influir en su autoimagen. La metodología utilizada incluyó cuestionarios de autodescripción y autoconcepto para adolescentes.

La pandemia también tuvo un impacto significativo en el uso de las redes sociales. Un estudio realizado en Colombia por Ballesteros, C. (2020) muestra cómo el confinamiento incrementó el uso de estas plataformas y, con ello, también aumentaron los problemas de salud mental, incluyendo la autoestima, afectando las interacciones sociales y la percepción personal.

Un análisis realizado por Bartolo en España (2019), con jóvenes de entre 11 y 17 años, reveló que los mensajes que reciben de sus influencers están mayormente relacionados con la importancia del aspecto físico, la moda y la ropa. Estos influencers, a menudo, presentan un mundo idealizado que los jóvenes aspiran a alcanzar, lo que los lleva a adaptar estos ideales a sus propias redes sociales, adoptando estilos de vida y estándares de belleza que imitan a sus ídolos.

Las redes sociales más populares entre los adolescentes son Instagram, Facebook, Snapchat y Twitter. En estas plataformas, los jóvenes comparten contenido y suelen dar gran importancia a la imagen proyectada por otros usuarios, imitando y aspirando a tener experiencias similares. Cano, J. (2023) señala que la participación activa en redes sociales, como comentar y dar "me gusta", tiene un impacto positivo en la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos, siempre que sigan idealizando su imagen. Sin embargo, aquellos que no reciben comentarios o interacciones pueden experimentar efectos negativos, desarrollando una autoimagen no validada y, en consecuencia, una baja autoestima.

En Holanda, Se realizó una investigación con 1850 personas de entre 13 y 25 años para analizar la conexión entre el uso de redes sociales y la percepción de la imagen corporal, empleando el modelo de intercambio de redes sociales. Instagram y Snapchat fueron reconocidas como las plataformas más populares, donde los usuarios buscan reconocimiento y aceptación social. Se observó una diferencia significativa entre Instagram y Snapchat, donde se comparten

más imágenes, en comparación con Twitter y Facebook, donde las publicaciones suelen centrarse más en el texto (Bartolo, L., 2019).

2. Material y método

Se adoptó un enfoque cualitativo en este estudio. Este enfoque permite una comprensión profunda y contextualizada de las vivencias, características y dinámicas relacionadas con las redes sociales en los adolescentes. Asimismo, permite investigar cómo estas vivencias se sitúan dentro de un contexto más amplio que abarca aspectos socioeconómicos, culturales y organizacionales, ofreciendo una perspectiva completa de los elementos que afectan el uso de las redes sociales y su repercusión en la salud mental.

En cuanto al Diseño, dado que el uso de redes sociales es un fenómeno complejo y contextual, se empleó un diseño no experimental. Esto permite analizar esta complejidad sin la necesidad de controlar variables de forma artificial, capturando así la variedad y riqueza de las experiencias vinculadas a las redes sociales. Este diseño metodológico admite la utilización de diversas técnicas de recolección de datos, como entrevistas en profundidad, grupos focales, observación participante y análisis documental. Dicha flexibilidad metodológica facilita la adaptación a las particularidades del entorno y de los participantes, permitiendo contextualizar sus experiencias con las redes sociales dentro de su entorno (Maxwell, 2019; Sansores, 2019).

Se seleccionó intencionalmente una muestra de 44 adolescentes residentes en la urbanización La Plata, de acuerdo con los objetivos de este estudio.

En los criterios de Inclusión se consideraron adolescentes entre 11 y 14 años, residentes en la urbanización La Plata, con experiencia relevante en el uso de redes sociales y que firmaran el consentimiento informado.

En cuanto a los criterios de Exclusión se excluyeron aquellos fuera del rango de edad establecido, que residieran en otras áreas, o que no firmaran el consentimiento informado.

Se tuvo en cuenta la encuesta como técnica principal para recopilar información de los participantes. El instrumento empleado para la variable Redes Sociales consistió en un cuestionario de 12 preguntas, abarcando las dimensiones: uso de internet (4 preguntas), uso del móvil (4 preguntas) y uso de videojuegos (4 preguntas), en formato de escala Likert (González, 2021). Para la variable Salud Mental, también se usó un cuestionario de 12 ítems. La validez de ambos cuestionarios se verificó mediante juicio de expertos. Además, se calculó el Alfa de Cronbach para evaluar la consistencia interna y confiabilidad de los instrumentos (González, 2021).

Los datos obtenidos fueron procesados con el software SPSS versión 25. Esto permitió un análisis estadístico exhaustivo, que facilitó la evaluación de las variables y el estudio de los comportamientos observados, permitiendo identificar patrones y relaciones significativas entre las variables.

3. Resultados

Correlaciones

Objetivo principal: Determinar la relación entre las redes sociales y la salud mental en adolescentes 2024.

Tabla 3

Prueba de correlación entre redes sociales y salud mental

			Salud Mental
Rho de Spearman	Redes Sociales	Coefficiente de correlación	1,000**
		Sig. (bilateral)	.000
		N	44

El coeficiente Rho de Spearman calculado fue de 1.000, lo que sugiere una correlación positiva absoluta entre las variables "Redes Sociales y "Salud Mental". Dado que el valor de significancia es inferior a 0.05, se establece que existe una relación estadísticamente relevante entre las dos.

Objetivo específico 1

Determinar la relación del uso de internet y la salud mental en los adolescentes, 2024.

Tabla 4

Prueba de correlación entre uso de internet y salud mental

			Salud Mental
Rho de Spearman	Uso de internet	Coefficiente de correlación	,959**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	44

El coeficiente Rho de Spearman calculado fue de 0.959, lo que sugiere una fuerte correlación positiva entre el uso de internet y la salud mental. Dado que el valor de significancia es inferior a 0.05, se establece que existe una relación estadísticamente relevante entre las dos.

Objetivo específico 2

Determinar la relación del empleo del celular y salud mental en los adolescentes, 2024

Tabla 5

Prueba de correlación entre empleo del celular y salud mental

			Salud Mental
Rho de Spearman	Empleo del celular	Coefficiente de correlación	,939**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	44

El coeficiente Rho de Spearman de 0.939 refleja una fuerte correlación positiva entre el uso del teléfono móvil y la salud mental. Dado que el valor de significancia es inferior a 0.05, se establece que existe una relación estadísticamente relevante entre las dos.

Objetivo específico 3

Determinar la relación de los juegos en línea y la salud mental en los adolescentes, 2024.

Tabla 6

Prueba de correlación entre los juegos en línea y salud mental

			Salud Mental
Rho de Spearman	Juegos en línea	Coefficiente de correlación	,868**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	44

El coeficiente Rho de Spearman de 0.868 indica una fuerte correlación positiva entre el uso de videojuegos en línea y la salud mental. Dado que el valor de significancia es inferior a 0.05, se establece que existe una relación estadísticamente relevante entre las dos.

4. Discusión

El objetivo de esta investigación fue examinar cómo las redes sociales afectan la salud mental de los adolescentes. A través de un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional y transversal, se identificó una relación significativa entre el uso de estas plataformas y diferentes aspectos de la salud mental, incluyendo la ansiedad, la autoestima y la satisfacción con la vida. El análisis estadístico destacó tres aspectos clave de las redes sociales: el uso de internet, el uso del teléfono móvil y los videojuegos en línea, todos ellos correlacionados significativamente con la salud mental.

Estos resultados concuerdan con investigaciones anteriores acerca de la conexión entre las redes sociales y el bienestar mental. Por ejemplo, Ballesteros (2020) describe cómo las plataformas digitales permiten a los usuarios crear perfiles, lo que influye en la salud mental, definida como un estado de bienestar que permite a las personas manejar el estrés, ser productivas y contribuir a su comunidad. En particular, el "uso de internet" mostró un coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0.959 ($p < 0.05$), demostrando una evidente conexión entre el uso de internet y el bienestar mental. Este hallazgo es consistente con lo señalado por Bartolo (2019), quien indica que la interacción en redes sociales, como comentar y dar "me gusta", impacta positivamente en la imagen que los adolescentes tienen de sí mismos, mientras que la falta de interacción puede generar sentimientos de baja autoestima.

Por otro lado, el "uso del celular" presentó un coeficiente de correlación de 0.959, mostrando una alta correlación positiva con la salud mental, con un nivel de significancia de $p < 0.05$. Esto se alinea con lo expuesto por Calvo y Aruguete (2020), quienes describen el uso diario de estos dispositivos para comunicarse, entretenerse y acceder a información. Finalmente, "los videojuegos en línea" mostraron una correlación de 0.868 ($p < 0.05$), lo que sugiere una relación significativa con la salud mental. González (2021) argumenta que, si bien los juegos en línea pueden fomentar habilidades sociales al facilitar la comunicación y el trabajo en equipo, también pueden tener efectos negativos, como la adopción de comportamientos agresivos. Desde un punto de vista práctico, Los resultados de este estudio son importantes para el uso de redes sociales y la salud mental de los adolescentes en el año 2024. Las redes sociales pueden facilitar el acceso a información confiable y educativa sobre salud emocional, fomentando el autoconocimiento y la búsqueda de ayuda profesional cuando sea necesario.

Sin embargo, este estudio tiene ciertas limitaciones. La muestra se compuso de 40 adolescentes bajo un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental transversal. El diseño correlacional se empleó para determinar la relación entre las variables, Además de reconocer y analizar si existe una conexión entre las redes sociales y la salud mental en los adolescentes. Para estudios futuros, se sugiere ampliar el tamaño de la muestra y utilizar una combinación de métodos cuantitativos

y cualitativos. Estos elementos podrían influir de manera significativa en la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar emocional de los jóvenes. Investigar estos aspectos en el contexto actual podría proporcionar información valiosa para la creación de intervenciones y políticas públicas.

Finalmente, esta investigación apoya el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3, "Salud y Bienestar", ya que, al fomentar un uso responsable y moderado de las redes sociales, las instituciones educativas y las familias pueden tener un impacto significativo en el bienestar mental de los adolescentes en 2024.

En resumen, esta investigación valida la hipótesis de que el uso excesivo de las redes sociales está directamente relacionado con efectos adversos en la salud mental de los adolescentes. Los resultados no solo respaldan descubrimientos de investigaciones anteriores, sino que también proporcionan una base práctica para crear intervenciones educativas y políticas públicas que fomenten un uso más saludable de estas plataformas, contribuyendo así a mejorar el bienestar emocional y psicológico de los jóvenes en un entorno digital en constante evolución.

5. Conclusiones

El estudio confirmó una relación positiva significativa entre el uso de plataformas digitales y la salud mental de los adolescentes. Elementos como la inquietud, el valor propio y el contento con la vida se ven afectados por el modo en que los jóvenes interactúan en estos entornos virtuales.

Los tres componentes analizados (navegación en internet, utilización del teléfono móvil y videojuegos online) mostraron una conexión importante con el estado anímico. Específicamente:

Navegación en internet: Registró la correlación más elevada, subrayando la necesidad de un uso moderado para prevenir consecuencias perjudiciales.

Utilización del teléfono móvil: Si bien es una herramienta valiosa para el aprendizaje y la comunicación, su uso desmedido puede provocar intranquilidad y dependencia.

Videojuegos online: Aunque favorecen el desarrollo de habilidades como la planificación y el trabajo en equipo, también conllevan el riesgo de generar frustración y adicción.

Un uso cuidadoso y equilibrado de las redes sociales puede reducir los efectos negativos en el bienestar mental. Se enfatiza la necesidad de establecer estrategias educativas en escuelas y hogares que promuevan un uso responsable. Estos hallazgos están en línea con investigaciones anteriores que advierten sobre el impacto de las plataformas digitales en la estabilidad emocional, subrayando la necesidad de implementar medidas preventivas que alienten hábitos saludables en el uso de la tecnología.

En conclusión, las redes sociales son instrumentos con gran potencial que, manejados con criterio, pueden ser ventajosos. No obstante, su uso incontrolado conlleva riesgos

notables para la salud mental de los adolescentes. Esta investigación aporta al Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) 3, "Salud y Bienestar", al ofrecer información clave para la creación de estrategias y programas que busquen fortalecer el bienestar emocional y mental de los adolescentes en un contexto digital en continuo desarrollo.

6. Referencias.

- Ballesteros Herencia, C. A. (2020). *La propagación digital del coronavirus: Midiendo el engagement del entretenimiento en la red social emergente TikTok. Revista Española de Comunicación en Salud, 1*, 171-185. <https://erevistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/5459/3933>
- Ballón, M. A & Somoza, C.R.A. (2024). *Vista de El impacto negativo del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental de jóvenes peruanos. (n.d.)*. <https://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/884/806>
- Bartolo, L. C., Huamán, W. V., & Colos, F. L. (2019). *Relación entre adicción a las redes sociales e impulsividad en escolares de instituciones educativas públicas de Lima Este. Revista Científica de Ciencias de la Salud, 17-24*. https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1212
- Calderón, G. (2022). *Los estímulos de las redes sociales y el cómo afectan actualmente a su entorno. Universidad de Guadalajara, 1(1)*, 1-5. <https://www.researchgate.net/publication/360688054>
- Cano, J (2023). *Facebook sigue siendo la red social con más usuarios en Colombia y el mundo. El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/asiesta-el-mercado-de-redes-sociales-en-colombia-y-el-mundo-762883>
- Critikian, D. M., & Núñez, M. M. (2021, 04 19). *Redes sociales y la adicción al like de la generación Z. Revista de Comunicación y Salud, 11*, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Duran Huamán, M. A., Delgadillo Rengifo, A. M., Facultad De Ciencias De Salud, & Escuela Profesional De Enfermería. (2022). *Redes sociales y efectos en la salud mental en adolescentes del colegio Ntra. Sra. de Lourdes, Los olivos 2022 [Thesis]*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114923/Delgadillo_RAM-Duran_HMA-SD.pdf?sequence=1
- Linares Pinto, I. E. (2023). *Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes. Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cunzac, 3(1)*, 63–71. <https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i1.66>
- Medina, M. A. (2022). *Las Redes Sociales En La Salud Mental De Los Adolescentes: ¿Un Problema Existente? Vista de Las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: ¿un problema existente? (n.d.)*. <https://studium.ucss.edu.pe/index.php/SV/article/view/351/393>
- Naranjo, P. G., & Romero, L. J. (2024). *Carrera De Psicología Clínica Redes Sociales, Y Su Influencia En La Autoestima Adolescente. Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*.

<https://dspace.ucacue.edu.ec/server/api/core/bitstreams/5fcd7812-c5d4-4377-83c7-6aa0483026d7/content>

Ortiz, R. V., Almenara, J. C., Ruiz, U. G., & Robles, B. F. (2021). *Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. Dialnet.*
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7758799>

Yovera, Q. (2023). *Salud mental de adolescentes: Adicción a redes sociales. Vista de Salud mental de adolescentes: Adicción a redes sociales. (n.d.).*
<https://revista.uct.edu.pe/index.php/neuroscience/article/view/446/499>