

Las Redes Sociales y su influencia en la Salud Mental de los estudiantes universitarios: Una Revisión Sistemática

Social Networking and its Influence on Mental Health in College Students: A Systematic Review.

 ANCHUNDIA-GARCIA, Maria
Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador

 CHOEZ-LUCAS, Shirley
Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador

 ERAZO-QUINDE, Aytor
Universidad de Guayaquil, Guayaquil, Ecuador

Autor correspondiente: melaine.ronquillo@ug.edu.ec

Recibido: 14-enero-2023; **Aceptado:** 16-marzo-2023

Resumen Los problemas de salud mental y su relación con las redes sociales son fenómenos relevantes de estudiar dada su alta incidencia y utilización entre los estudiantes universitarios. El objetivo de esta revisión sistemática fue determinar la influencia de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios y establecer factores de riesgos y posibles impactos. La búsqueda se realizó siguiendo la metodología PRISMA en los buscadores Web of Science, Scopus, Pubmed, Taylor and Francis y Medline, entre enero de 2018 a diciembre de 2021, además se evaluó la calidad metodológica a través de la escala Newcastle-Ottawa (NOS). Respecto a los resultados al término de la búsqueda se lograron identificar trece estudios relevantes para analizarlos. Al concluir se logró estipular que los altos niveles de uso de las redes sociales en estudiantes universitarios se correlacionaron con la aparición de depresión, ansiedad, estrés, adicción a internet, Fomo, problemas de aprendizaje y trastornos del sueño. Estos resultados deben llamar la atención de autoridades académicas y políticas para prevenir la aparición de problemas de salud mental en estudiantes universitarios.

Palabras clave: Redes sociales, salud mental, virtuales, estudiantes universitarios, bienestar mental

Abstract Mental health problems and their relationship with social networks are relevant phenomena to study given their high incidence and use among university students. The objective of this systematic review was to determine the influence of social networks on the mental health of university students and to establish risk factors and possible impacts. The search was carried out following the PRISMA methodology in the Web of Science, Scopus, Pubmed, Taylor and Francis and Medline search engines, between January 2018 and December 2021, in addition the methodological quality was evaluated through the Newcastle-Ottawa scale (NOS). Regarding the results at the end of the search, thirteen relevant studies were identified for analysis. At the conclusion, it was possible to stipulate that the high levels of use of social networks in university students were correlated with the appearance of depression, anxiety, stress, Internet addiction, Fomo, learning problems and sleep disorders. These results should draw the attention of academic and political authorities to prevent the appearance of mental health problems in university students.

Keywords: Social networking, mental health, virtual, college students, mental wellness

Introducción

En los últimos años, se ha visto el trayecto del aumento de todo tipo de conectividad de manera online y el por igual el acceso a cualquier tipo de navegación por teléfonos digitales o en general aparatos tecnológicos. Muchos alumnos universitarios logran experimentar ciertos cambios en ellos por la presión ya sean de materias o el abuso excesivo de uso de la tecnología, esto lleva a que tengan comportamientos problemáticos, un bajo autoestima o en casos extremos depresión u ansiedad. González, A. L., & Herrero García, N. (2019).

El ingreso a la educación superior abre grandes oportunidades, pero también supone sobrellevar los desafíos propios de la transición a la edad adulta. Este periodo de “adultez emergente” (18-28 años) viene acompañado muchas veces por un alejamiento de las familias, migración desde las localidades de origen, la necesidad de equilibrar estudios con empleo, dificultades económicas e incertidumbre respecto al futuro. Muchos jóvenes se deben adaptar además a cambios profundos en los roles sociales, como la transición desde un modelo escolar altamente estructurado y protegido a uno caracterizado por la flexibilidad, autonomía, nuevas exigencias y métodos de aprendizaje.

Asimismo, el paso por la universidad se puede asociar a inconsistencias o desajustes entre las altas expectativas (mayores oportunidades laborales e ingresos, movilidad social ascendente) y las oportunidades reales que disponen los estudiantes una vez egresados. (alta competencia en el mercado laboral, tensiones asociadas al endeudamiento).

En este sentido surge el interés en describir las vivencias que tienen los estudiantes universitarios, ya que la transformación de las vivencias ahora también se traspolan a un espacio intangible, pero con implicaciones palpables tanto en la salud física como en la mental.

Distintos estudios han demostrado que la obtención de títulos universitarios tiene un efecto protector contra los problemas de salud mental a lo largo de la vida. Sin embargo, el periodo universitario es un momento particular donde los jóvenes presentan una alta prevalencia de problemas de salud mental. Se trata, de hecho, de un periodo que coincide con el inicio de la mayor parte de los trastornos mentales.

Por otra parte, encontramos que la promoción de la salud mental consiste en acciones que generan ambientes y condiciones de vida que promueven la salud mental y permiten que las personas adopten y mantengan estilos de vida saludables. (OMS, 2018). En el contexto académico, los universitarios son un grupo de gran interés, debido a que en todo el transcurso

académico, ellos enfrentan ciertos desafíos relacionados a la adaptación del entorno, el Revisión sistemática de la salud mental en universitarios de América Latina.

El rendimiento académico, el ritmo de actividades y trabajos; por lo cual, si no conservan un adecuado y estable equilibrio emocional, los universitarios pueden llegar a tener un desbalance en su salud mental, por tal motivo esta investigación dio a conocer a la sociedad los factores de riesgo que conlleva los estudiantes universitarios de América Latina en su salud mental.

Los problemas de salud mental y conductual se caracterizan por cambios en el pensamiento, el comportamiento o el estado de ánimo asociados con la angustia o el deterioro en el funcionamiento psíquico general.

Estos problemas se deben a aspectos biológicos asociados con factores culturales y muy influenciados por la sociedad, y pueden intensificarse por una predisposición del individuo. Los trastornos mentales, especialmente la ansiedad y la depresión, son una de las principales causas de morbilidad en la sociedad actual, comprometiendo las actividades diarias del individuo, especialmente las relaciones sociales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), al menos 350 millones de personas en todo el mundo viven con depresión. La Encuesta Nacional de Salud 2013 de Brasil mostró una prevalencia de depresión en el 7,6% (IC 95% 1,2-8,1) de la población adulta brasileña. Tales números han hecho de la salud mental una prioridad de salud pública.

El uso de las redes sociales como Instagram, Facebook, Twitter y YouTube es un hábito relativamente reciente, por lo que todavía se está tratando de comprender los efectos de esta nueva forma de interacción social en diferentes poblaciones. El aumento del tiempo dedicado al uso de las redes sociales está relacionado con la sensación de aislamiento del mundo real, lo que puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales.

Materiales y Métodos

A lo largo de este proyecto se ha sustentado de manera narrativa los impactos negativos que tiene las redes sociales en la salud mental de los estudiantes, pero para ser el fiel al método que nos concierne, método científico, llevaremos nuestra investigación a la praxis empírica para darle un valor agregado evidenciable. Para ello nos regiremos bajo diferentes enfoques, trataremos un diferencial de variables, técnicas, etc. que nos brindaran perspectivas diferentes de un mismo horizonte.

El enfoque cualitativo nos permitirá hacer eco a realidades completamente diferentes. Como ya hemos de saber la conducta humana se puede ver afectada por un sin número de factores internos y externos que regularan el comportamiento humano.

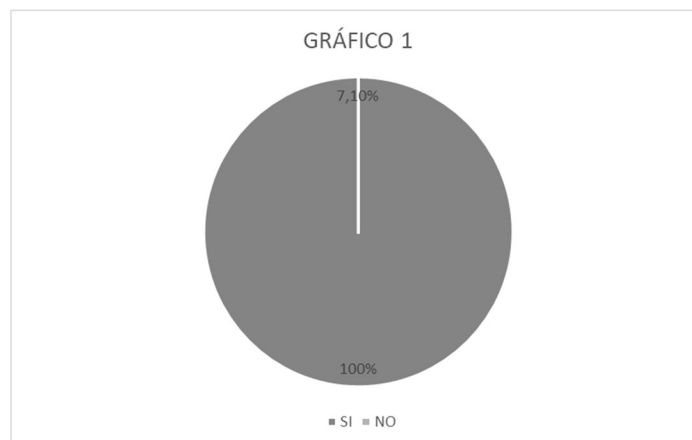
Para ellos las variables cualitativas nos facilitara un factor común de dichas realidades que podremos analizar y profundizar al detalle.

Nuestra investigación es cuantitativa, brevemente desarrollamos una encuesta como método de recolección de datos para su posterior análisis y conclusión, encuestamos a varios estudiantes de la Universidad de Guayaquil.

Resultados y Discusión

¿Sabía usted las consecuencias que puede causar las redes sociales en la salud mental?

Figura 1: Consecuencias de las redes sociales en la salud mental

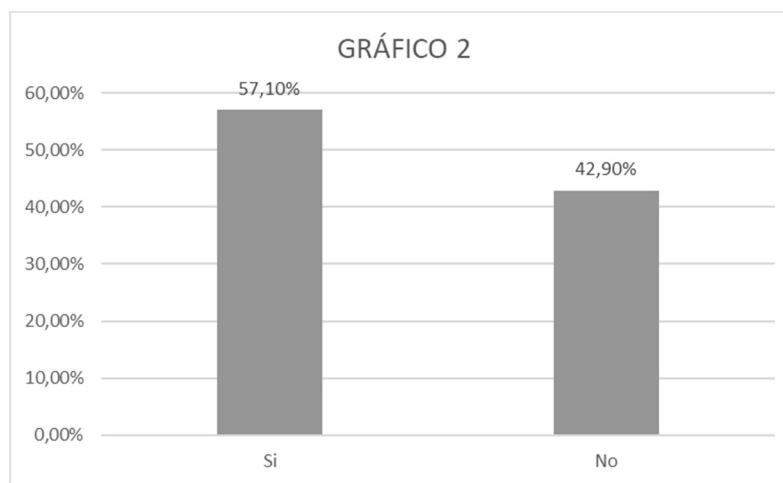


Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf6z0luL10ybWEVM5bLLdbCJEI1LtQv7LSwHiL8wgurD5Xq1w/viewform> (2023)

Del 100% de los encuestados sobre las diversas consecuencias que puede causar las redes sociales en la salud mental el 92.90% respondió de forma afirmativa mientras que el 7.10% respondió de forma negativa. Esto demuestra que un avance rápido de la tecnología y sobre todo en los medios para el desarrollo e interacciones personales tiene diversas consecuencias en jóvenes y adultos si no son controlados o usados a conciencia.

¿Cuándo termina de utilizar las redes sociales, sabe tener cansancio y estrés?

Figura 2: Notación de cansancio y estrés

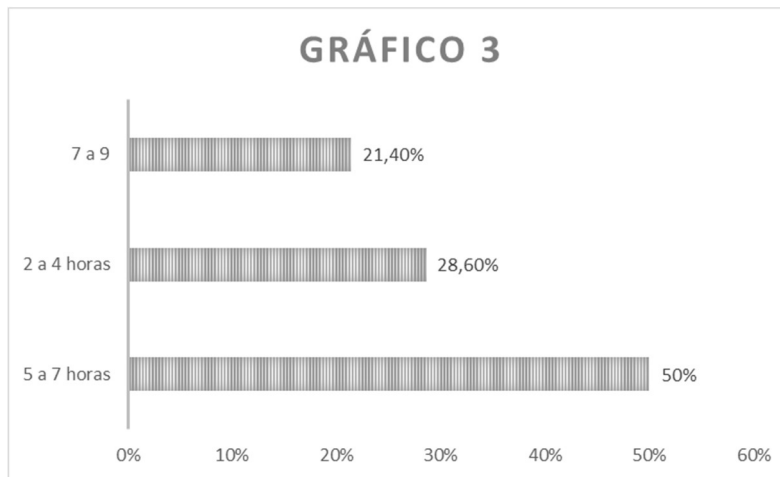


Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf6z0luL10ybWEVM5bLLdbCJE11LtQv7LSwHiL8wgurD5Xq1w/viewform> (2023)

Varios estudios han demostrado que algunas de las principales consecuencias que representa el uso de las redes sociales de forma desmedida y desconcientizada pueden ser cansancio o estrés, por ello del 100% de encuestados el 57.10% si nota estos malestares que deja el uso constante de redes sociales, mientras que el 42.90% no lo nota.

¿Cuántas horas al día utiliza las redes sociales?

Figura 3: Uso de las redes sociales en un día



Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf6z0luL10ybWEVM5bLLdbCJEI1LtQv7LSwHiL8wgurD5Xq1w/viewform> (2023)

El 50% de los encuestados usan un promedio de 5 a 7 horas en redes sociales, mientras que el 28.60% usa entre 2 a 4 horas sin embargo, el 21.40% usa entre 7 a 9 horas las redes sociales, lo cual es a considerar, sobre el impacto y desgaste personal.

¿Cree que es importante crear conciencia del uso correcto y las horas que se deben usar las redes sociales?

Figura 4: Conciencia del uso de las redes sociales



Fuente: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf6z0luL10ybWEVM5bLLdbCJE11LtQv7LSwHiL8wgurD5Xq1w/viewform> (2023)

Con respecto a la pregunta sobre crear conciencia del uso correcto y las horas que se usa un dispositivo tecnológico para ver las redes sociales el 100% de los encuestados respondió de forma afirmativa, y es que en un mundo tan globalizado y con información descontrolada es de considerar que ven las personas a todo momento.

Conclusiones

Cabe recordar que el objetivo principal era analizar y estudiar las influencias positivas y negativas de las redes sociales virtuales en las conductas, comportamientos y hábitos de consumo de los jóvenes y adolescentes, para conocer su relación con la Salud Mental.

Por un lado, se ha llegado a la conclusión de que las redes sociales si se usan bien, pueden servir para mejorar el bienestar mental de jóvenes y adolescentes, ya que, gracias a ellas, se mantienen conexiones entre personas e incluso se crean relaciones sociales con el fin de mejorar la comunicación activa y experimentar experiencias con otras personas.

En cambio, por otro lado, se ha llegado a la conclusión de que el uso inadecuado y excesivo de las redes sociales, puede ser perjudicial para la salud mental de jóvenes y adolescentes, ya que por ejemplo puede afectar a la imagen corporal de las personas e incluso a la manera de valorarse cada uno. Además, el uso inadecuado de las redes sociales puede provocar grandes enfermedades de salud mental, como trastornos de la ansiedad, del sueño, alimenticios, depresivos, ciberbullying, FOMO, etc. Del mismo modo, aparte de provocar estos trastornos mentales, también puede provocar el consumo de sustancias (alcohol, drogas, etc.). Así bien, cabe destacar que después de realizar este trabajo, se obtiene una imagen distinta de las redes sociales, ya que no nos damos cuenta de las consecuencias tan graves que nos puede provocar, como, por ejemplo, enfermedades mentales.

La mayoría de los jóvenes y adolescentes estamos diariamente utilizando las redes sociales, y lo más seguro es que la mayoría no somos conscientes de las grandes repercusiones que tiene un uso tan inadecuado. Por eso, se debería impulsar desde la educación un uso saludable de las redes sociales, para que solo nos beneficie y nos ayude y, por tanto, que nunca nos perjudique.

Aunque, no todo es negativo, las redes sociales con uso saludable pueden mejorar nuestro bienestar mental, ya que, gracias a ellas, podemos conseguir apoyo emocional, construir relaciones, conocer nuevas amistades y muchos aspectos positivos más. En definitiva, se ha llegado a la conclusión de que las redes sociales pueden ayudar la salud mental de jóvenes y adolescentes pero que, el uso inadecuado y excesivo, perjudica gravemente la salud mental de este colectivo.

Referencias

- (Álvaro Jiménez Molina, Graciela Rojas, 11.03.2019) CIPER- Problema de salud mental en universitarios. Obtenido de <https://www.ciperchile.cl/2019/03/11/problemas-de-salud-mental-en-estudiantes-universitarios-i-consecuencias-de-la-sobre-carga-academica/>
- (Daniela, Angelica, & Alejandra, 2021) REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA SALUD MENTAL EN UNIVERSITARIOS DE AMÉRICA LATINA. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/44428/2/2021_salud_mental.pdf
- Celaya. (2008). *Reflexiones*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- Correduría Inteligente. (2019). *Píldoras del Conocimiento*. Obtenido de <https://www.mpmsoftware.com/es/blog/redes-sociales-definicion-y-caracteristicas/>
- Goncalves, W. (2016). Obtenido de <https://rockcontent.com/es/blog/facebook/>
- Goncalves, W. (s.f.). *ROCKCONTENT*. Obtenido de <https://rockcontent.com/es/blog/facebook/>
- Holzner. (2009). Obtenido de <http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAR5523.pdf>
- Rockcontent Blog. (19 de Diciembre de 2019). *Redes sociales: qué son, cómo funcionan, qué tipos existen y cómo influyen en las estrategias de Marketing*. Obtenido de <https://rockcontent.com/es/blog/que-son-las-redes-sociales/>