

# Balance del uso de las redes sociales en la salud de los estudiantes universitarios en México

## *Balance of the use of social networks on the health of university students in Mexico*

Luis Miguel Vázquez-Rangel, Ericka González Cancino y  
Ma. Salud Ferreira Rodríguez

Facultad de Salud Pública y Enfermería, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Morelia, Mich., México.  
Contacto: [luis.miguel.vazquez@umich.mx](mailto:luis.miguel.vazquez@umich.mx)

**Resumen.** La evolución de las tecnologías de la información y comunicación y su uso ha cambiado la forma como las personas interactuamos y como nos desenvolvemos en diversos aspectos de nuestras vidas, tales como los negocios, la publicidad, educación, así como también en áreas de nuestra salud física y mental. Lamentablemente como en muchos otros casos, estas nuevas herramientas que inicialmente suenan beneficiosas y que generan cambios positivos, se comienzan a distorsionar por el uso excesivo o por el uso inadecuado de los estudiantes universitarios y por consiguiente conllevan a afectaciones que van desde lo mental como el estrés, ansiedad, acoso a lo físico con los trastorno de la imagen, bulimia, anorexia, accidentes y en los extremos más indeseables hasta la pérdida de la vida de algunos usuarios dado que hay sitios que facilitan y favorecen la ideación suicida dentro de sus contenidos. Por tal motivo es evidente que los países, las empresas e inclusive usuarios generen políticas adecuadas para el uso, supervisión e inclusive una programación de los tiempos que se destinarán para interacción con estas plataformas y las cuales propicien un uso más saludable de las mismas.

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

*año 13, No. 23 enero-junio del 2024*

*Milenaria, Ciencia y Arte 73*

**Abstract.** The evolution of information and communication technologies and their use has changed the way people interact and how we operate in various aspects of our lives, such as business, advertising, education, as well as in areas of our health, physical and mental. Unfortunately, as in many other cases, these new tools that initially sound beneficial and generate positive changes, begin to be distorted by excessive use or inappropriate use by university students and consequently lead to effects that range from mental to stress, anxiety, physical harassment with image disorders, bulimia, anorexia, accidents and in the most undesirable extremes even the loss of life of some users given that there are sites that facilitate and encourage suicidal ideation within their contents.

**Keywords:** Social networks, mental health, anxiety

Con la evolución de los servicios en Internet como son los sitios Web de 1.0 a Web 2.0, llegó el nacimiento de nuevas aplicaciones que fomentan la actitud colaborativa, así como también la forma de participación más activa por parte de los usuarios de estos servicios donde las personas proporcionan datos, los cuales a su vez permiten la creación de nuevos servicios y aplicaciones en línea; dicho lo anterior, la Web 2.0 multiplica las posibilidades de aprender al facilitar el acceso a todas las personas a través de múltiples dispositivos, permitiendo la participación activa de los usuarios, los cuales pueden compartir contenidos, experiencias y/o conocimientos (Flores Cueto, Morán Corzo, & Rodríguez Vila, 2009).

Tomando en cuenta que, en la última década se ha incrementado la conectividad y el acceso a nuevas tecnologías como los teléfonos inteligentes, lo cual ha facilitado que las redes sociales se conviertan en un método destacado para la interacción social y el acceso a la información en estudiantes alrededor de todo el mundo, también con la aparición de diversos tipos de sitios de redes sociales ha incrementado la frecuencia de uso entre

los adultos jóvenes a dichos sitios (Martínez-Líbano et al., 2022).

Además, con la aparición de la pandemia por Coronavirus (COVID-19) y otros fenómenos, se ha favorecido el incremento exponencial del uso de los entornos virtuales tales como las redes sociales, permitiendo fortalecer procesos de aprendizaje, interacción y socialización virtual (Huamani Calloapaza, 2022).

Actualmente las redes sociales están influyendo permanentemente la vida y las actividades académicas de los estudiantes universitarios (Martínez-Líbano et al., 2022), en algunas ocasiones de formas positivas y en algunas otras de formas negativas, a tal grado que algunos investigadores y académicos se cuestionan sobre el uso de las mismas dentro de las aulas y fuera de ellas, dado que se han podido identificar situaciones que pueden poner en riesgo la salud física y mental de los estudiantes. Una de las causas que generan riesgos es el uso recurrente y descontrolado de las redes lo cual va generando deterioro en el ámbito biológico psicológico y social (Huamani Calloapaza, 2022).

Cuando se comienza hacer un análisis sobre los puntos negativos del

uso del Internet y por consiguiente de las redes sociales, no podemos dejar de mencionar que podemos generar una adicción, Young (1996) definía y acotaba el concepto de adicción a Internet como un deterioro centrado en el control de su uso, que tiene manifestaciones sintomáticas a nivel cognitivo, conductual y fisiológico. Se llega a hacer un uso excesivo de Internet que acarrea como consecuencias la distorsión de los objetivos personales, familiares y profesionales.

Según Echeburúa y Corral (2010), quienes son mencionados por García Castillo (2013), refieren que al igual que en las adicciones a sustancias químicas, los primeros síntomas de adicción tecnológica se pueden observar cuando la persona comienza a desarrollar comportamientos diferentes en su vida cotidiana. En el caso de las tecnológicas los síntomas de dependencia se circunscriben al aislamiento, bien estando solo o en compañía, bajo rendimiento en los estudios o el trabajo y atención centrada en el uso de las tecnologías. Aparece la pérdida de control, la búsqueda desesperada por obtener refuerzos rápidos y sentimientos de malestar si no usa las tecnologías suficientemente.

El síndrome denominado FOMO por sus siglas en inglés (Fear Of Missing Out) o síndrome de miedo a perder contacto, es un tipo ansiedad donde uno siente que se está perdiendo de algo absolutamente fantástico, aquella sensación de que otros están teniendo una experiencia maravillosa y gratificante de la que no formamos parte (Martínez-Líbano et al., 2022)

Esto nos da una idea de que el uso sin regulación y supervisión puede generar un aumento de ansiedad y esto puede deberse a un fenómeno que ha crecido bastante en la redes sociales como son las fake news (noticias falsas), las cuales son definidas como informaciones fabricadas que imitan la forma de los medios de comunicación, pero no su proceso o intención organizacional, estas noticias falsas impactan la salud mental de los usuarios de las redes sociales, ya que se diseñan para provocar una fuerte respuesta emocional del lector, lo que aumenta la posibilidad de compartir información, causando sentimientos como ira, miedo, ansiedad y tristeza.



Figura 1. Naturaleza puesta de sol playa pareja, Odintsov, R. (S.F.), Pexels (<https://www.pexels.com/es-es/foto/naturaleza-puesta-de-sol-playa-pareja-4555321/>)

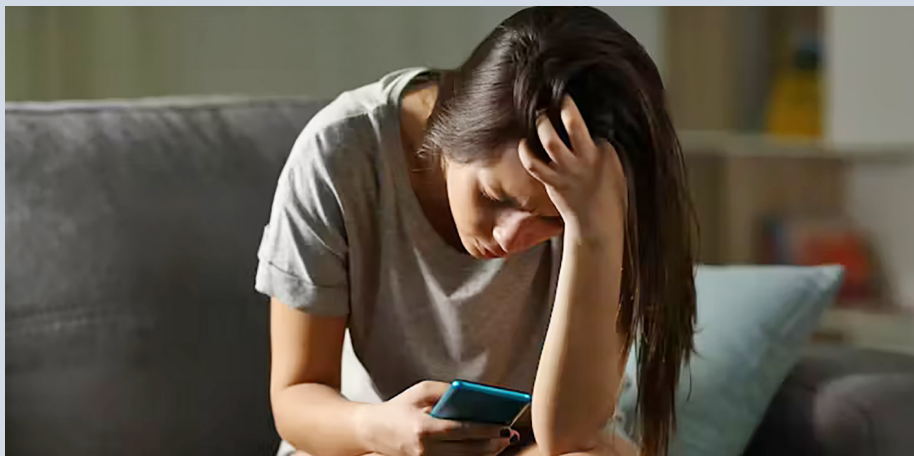


Figura 2. Mujer mostrando estrés durante una “conversación” por redes sociales, Laplante, S. (2022), *The Conversation* (<https://theconversation.com/how-social-media-can-crush-your-self-esteem-174009>)

Reconocer noticias como falsas también puede provocar sentimientos de ira y frustración, especialmente cuando el usuario comienza a sentirse impotente ante los intentos de manipulación de la opinión (Rodrigues Abjaude, Borges Pereira, Barboza Zanetti, & Leira Pereira, 2020).

Otro gran problema que se ve potencializado con el abuso de las redes sociales, son los trastornos alimenticios, los cuales son un grave problema de salud pública que mayormente afecta a mujeres en las sociedades occidentales. Estos trastornos son enfermedades que se desarrollan principalmente en la adolescencia o en mujeres jóvenes de edades entre los 12 y 25 años, siendo entre el 90 y 95% de prevalencia los casos en mujeres. Esto se debe a que las redes se convierten en vehículos eficaces para transmitir y adoptar determinados estereotipos, ya sea a través de material escrito, imágenes, audio y aún videos cuyo contenido apoya actitudes y comportamientos encaminados a lograr un peso corporal excesivamente bajo. No sólo promueven prácticas alimenticias nada sanas, sino que también alientan conductas autodestructivas y aún suicidas, las redes sociales donde más se difunden este tipo de materiales son Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok, Tuenti y Delicious, entre otras (Lozano Sánchez, 2012).

Lamentablemente las herramientas que el hombre construye para mejorar, facilitar y potenciar su vida, también pueden ser usadas de formas sumamente negativas fomentando el ciberacoso o el ciberbullying, los cuales

son comportamientos que generan problemas graves en salud mental por parte de los usuarios hacia otros usuarios, ya se o no que los conozcan de forma física o solamente virtual. Pero si de actitudes destructivas hablamos, existe el ciber-suicidio, este término hace referencia a la acción de quitarse la vida, motivado por la influencia entre otras variables, de páginas web o sitios de redes sociales con contenido de ayuda, influencia o motivación para cometer suicidio (web pro-suicida), salas de chats y foros de Internet, pone de manifiesto la relación entre conducta suicida, Internet y redes como canal de información y encuentro en usuarios con ideación suicida (López Martínez, 2020).

Todos estos factores mencionados anteriormente pueden ser sumamente alarmante si tomamos en cuenta lo que menciona Barrón-Colin & Mejía-Alvára (2021), y es que en México el número de descargas de aplicaciones de redes sociales como WhatsApp asciende a 92 millones, de Facebook 86, Instagram 22 y Twitter 7.22, estos datos muestran un panorama de la inmersión que tenemos a estas redes y el grave problema de salud pública que podemos estar teniendo en estos momentos.

Un problema que pudo identificar Barrón-Colin & Mejía-Alvára (2021) en su estudio es que los usuarios perciben de formas diferentes cada una de las redes sociales, por ejemplo, Facebook, Instagram y Tiktok son consideradas como las redes sociales más dañinas para la salud mental del entorno digital, mientras que YouTube y Twitter como las menos influenciadas en el ambiente.

Donde el tiempo se podría dividir en conexión en redes sociales y plataformas audiovisuales, aumentado el tiempo de uso por las multiplataformas existentes tales como Facebook, WhatsApp, Instagram, Netflix, YouTube, entre otros; ofreciendo una variedad de consumo, entretenimiento y comunicación, y todo a través de múltiples dispositivos tales como smartphones, laptop, computadora o tabletas, todo a lo largo del día.

Una forma de poder contrarrestar muchos de los aspectos negativos que tienen las redes sociales es fomentando buenos hábitos en el uso de dichas tecnologías, con esto se puede crear una mejor sociedad virtual, educada, respetuosa y sana tanto en lo emocional, espiritual y en lo físico; todo esto puede hacerse por medio de la supervisión de los padres, el manejo de los valores como la ética y el respeto a la diversidad de opiniones, así como también exigiendo a las empresas y gobiernos de mejores políticas de uso, seguimiento, restricciones y filtrado de publicación dentro de estos sitios.

Es importante crear conciencia entre los usuarios, ya que debemos de ser responsables y asumir las consecuencias de los actos, comentarios y contenidos que se llegan a compartir en las redes sociales; así como informarnos de nuestros derechos y obligaciones que adquirimos al hacer uso de ellas, esto se ha demostrado en múltiples ocasiones tanto para las empresas y para los usuarios ya que tenemos la responsabilidad del uso, un ejemplo de ello se dio el 31 de enero de 2024 cuando Mark Zuckerberg presidente de Meta dueña de Facebook tuvo que pedir perdón ante el senado de los Estados Unidos de América por el impacto que tienen las redes sociales en los niños (Forbes, 2024).

Pero como toda herramienta, las redes sociales tienen sus aspectos positivos que algunos autores consideran sobre pasan los negativos, uno de ellos es el principal motivo por el cual se generó y tiene que ver con la posibilidad de crear interconexión entre los usuarios de diferentes tipos, como son las sociales, profesionales, capacitantes y obviamente las de ocio, que durante la pandemia de COVID-19 fueron sumamente útiles, debido a las restricciones de convivencia social que se dieron en la gran mayoría de los



países y que en algunos de ellos fueron muy restrictivas.

Muchos especialistas en el área de la salud, están tratando de combatir algunos de los factores negativos con estrategias de uso de las redes sociales para ayudar. Esto ha dado como resultado la aparición de nuevos términos como la telesalud, este término engloba todo lo que se refiere a cuidados del ser humano física y mentalmente, la telepsicología es una de sus ramas y se define como el uso de la tecnología de las telecomunicaciones para poner en contacto a los pacientes con los profesionales de salud mental, con el propósito de posibilitar un diagnóstico efectivo, educación, tratamiento, consultas, transmisión y almacenamiento de datos médicos del paciente, investigación y otras.

La telepsicología usa actividades o terapias que se realizan mediante la utilización herramientas tecnológicas, también la e-salud se refiere al uso del internet, juegos digitales, realidad virtual, robótica y ahora hasta la inteligencia artificial para poder dar un seguimiento e inclusive un prediagnóstico en algunos casos, además debemos de mencionar que esto se debe hacer con un respaldo legal, es por ello que en algunos países de Latinoamérica como lo son México, Argentina y Colombia ya se cuenta con leyes o enmiendas en sus estatutos donde se considera la intervención de los psicólogos a través de las redes sociales (de los Ángeles Vera García, Castro Sacoto, & Caicedo Guale, 2019), dando como resultado que se puedan realizar las intervenciones en salud física y mental a través de redes sociales, especificando un código de ética.

En la actualidad algunas redes sociales son utilizadas en contención emocional, acompañamiento psicológico, terapias, entre otras, por las facilidades que prestan: optimización del tiempo, reducción de distancias y recursos extra con los que se pueden contar como son los chats, videoconferencias en tiempo real o diferidas, blogs, canales de video, además de terapias vía online.

## Conclusiones

A modo de conclusión es innegable que día a día los tiempos van cambiando y las tecnologías siguen ese mismo curso, también es inevitable que



Figura 3. Terapeuta en terapia psicológicas en línea, alumniGuybrush20, (agosto, 2023), Blog de Guybrush (<https://diarium.usal.es/alumniguybrush20/las-terapias-psicologicas-se-adaptan-a-las-tecnologias-una-perspectiva-informativa/>)

la forma como la sociedad se relaciona e interactúa sea dinámica, ya que las nuevas tecnologías nos llevan de la mano a que las usemos y esto se debe a que al día de hoy se ha construido una nueva realidad, donde el uso de las tecnologías de la información y comunicación está al centro de la misma.

Por tal motivo se debe fomentar buenos hábitos de uso de dichas tecnologías para evitar repercusiones tanto en lo emocional, espiritual y en lo físico; también es importante el acompañamiento de los padres, para el fortalecimiento de los valores como la ética y el respeto a la diversidad de opiniones, además se debe exigir a las empresas y gobiernos la mejora de las políticas de uso, seguimiento, restricciones y filtrado de publicación dentro de estos sitios.

Además, no debemos de olvidar que como usuarios debemos de ser responsables y asumir las consecuencias de los actos, comentarios y contenidos que se llegan a compartir en las redes sociales, así como informarnos de nuestros derecho y obligaciones que adquirimos al hacer uso de ellas.

## Referencias

Barrón-Colin, M., & Mejía-Alvares, C. A. (Febrero de 2021). Redes sociales y salud mental: vivencias digitales de alumnos de la FESI UNAM. *Cuidarte*, 10(19). doi:<http://dx.doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2021.10.19.78044>

de los Ángeles Vera García, B. M., Castro Sacoto, J. A., & Caicedo Guale, L. C. (2019). La intervención del psicólogo a través de las redes

sociales: una perspectiva desde la ética. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 10(2), 133-146. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7244453.pdf>

Flores Cueto, J. J., Morán Corzo, J. J., & Rodríguez Vila, J. J. (Octubre de 2009). Las redes sociales. *Universidad de San Martín de Porres*(1), 1-15. [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23969w/Redes\\_sociales.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23969w/Redes_sociales.pdf)

Forbes. (31 de Enero de 2024). *Mark Zuckerberg se disculpa con los padres por el impacto de las redes sociales en sus hijos*. Obtenido de Forbes: <https://www.forbes.com.mx/mark-zuckerberg-se-disculpa-con-los-padres-por-el-impacto-de-las-redes-sociales-en-sus-hijos/>

García del Castillo, J. A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y Drogas*, 13(1), 5-13. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001>

Huamani Calloapaza, K. E. (Agosto de 2022). Redes sociales virtuales y la salud mental en tiempos de COVID-19: una revisión de literatura. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 3(2), 773-783. doi:<https://doi.org/10.56712/latam.v3i2.146>

López Martínez, L. F. (2020). Suicidio, adolescencia, redes sociales e internet. *Norte de salud mental*, XVII(63), 25-36. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7553715.pdf>

Lozano Sánchez, Z. B. (2012). La familia y las redes sociales en los trastornos alimenticios en adolescentes de la época contemporánea. *In Crescendo*, 3(2), 299-311. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5127559.pdf>

Martínez-Líbano, J., González Campusano, N., & Pereira Castillo, J. I. (2022). Las Redes Sociales y su Influencia en la Salud Mental de los Estudiantes Universitarios: Una Revisión Sistemática. *REIDOCREA*, 11(4), 44-57. <https://www.ugr.es/~reidocrea/11-4.pdf>

Rodrigues Abjaude, S. A., Borges Pereira, L., Barboza Zanetti, M. O., & Leira Pereira, L. R. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*, 16(1), 1-3. doi:<https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>

Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899-902.

doi:<https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>