



LAS REDES SOCIALES EN LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES: ¿UN PROBLEMA EXISTENTE?

*Aldo Medina Gamero**

Universidad Católica Sedes Sapientiae
medrafa222@gmail.com

*Rodolfo Tolentino Escarcena***

Universidad Católica Sedes Sapientiae
rodolfo.tolentino.1921@gmail.com

*Carlos Luy Montejo****

Universidad Católica Sedes Sapientiae
fracarlitos@gmail.com

*Sebastián Cárdenas de la Cruz*****

Universidad Tecnológica del Perú
innovacionperu2226@gmail.com

*Josselyn Muñoz Rojas******

Universidad Tecnológica del Perú
investigacionasesoria22@gmail.com

* **Aldo Medina Gamero** es doctorando en Humanidades, magíster en Educación y Administración. Investigador Renacyt. ORCID: 0000-0003-3352-8779.

** **Rodolfo Tolentino Escarcena** es doctorando en Ciencias de la Educación, magíster en Docencia e Investigación Superior. ORCID: 0000-0003-2480-5869.

*** **Carlos Luy Montejo** es doctor en Educación y Docencia Universitaria, magíster en Educación e Investigación; Investigador Renacyt. ORCID ID: 0000-0003-0824-7959.

**** **Sebastián Cárdenas de la Cruz** es investigador en estudios multidisciplinarios.

***** **Josselyn Muñoz Rojas** es investigadora en estudios multidisciplinarios.

Fecha de recepción: mayo de 2022 **Fecha de aceptación:** septiembre de 2022

RESUMEN: La presente investigación tiene como propósito determinar cómo afectan las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. En la actualidad, los usuarios que utilizan estas plataformas virtuales son los más jóvenes, quienes se encuentran en una etapa de muchos cambios psicológicos, por lo cual son más propensos a desarrollar una adicción. El objetivo de la investigación es analizar los estudios teóricos y empíricos respecto de la afectación negativa que tienen las redes sociales en los adolescentes. Se realizó una revisión de artículos en bases de datos como Scielo, Redalyc y repositorios con respecto del impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes de Lima con el fin de que los usuarios conozcan las consecuencias que trae el uso constante de las redes sociales. En síntesis, se concluye que el uso excesivo de redes sociales tiene un efecto negativo en los jóvenes, provocando problemas psicológicos, sociales y físicos.

PALABRAS CLAVE: Redes sociales, salud mental, adolescentes.

SOCIAL NETWORKS IN ADOLESCENT MENTAL HEALTH: AN EXISTING PROBLEM?

ABSTRACT: The purpose of this research is to determine how social networks affect adolescents' mental health. Currently, the users who use these virtual platforms are the youngest, who are in a stage of many psychological changes, which is why they are more likely to develop an addiction. The objective of this research is to analyze the theoretical and empirical studies regarding the negative impact that social networks have on adolescents. A

review of articles was carried out in databases such as Scielo, Redalyc and repositories regarding the impact of social networks on the mental health of adolescents in Lima, in order that users know the consequences of the constant use of social networks. In summary, it is concluded that in excessive use of the social networks have a negative effect on young people, causing psychological, social and physical problems.

KEYWORDS: Social networks, mental health, adolescents.

1. Introducción

A través de los años los medios de comunicación cumplen un rol importante en la sociedad. Sin embargo, con la aparición del internet han surgido las redes sociales, dando lugar a una comunicación virtual entre las personas, siendo útiles para los usuarios. Asimismo, los adolescentes viven un desarrollo tecnológico importante y relevante; por ello, se encuentran vulnerables a caer en la dependencia virtual.

Para obtener buenos resultados en los aspectos de la vida cotidiana, se necesita tener una adecuada relación con los demás, es decir, respetar sus estilos de vida. Según Mejía (2015), las redes sociales se definen como “sitios de internet que permiten a las personas comunicarse con sus amigos, compartir gustos, intereses, crear comunidades, realizar videos llamadas, entre otras” (p. 1). En consecuencia, la facilidad que genera las redes sociales para comunicarse ha mejorado debido al internet.

Por lo tanto, se plantea la siguiente interrogante: ¿de qué manera ha impactado las redes sociales en la salud mental de los adolescentes? A partir de ello, se considera una problemática que afecta a los jóvenes, pues

tienen acceso libre a estas redes sociales en las que permanecen varias horas, acarrearando consecuencias en la salud mental.

El propósito de la investigación es analizar los estudios teóricos y empíricos respecto de la afectación de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. Por ende, aunque hoy en día la tecnología se ha vuelto esencial para la vida de los jóvenes, genera una dependencia que puede traer consigo ansiedad y aislamiento. Frente a ello, los padres deben tomar las medidas necesarias para reducir su actividad sin llegar a la adicción.

En la actualidad las redes sociales tienen mucha influencia, pues muchos las utilizan como medios de comunicación y no tienen un control de su uso. Buscan sentir satisfacción o aceptación de parte de sus amigos o contactos virtuales, esto conlleva a problemas psicológicos y emocionales que afectan su entorno familiar (Medina et al, 2022).

Las redes sociales tuvieron un gran impacto en las vidas cotidianas desde sus inicios. Sin embargo, en la última década, la sofisticación y la llegada de los *smartphones*, han supuesto la incorporación de estas herramientas en su forma de comunicarse, sentir y pensar, introduciendo nuevas perspectivas en la salud mental y las relaciones interpersonales (Chalco et al., 2016). Este fenómeno afecta especialmente a los jóvenes, quienes utilizan las redes sociales con mayor frecuencia y además viven una etapa especialmente vulnerable.

La presente investigación se estructura en tres subtemas, de los cuales se delimitarán en las causas de la adicción a las redes sociales, el aislamiento que afecta la salud mental de los jóvenes a causa del uso de las redes sociales y los cambios fisiológicos por causa de las redes sociales.

2. Causas de la adicción a las redes sociales

El primer punto a desarrollar en esta investigación es conocer el uso de las redes sociales, cómo afecta su continuo uso y quiénes son los consumidores más vulnerables. Es sabido que las redes sociales son las más visitadas por los jóvenes, quienes las utilizan para diferentes actividades, principalmente para comunicarse. Como señala Urresti (como se citó en Gómez, 2014), gracias a las redes sociales, los jóvenes encuentran nuevos espacios en el que pueden interactuar, además pueden realizar un sinfín de actividades, como conectarse, bajar archivos, subir fotos a su red, visitar páginas, comentar, jugar en red, chatear, entre otros.

Las redes sociales están pensadas para atraer especialmente al público joven. Esto se debe, en su gran mayoría, a las distintas plataformas y utilidades que el medio virtual ofrece a sus usuarios, con especial enfoque en la socialización, un elemento al que se le atribuye una gran importancia durante la adolescencia (Medina-Gamero, 2020).

El constante manejo de internet provocó que las personas incorporen a sus vidas esta herramienta de manera más fluida. Esto se debe en gran medida a la sencillez de su plataforma, según Fernández (2013). Es decir, que las redes sociales llegan para revolucionar la manera en que el ser humano se comunica. Asimismo, el internet brinda un espacio para el intercambio social que ofrece una nueva manera de afrontar las relaciones interpersonales.

Actualmente las redes sociales están profundamente integradas en nuestro día a día, tanto así, que es difícil evitarlas. Su constante empleo, junto con la irresponsabilidad y el uso desmesurado, podría generar una adicción. Según los expertos, dicha adicción se asemejaría a la causada por

sustancias de tipo psicoactivo, tal como aseveran Choliz y Marco (como se citó en Ochoa, 2019).

Las redes sociales pueden llegar a ser objeto de adicción. Lo más peligroso de esta patología es que puede pasar desapercibida entre los estudiantes, debido a que su uso está normalizado. Esto convierte a la juventud en uno de los grupos más vulnerables a esta adicción.

Existen diferentes razones, por ejemplo, al empezar una carrera en la universidad puede ser un desafío para ellos, que conlleva una nueva responsabilidad forzosa; que además va le da mano de la interacción con nuevas personas para desarrollar su sentido de la identidad (Medina-Gamero, 2019). Por otro lado, en esta nueva etapa, la toma de decisiones puede ser crucial para su vida, la presión social y la exigencia de los estudios pueden ser motivos para resguardarse en las redes sociales y terminar desarrollando una adicción (Padilla y Ortega, 2017).

Se pueden reconocer estos síntomas de una manera sencilla, identificando rápidamente a aquellas personas, en su mayoría jóvenes, que son adictos a las redes sociales (Loayza, 2018).

Es innegable que las redes sociales pueden ser de mucha utilidad. Sin embargo, el inevitable empleo de estas en el ámbito tanto académico como social, la facilidad de ingreso y de utilización, así como su uso extendido entre la población, puede provocar el desarrollo de una adicción entre los usuarios más vulnerables. Como se comprueba, los jóvenes se encuentran dentro de este grupo de riesgo.

3. Aspectos negativos de las redes sociales

La mayoría de personas han utilizado alguna red social, la cual tiene como principal función estrechar una comunicación a distancia. Si bien es un apoyo para no perder la comunicación con nuestro entorno de forma virtual, también trae consecuencias en la socialización.

Muñiz y Reyes (2012) afirman que “la excesiva exposición a estos medios genera, irónicamente, personas más antisociales, por lo que es común que los usuarios eviten la interacción cara a cara o la afronten de manera incómoda” (p. 15). De lo citado por los autores se comprende que pasar mucho tiempo en el espacio virtual motiva a ser sujetos asociales, ya que puede eludir un diálogo en persona o de lo contrario. Al mismo tiempo, las personas pueden presentar problemas al realizar sus actividades cotidianas como estudios, trabajo, entre otros. Muñiz y Reyes (2012) señalan también que “los jóvenes empiezan a dejar de hacer sus trabajos escolares, se ponen ansiosos si pasan muchas horas alejados de la computadora o presentan desvelo, fatiga y cansancio por su uso” (p. 15). Significa que, al haber generado cierta dependencia por las redes sociales, los jóvenes muestran algunas características como ansiedad si no están conectados, además de cansancio, agobio e insomnio por esta práctica.

Como se sabe, esta plataforma virtual es de fácil acceso y a través de ella el usuario tiene la opción de postear cualquier tipo de contenido que pudiera ser vulnerado por alguna persona. Hernández et al. (2017) señalan que “entre las desventajas más frecuentes se identifican la invasión de privacidad por hackers, la adicción, exponer pornografía y pedofilia” (p. 244).

Otra consecuencia es el cyberbullyg, ocasionado por el perjuicio a la intimidad por medio de comentarios, donde se crean historias, también se

da al crear algún perfil falso con el fin de suplir una identidad, ser etiquetado en fotos, someterse a insultos, intimidaciones, extorsiones, entre otros. La persecución digital es aún más alarmante en cuanto se trata de relaciones de pareja, pues es un posible instrumento de violencia en estas relaciones (Martín et al., 2016).

Una característica a mencionar radicaría en los trastornos alimenticios. Lozano (2012), señala que algunos espacios del internet tienen como objeto relacionar las redes sociales de sus usuarios, en su gran mayoría mujeres y niñas entre 12 y 25 años, en el cual muestran contenido escrito, audio e incluso videos que incitan a tener posturas y conductas dirigidas a obtener un peso corporal demasiado bajo. Cabe resaltar que las redes sociales logran influenciar principalmente al género femenino más joven, quienes pueden desarrollar algún trastorno alimenticio, debido a que existen espacios que incitan a tener una imagen corporal extremadamente baja (Medina y Regalado, 2021).

Evidentemente, el estar conectado mucho tiempo a una red social, tiene graves consecuencias tanto psicológicas, físicas y emocionales. Por ello, es necesario tomar ciertas medidas para tener un control y poder practicar buenos hábitos.

4. La salud mental ante la adicción de las redes sociales

La salud mental es importante para que las personas logren desenvolverse con éxito en los distintos aspectos de su vida. No obstante, se presentan impedimentos para que esta pueda llevarse a cabo, entre ellos, la adicción a las redes sociales. Este apartado busca comprender cómo se origina este tipo de adicción.

Las redes sociales pueden generar cierta dependencia, ya que se convirtió en una herramienta clave para comunicarse. En el caso de los adolescentes, estas tienen mayor impacto debido a que en esta etapa se presentan mayores demandas que satisfacer. Echeburúa y Requesens (como se citó en Araujo, 2016), mencionan que “las redes sociales cubren necesidades psicológicas básicas de los adolescentes: hacerse visibles, reafirmar la identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados a los amigos” (p. 49). A partir de lo expuesto por los autores se comprende que las redes sociales aportan a que los adolescentes se sientan competentes frente a su entorno.

Las recompensas que percibe la persona al utilizarlas generan que esta le dé mayor valorización, solo rescatando el lado positivo de su uso. Como menciona Echeburúa y Corral (2010), la persona adicta solo considera la gratificación inmediata, mas no toma en cuenta las consecuencias negativas que se puedan presentar en un futuro. Debido a esto, el uso excesivo de las redes sociales puede traer consigo el aislamiento, bajo rendimiento, desinterés por otros aspectos, trastornos de conducta, inestabilidad económica, sedentarismo y también, obesidad. Es decir, cuando una persona es adicta no encuentra inconformidades, por el contrario, considera todos los aspectos provechosos en el acto y esto hace que incurra al aislamiento, además de otros factores que lo afecten socialmente. Por ello, se puede determinar qué actitudes toman las personas frente a diversas situaciones y cómo estas las afectan (Regalado y Medina, 2021).

También debemos considerar que la familia cumple una labor importante para disminuir el riesgo de que los hijos generen una adicción a las redes sociales. Por lo tanto, una buena comunicación con el círculo

familiar permite desenvolverse. Asimismo, esta relación sirve para inculcar valores y rutinas que se deberán llevar en su actividad diaria.

Entonces, ¿si las actividades no llegan a desarrollarse, se muestra una adicción? Para estos casos existen programas que ayudan a contrarrestarla. Zegarra (2015), nos plantea que la psicoterapia grupal y familiar debe tener una red de apoyo social que contribuya a la superación de la adicción. Por parte de la familia, se deberá promover las buenas prácticas en el uso del internet, teniendo en cuenta los riesgos que este puede ocasionar. Igualmente, debe incentivar una comunicación fluida, teniendo en cuenta aquello que desató la adicción. Por último, se debe incitar a la familia a actuar como un agente protector, que tenga disposición para contribuir al cambio.

5. Conclusión

En síntesis, se afirma la hipótesis planteada sobre el impacto negativo de las redes sociales, principalmente en los jóvenes adolescentes de Lima, afectando a su desarrollo físico, psicológico y mental de distintas maneras.

La presión social de tener redes sociales solamente para la comunicación o la aceptación en diferentes grupos o comunidades puede acabar generando una adicción. Esta dependencia, acaba por afectar a varios aspectos de la vida del estudiante, llegando a causar falta de sueño, pérdida de concentración en los estudios, aislamiento social e incluso depresión. Los adolescentes que presentan esta patología sufren de problemas de aceptación, desinterés en otros aspectos, sedentarismo y hasta obesidad.

Por lo tanto, se deja una puerta abierta para una nueva investigación que debería tener como objetivo las posibles soluciones a esta adicción, la cual atormenta a los jóvenes limeños.

REFERENCIAS

- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 10(2), 48-58. <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v10n2/a05v10n2.pdf>
- Chalco, K., Rodríguez, S., y Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15. https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/236/236
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521-527. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2013/sam136j.pdf>
- Gómez, J. (2014). *Uso de redes sociales virtuales en jóvenes universitarios* [Tesis de maestría, Universidad Veracruzana de México]. Repositorio institucional de la Universidad Veracruzana. https://www.uv.mx/mev/files/2014/10/Proyecto_castillos_sep2014.pdf
- Hernández, K.D., Yanez, J. F., y Carrera, A. A. (2017). Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la actividad física. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247. <http://rus.ucf.edu.cu/index>

- Loayza, J. (2018). Redes sociales, tecnología y juventud desde un enfoque del cuerpo y las emociones. *Investigaciones sociales*, 21(38), 239-252. <https://doi.org/10.15381/is.v21i38.14229>
- Lozano, Z. (2012). La familia y las redes sociales en los trastornos alimenticios en adolescentes de la época contemporánea. *Revista In Crescendo*, 3(2), 299-311. <https://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/124/85>
- Martín, A., Pazos, M., Montilla, M, y Romero, C. (2016). Una modalidad actual de violencia de género en parejas jóvenes: Las redes sociales. *Educación XXI*, 19(2), 405-429. <https://doi.org/10.5944/educxx1.16473>
- Medina-Gamero, A. (2019). La virtualidad de la educación, un reto en el aprendizaje universitario. Reseña del libro de Claudio Rama, Políticas, tensiones y tendencias de la educación a distancia y virtual en América Latina. *Revista Iberoamericana De Educación Superior*, 10(29), 214-216. <https://doi.org/10.22201/iissue.20072872e.2019.29.532>
- Medina-Gamero, A. (2020). Las competencias en las TIC: un desafío desde la etapa escolar. *Educación Médica*, 21(6), 411-412. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2019.08.001>
- Medina, A., y Regalado, M. (2021). *Phubbing*: el otro rostro de la COVID-19. *SEMERGEN*, 47(6), 426. <https://doi.org/10.1016/j.semereg.2021.05.001>
- Medina, A., Regalado, M., y Pizarro, C. (2022). Estrategias de comunicación en las unidades de cuidados intensivos: ISOBAR y SPIKES, *Revista Española de Anestesiología y Reanimación*, 69(3), 189. <https://doi.org/10.1016/j.redar.2021.05.006>

- Mejía, V. (2015). *Análisis de la influencia de las redes sociales en la formación de los jóvenes de los colegios del Cantón Yaguachi* [Tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil]. Repositorio de la Universidad de Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/7468/1/TESIS%20%20COMPLETA.pdf>
- Muñiz, A. y Reyes, L. (2012). *Efectos negativos de las redes sociales cibernéticas en el rendimiento académico de las estudiantes de segundo básico* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio de la Universidad de San Carlos de Guatemala. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/11229/1/T13%20%282312%29.pdf>
- Ochoa, M. (2019). *Influencia de la adicción a redes sociales tecnológicas en la afectividad negativa de estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de bachiller, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional de Universidad San Ignacio de Loyola. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9173/1/2019_Ocho-Panaifo.pdf
- Regalado, M., y Medina, A. (2021). Salud mental: los niños alfa ante un mundo digital. *Atención Primaria Práctica*, 3(4), 100108. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2021.100108>
- Zegarra, C. (2015). *Asociación entre adicción a internet y grado de habilidades sociales en adolescentes en la localidad de Condevilla, distrito de San Martín de Porres, Lima – Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://bit.ly/30v7IHR>