



Descargo de responsabilidad: las opiniones expresadas en los manuscritos son responsabilidad exclusiva de los autores. No necesariamente reflejan las opiniones de la editorial ni la de sus miembros.

Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes

Use of social media and mental health in teenager's

Recibido: 10/11/2022
Aceptado: 25/11/2022
Publicado: 15/04/2023

Ingrid Estefanía Linares Pinto
Universidad de San Carlos de Guatemala
ingridlp204@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4142-6767>

Referencia

Linares Pinto, I. E. (2023). Uso de redes sociales y salud mental en adolescentesl. Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cunzac, 3(1), 63–71. DOI: <https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i1.66>

Resumen

PROBLEMA: profundizar en la investigación de la relación entre las redes sociales y la salud mental de los adolescentes en grupos urbanos, de la región oriental del país. **OBJETIVO:** el objetivo de la investigación fue evaluar el uso de redes sociales y su efecto en la salud mental de los adolescentes del área urbana de los municipios de Esquipulas y Quezaltepeque, departamento de Chiquimula, Guatemala. **MÉTODO:** se realizó un estudio descriptivo, de metodología mixta con predominancia cualitativa en 80 adolescentes acerca del uso de redes sociales y su efecto en la salud mental. **RESULTADOS:** Se encontró que los adolescentes con una frecuencia de uso de más de 2 horas al día de las redes sociales, reflejaban mayor presencia de problemas interpersonales, baja autoestima y bienestar, ansiedad y depresión, identificando que el mayor uso de redes sociales se encuentra en individuos muy jóvenes, con mayor predisposición en el sexo femenino. **CONCLUSIÓN:** se concluye por medio de los hallazgos encontrados que la mayoría de los adolescentes pasan más de 2 horas conectados a las redes sociales por lo que existe el desafío en Guatemala de implementar normas o políticas a nivel educativo que orienten a la prevención sobre el manejo adecuado de las redes sociales en adolescentes y evitar en alguna medida, el posible desarrollo de trastornos psicológicos.

Palabras clave

salud, redes, sociales, adolescentes, neurociencia

Abstract

PROBLEM: deepen the investigation of the relationship between social media and the mental health of teenager's in urban groups, in the eastern region of the country. **OBJECTIVE:** the objective of the research was to evaluate the use of social media and their effect on the teenager's mental health in the urban area of the municipalities of Esquipulas and Quezaltepeque, department of Chiquimula, Guatemala. **METHOD:** a descriptive study of mixed methodology with qualitative predominance was carried out in 80 teenagers about the use of

social media and their effect on mental health. RESULTS: it was found that teenagers with a frequency of use of more than 2 hours a day of social media, reflected a greater presence of interpersonal problems, low self-esteem and well-being, anxiety and depression, identifying that the greatest use of social media is found in individuals very young, with greater predisposition in the female sex. CONCLUSION: it is concluded through the findings that most teenagers spend more than 2 hours connected to social media, so there is a challenge in Guatemala to implement standards or policies at the educational level that guide prevention on the proper management of social media in teenagers and avoid, in some level, the possible development of psychological disorders.

Keywords

health, social, media, teenagers, neuroscience

Introducción

En medio de una era tecnológica, son las redes sociales, las plataformas digitales con mayor influencia y aceptación en la actualidad, su uso y utilidad incrementó posteriormente por la crisis derivada de la pandemia COVID 19, como consecuencia de la necesidad de comunicación e interacción social a distancia (Ballesteros, 2020, p. 1, 8, 12). Sin embargo, el internet y las redes sociales, albergan por si mismas, factores que predisponen el deterioro significativo del bienestar mental de la población más vulnerable que son los niños, niñas, adolescentes y adultos mayores.

La adolescencia corresponde a un momento de vida crucial para el desarrollo físico, psicológico y social de un individuo, no obstante, se ha identificado que los problemas en la salud mental a nivel mundial, afectan a un aproximado del 20% de los niños y adolescentes entre los 7 a los 18 años de edad (Kileing et al., 2011, p. 2).

Según lo identifica (Calvo, 2020, p. 1), en la actualidad, se ha observado un vínculo entre la salud mental y el uso de redes sociales (producto del avance informático), que influye en la manera de relacionarse con los demás, el consumismo e incluso la adquisición de nuevos aprendizajes a través del uso de nuevas tecnologías. De esta manera, el teléfono y el internet son parte habitual de la vida de las personas y afectan de diversas formas la vida de cada individuo, siendo los adolescentes un estrato de mayor susceptibilidad, pudiendo desarrollar problemas conductuales, trastornos psicológicos y hasta adicciones de diversos tipos, ocasionados por el uso prolongado e indiscriminado de los dispositivos, herramientas tecnológicas y redes sociales, como por ejemplo, WhatsApp ®, Instagram ®, TikTok ®, entre otros que, constituyen el principal medio de comunicación en el mundo actualmente (Yvone, Zilanawala, & Booker, 2018, p. 2).

En Guatemala, datos de la Encuesta Nacional de Salud Mental efectuada en el año 2009, indica que el 25% de la población manifiesta haber sufrido de uno o más trastornos de salud mental con mayor predisposición de los trastornos de ansiedad. Y para el año 2015 se identificó un aumento de la prevalencia de síntomas depresivos como la irritabilidad, retraimiento y estados de ánimos deprimidos. Los cuales se pueden detectar desde edades tempranas como la adolescencia y persistir hasta la adultez. (Linares et al., 2021, p 1).

De esta manera, el objetivo es evaluar el uso de las redes sociales y su efecto en la salud mental de los adolescentes de los municipios de Esquipulas y Quezaltepeque del departamento de Chiquimula, Guatemala, en virtud que existe poca información a nivel nacional y el oriente del país, que describa dicha problemática y que sirva de base para implementar medidas sociales, educativas e incluso políticas que orienten a la prevención sobre el manejo adecuado de las redes sociales en adolescentes y evitar en alguna medida, el posible desarrollo de trastornos psicológicos.

Material y métodos

Se realizó un estudio descriptivo, de metodología mixta con predominancia cualitativa acerca del uso de redes sociales y su efecto en la salud mental de los adolescentes del área urbana de los municipios de Esquipulas y Quezaltepeque, departamento de Chiquimula, Guatemala, durante los meses de julio a octubre de 2022, con un N=80, estableciendo como variables: características sociodemográficas, salud mental y redes sociales.

Se utilizó el cuestionario Q-PAD®, para la evaluación de los problemas más relevantes asociados con la salud mental en la edad de la adolescencia, el cuestionario cuenta con una evaluación en nueve escalas: ansiedad, depresión, problemas familiares, problemas interpersonales, insatisfacción corporal, incertidumbre sobre el futuro, abuso de sustancias, riesgo psicosocial y autoestima y bienestar, interpretando la prueba con grados como normal, medio, alto y muy alto; y la escala autoestima y bienestar cuentan con la interpretación como muy baja, baja, medio-baja, media, alta y muy alta. Se relacionó con un cuadro de recolección de datos para la evaluación del uso y frecuencia del internet y las redes sociales, relacionando las variables según su interacción.

Tabla 1. Características sociodemográficas que intervienen en el uso y acceso de redes sociales

Características sociodemográficas	Indicador	Cantidad	Porcentaje (%)
Edad	14 a 16 años	50	62.5%
	17 a 19 años	23	28.75%
	10 a 13 años	7	8.75%
Sexo	Femenino	50	62.5%
	Masculino	30	37.5%
Nivel Educativo	Básico	59	73.75%
	Diversificado	21	26.25%
Dependencia Económica	Padres	60	75%
	Trabajo medio tiempo	14	17.5%
	Otro tipo de dependencia económica	6	7.5%

Nota. Esta tabla muestra el cuadro de operacionalización de las variables de investigación "Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes".

La presente tabla muestra que la mayoría de los sujetos de estudio se encuentra en el rango de edad de 14 a 16 años (62.5%) y que dos terceras partes aproximadamente pertenecen al sexo femenino (62.5%). Se evidencia que el mayor porcentaje de sujetos pertenecen al nivel educativo básico (73.75%), de igual forma se identifica que la mayor proporción de los adolescentes evaluados en la investigación corresponden a la dependencia económica de padres (75%).

Tabla 2. Problemas de salud mental que predominan en los adolescentes, a través del instrumento "Q-PAD Cuestionario para la Evaluación de Problemas en Adolescentes".

Escala	Normal	Medio Alto	Alto	Muy Alto		
Problemas interpersonales	50%	16.25%	11.25%	22.5%		
Depresión	57.5%	13.75%	21.25%	7.5%		
Problemas familiares	63.75%	8.75%	13.75%	13.75%		
Ansiedad	68.75%	8.75%	7.5%	15%		
Riesgo psicosocial	70%	8.75%	6.25%	15%		
Incertidumbre sobre el futuro	61.25%	17.5%	17.5%	3.75%		
Insatisfacción Corporal	75%	11.25%	11.25%	2.5%		
Abuso de sustancias	85%	5%	7.5%	2.5%		
Escala	Muy baja	Baja	Medio - baja	Media	Alto	Muy Alto
Autoestima y bienestar	13.75%	20%	26.25%	16.25%	22.5%	1.25%

Nota. Esta tabla muestra el cuadro de operacionalización de las variables de investigación "Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes".

Entre los datos representados en la tabla anterior resalta que, la mayoría de los adolescentes demuestran problemas interpersonales con nivel muy alto (22.5%) y alto (11.25%), problemas en autoestima y bienestar en niveles muy bajo (13.75%) y bajo (20%) y un poco mas de la cuarta parte de los sujetos muestran problemas familiares (27.5%). Seguidamente se evidencia problemas de depresión (21.25%) con nivel alto y problemas familiares con nivel alto (13.75%) y muy alto (13.75). También se refleja que en los problemas de ansiedad y riesgo psicosocial predominan el nivel muy alto (15%). Se identifica que, la insatisfacción corporal

(13.75%) y abuso de sustancias (10%) son los problemas menos evidentes en los sujetos de estudio, pero tampoco es una proporción a la cual no prestar importancia.

Tabla 3. Relacionar el uso de redes sociales, con los factores identificados que intervienen en la salud mental de los adolescentes.

	Indicador	Cantidad	Porcentaje (%)
Tiempo	Más de 2 horas	26	32.5%
	30 – 60 minutos	22	37.5%
	1 – 2 horas	18	22.5%
	5 -10 minutos	14	17.5%
Período del día	Por la noche	42	52.5%
	En cualquier momento	17	21.25%
	Por la tarde	12	15%
	Por la mañana	8	10%
	Al medio día	1	1.25%
Preferencial utilizar internet	Redes sociales	48	60%
	Entretenimiento	22	27.5%
	Recursos educativos	10	12.5%
Redes sociales de mayor frecuencia	WhatsApp®	23	28.75%
	Tik Tok®	21	26.25%
	Facebook®	19	23.75%
	Plataformas de videojuegos	10	12.5%
	Instagram®	7	8.75%
	Indicador	Cantidad	Porcentaje (%)
Motivos para utilizar las redes sociales	Comunicarse con amigos	48	60%
	Entretenimiento y videojuegos	24	30%
	Hablar sobre si mismo	4	5%
	Subir fotografías	4	5%
	Conocer nuevas personas	2	2.5%

Nota. Esta tabla muestra el cuadro de operacionalización de las variables de investigación "Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes".

La anterior tabla muestra que una proporción considerable de los sujetos de estudio pasan más de 2 horas conectados a las redes sociales (32.5%) y la mitad aproximadamente ocupan el período de la noche para conectarse a la plataformas digitales (52.5%), determinando que el internet es preferentemente para el uso de redes sociales (60%), siendo la motivación principal, de mayor frecuencia WhatsApp® (28.75%) y Tik Tok® (26.25), siendo la motivación principal del uso de las redes sociales la comunicación con amigos (60%) y por entretenimiento y videojuegos (30%).

Discusión

El objeto de este estudio fue evaluar el uso de redes sociales y su efecto en la salud mental de los adolescentes del área urbana de los municipios de Esquipulas y Quezaltepeque, departamento de Chiquimula, Guatemala. Este estudio mostró que, los adolescentes con una elevada frecuencia de uso de las redes sociales, es decir, aquellos que utilizaban más de dos horas durante el día, reflejaban mayor presencia de problemas interpersonales, baja autoestima y bienestar, ansiedad y depresión según el instrumento de medición utilizado. Lo anterior, hace referencia a la percepción de insatisfacción y conflictividad de los adolescentes, en cuanto a su relación con otras personas, detonando síntomas de irritabilidad y desacuerdo, con un deterioro en la satisfacción con ellos mismos, con su estado físico y su entorno.

Estos resultados se asemejan con los hallazgos encontrados por Rodríguez y Fernández (2014), cuya investigación demostró la relación del uso elevado de las redes sociales con mayores problemas de comportamiento agresivo y problemas de atención en el aprendizaje.

Una de las razones que podría explicar los resultados del presente estudio, está asociado con las estrategias de afrontamiento y regulación emocional que los adolescentes utilizan en este período de vida, identificando en la investigación que quienes están expuestos a problemas familiares o que perciben mayor incompreensión dentro de su entorno familiar, manifiestan mayor presencia de problemas interpersonales, ansiedad, abuso de sustancias y riesgo psicosocial. Los resultados anteriores son similares con Caqueo et al., (2020), que evidenció que los problemas de regulación emocional se encuentran relacionados con síntomas depresivos, dificultad de control de atención y conductas desobedientes.

Los resultados encontrados también demostraron importancia en los indicadores de problemas de salud mental relacionados al género de los adolescentes respecto al tiempo de uso de las redes sociales e internet, siendo las mujeres las que presentan mayores problemas interpersonales, insatisfacción corporal, depresión y mayor presencia de problemas familiares en comparación con los hombres. Esta diferencia podría relacionarse a que las mujeres están más propensas a generar inseguridades y estigmas sociales como consecuencia de la interacción y comparación en plataformas virtuales. Además, las mujeres manifiestan mayor análisis introspectivo sobre su estado emocional que los hombres.

Dicha relación es demostrada en el estudio de Olivari & Mellado (2019), quienes, con una muestra con adolescentes de 14 a 19 años de secundaria de Talca, México, concluyeron que

las mujeres presentan un elevado nivel de introspección respecto a los temas de salud mental como lo es el estrés, ansiedad, depresión y abuso del consumo de alcohol en comparación con sus pares masculinos.

Una de las variables de investigación en este estudio fue la identificación de las características sociodemográficas que intervienen en el uso y acceso de las redes sociales, siendo los adolescentes del grupo etario de 14 a 16 años de edad, donde predominó el uso de las redes sociales a un tiempo mayor a 2 horas al día, con un aumento de patologías relacionados a la salud mental. Similar a los resultados encontrados por Yvonne et al., (2018), en jóvenes de 14 años residentes de Reino Unido y su asociación de las plataformas digitales y sintomatología de depresión.

En el presente estudio se encontró, que los adolescentes que tenían una exposición menor a una hora al día en las redes sociales y el internet, reflejaban menor insatisfacción corporal que los que permanecían mayor tiempo en las redes sociales. Es posible que la insatisfacción corporal se deba a la exposición a un amplio contenido en las plataformas digitales que alude a aspectos puramente estético-corporal, siendo los adolescentes con mayor vulnerabilidad con su imagen y autoconcepto, el cual se ve reforzada a los comentarios indiscriminados dentro de los entornos virtuales.

Según Jiménez, Vicent & Garrigues (2019), dos terceras partes de las personas que padecen trastorno dismórfico corporal tienen sus inicios en la etapa de la adolescencia, lo cual se relaciona con la preocupación excesiva e insatisfacción del físico, como consecuencia del miedo al rechazo social y la baja autoestima.

Por ultimo, se identifico que dentro de las redes sociales de mayor utilización por parte de los sujetos de estudio, correspondia a las plataformas digitales de WhatsApp® y Tik Tok® como las de mayor preferencia. Sin embargo, los resultados muestran un aumento de problemas interpersonales, ansiedad y baja autoestima en los adolescentes que permanecen mas tiempo en Tik Tok®. Esto puede explicarse por su relación al contenido digital que ofrece dicha plataforma, lo cual es un contenido altamente visual y de baja duración, lo que produce una mayor exposición al consumo de muchos mensajes de distinta indole.

Similar a lo que expresa el estudio de Pacheco, Lozano & González (2018), sobre el análisis del uso de redes sociales como factor predisponente de riesgo en adolescentes, en donde se demostró que los adolescentes se encuentran mas expuesto a múltiples contenido con exceso de agentes perjudiciales como el ciberacoso, grooming y comparaciones sociales.

Referencias

Ballesteros, C. (2020). La propagación digital del coronavirus: Midiendo el engagement del entretenimiento en la red social emergente TikTok. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 1(2), 171-185. <https://doi.org/10.20318/recs.2020.5459>

Calvo, A. (2020). Salud mental en la actualidad. *Revista Colombiana de salud ocupacional*, 10(1), 6457-6459. <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.1.2020.6457>

- Caqueo, A., Mena, P., Flores, J., Narea, M., & Irrazábal, M. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia Psicológica*, 38(2), 203-222. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Jimenez, J., Vicent, A., & Garrigues, M. (2019). Trastorno Dismórfico Corporal: revisión sistemática de un trastorno propio de la adolescencia. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 36(1), 4-19. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v36n1a1>
- Kieling, C., Baker, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigodun, O., Rohde, L., Srinath, S., Ulkuer, N., & Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *THE LANCET*, 378(9801), 1515-1525. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60827-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60827-1)
- Linares, S., Orantes, K., Linares, G., Muñoz, H., & Gonzáles, D. (2021). Bienestar subjetivo, depresión y ansiedad en estudiantes de la Ciudad de Guatemala. *Ciencias Sociales y Humanidades*, 8(2), 2409-3475.
Doi: <dx.medra.org/10.14635/IPsic.2015.109.9>
- Olivari, C., & Mellado, C. (2019). Reconocimiento de trastornos de salud mental en adolescentes escolarizados: estudio descriptivo. *Medwave* 19(3), 1-8. <https://www.medwave.cl/medios/medwave/Abril2019/PDF/medwave-2019-03-7617.pdf>
- Pacheco, B., Lozano, J., & González, N. (2018). Diagnóstico de utilización de Redes sociales: factor de riesgo para adolescentes. *Revista Iberoamericana para la investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 53-72. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.334>
- Rodríguez, A., & Fernández, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140. <https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.13>
- Yvonne, K., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacket, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *eClinicalMedicine*, 6(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>

Sobre la autora

Ingrid Estefanía Linares Pinto

Es Psicóloga Clínica en el grado académico de Licenciatura, estudiante del último semestre de la Maestría en Neurociencias con énfasis en Neurocognición, Universidad de San Carlos de Guatemala, dedicada a realizar estudios sobre neurocognición, neuroeducación y neuropsicología. Artículos científicos publicados en las Revista del Centro Universitario de Zacapa.

Financiamiento de la investigación

Con recursos propios.

Declaración de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses, que puedan haber influido en los resultados obtenidos o las interpretaciones propuestas.

Declaración de consentimiento informado

El estudio se realizó respetando el Código de ética y buenas prácticas editoriales de publicación.

Derechos de uso

Copyright© 2023 por Ingrid Estefanía Linares Pinto

Este texto está protegido por una licencia Creative Commons 4.0

Este texto está protegido por la [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Este texto está protegido por una licencia
[Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.