

Impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes de enfermería de octavo semestre

Impact of social media on the mental health of seventh-semester nursing students

Perla María Juárez Regalado¹, Kimberly Abigail Osorio Córdoba¹, Abril Lizeth Bustos Navarrete¹, Nereida Violeta Vega Cabrera¹, Osmar Antonio Jaramillo Morales¹

¹ Departamento de Ciencias de la Vida, Campus Irapuato-Salamanca, Universidad de Guanajuato, Guanajuato, México
pm.juarezregalado@ugto.mx; ka.osoriocordoba@ugto.mx; al.bustosnavarrete@ugto.mx

Resumen

Las redes sociales son plataformas digitales que permiten a los usuarios compartir y crear contenidos e interactuar con otros usuarios, sin embargo, su uso excesivo puede tener repercusiones en la salud mental, especialmente en estudiantes universitarios. En este sentido el objetivo del presente trabajo es investigar el impacto de las redes sociales en los alumnos de los grupos A, B y C de la carrera de Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato, se empleó una muestra que abarca a estudiantes de entre 19 a 25 años, a los cuales se les aplicó una encuesta utilizando un enfoque cualitativo y la escala de Goldberg, con la finalidad de saber los niveles de ansiedad y depresión en esta muestra. Los resultados revelan que hay una alta prevalencia de síntomas de ansiedad y depresión y se obtuvo como resultado que las redes sociales tienen un impacto negativo para los estudiantes de enfermería y obstetricia y el 57% de los estudiantes sufre depresión y ansiedad leve.

Palabras clave: Redes sociales, estudiantes, depresión; ansiedad.

Introducción

Las redes sociales tienen buenas intenciones: conectar gente de todo el mundo, mostrarle contenidos que le interesan y ofrecerle entretenimiento sin fin. Pero también hay consecuencias negativas. La investigación ha demostrado que los adultos jóvenes que utilizan las redes sociales tienen tres veces más probabilidades de sufrir depresión, lo que pone a una gran parte de la población en riesgo de tener pensamientos y comportamientos suicidas. Casi todos los adolescentes tienen una cuenta en al menos una red social. Utilizan las redes sociales para comunicarse con sus amigos, compartir experiencias y hablar al mundo de sí mismos. Sin embargo, sin darse cuenta, están gestionando una adicción según Health University of Utah (2023).

La base de las redes sociales tradicionales, en las que el contacto físico es primordial, fue la búsqueda de apoyo emocional y de ayuda instrumental. En la actualidad se ha desvirtuado su propósito inicial, no existen límites; la juventud, como población más vulnerable, busca la inmediatez, la novedad, el mayor número de seguidores para satisfacer sus refuerzos sociales, con una relativa privacidad, dejando a un lado la interacción física, entre otros aspectos (Livingstone, 2009; Morduchowicz, 2012). Se crea una dependencia psicológica que termina por generar un abuso con consecuencias psicológicas negativas (Chóliz & Marco, 2012; Echeburúa & Corral, 2010). El objetivo del presente trabajo es analizar el impacto negativo que tiene el uso de las redes sociales en los estudiantes de enfermería. Becoña (2009) analiza los factores de riesgo y protección en la adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes.

Materiales y métodos

El estudio se llevó a cabo en enero del año 2025 y de forma cualitativa llevando una recolección de datos de 40 alumnos mediante la escala de Goldberg (Montón *et al.*, 1993). Escalas de ansiedad y depresión de Goldberg es una guía de entrevista eficaz para la detección del malestar psíquico según Montón (2007) consiste en atención primaria para poder detectar si los estudiantes presentan síntomas de ansiedad, la cual está compuesta por 20 ítems; 10 ítems evalúan la presencia de síntomas de ansiedad y 10 ítems la presencia de síntomas de depresión. Cada ítem se responde en una escala de 0 a 3, siendo 0 el valor más bajo (no presenta síntomas) y el 3 el más alto (presenta síntomas graves), también se realizaron encuestas y entrevistas a los estudiantes de séptimo semestre de aproximadamente 19 a 25 años.

Resultados y discusión

En la Figura 1 se observa los 40 estudiantes de la licenciatura de enfermería y obstetricia de la Universidad de Guanajuato los cuales contestaron la encuesta. Se observó claramente una proporción de alumnos de alrededor del 57%, el cual experimenta ansiedad leve. Esto podría manifestarse como un poco de nerviosismo antes de un examen o cierta preocupación por cumplir con las tareas. Se observa en la siguiente barra un grupo más pequeño, cerca del 15%, que presenta ansiedad moderada. Aquí, las preocupaciones podrían ser más intensas y empezar a interferir un poco más con las actividades diarias o el rendimiento académico. Finalmente, en la última barra se observa que alrededor del 29% de los estudiantes reporta ansiedad severa. Este nivel de ansiedad puede ser muy debilitante, afectando significativamente la capacidad para estudiar, dormir, e incluso realizar actividades cotidianas debido al excesivo uso de teléfono. (Vidal *et al.*, 1995).

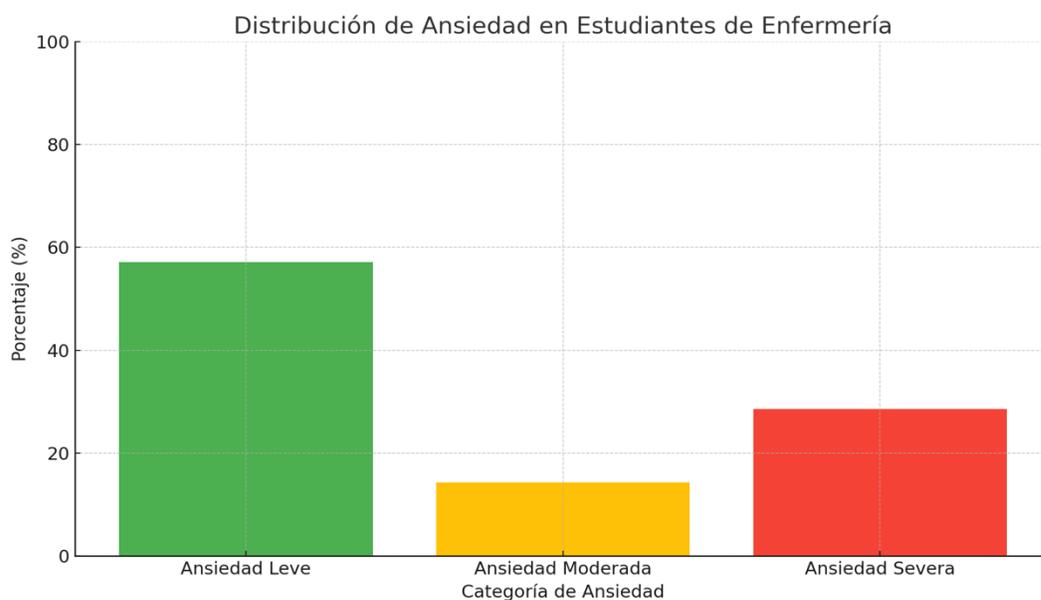


Figura 1. Gráfica de ansiedad en los estudiantes de enfermería y obstetricia.
Fuente: Elaboración propia

En la figura 2 se muestra que entre los 40 estudiantes de la licenciatura de enfermería y obstetricia de la Universidad de Guanajuato que contestaron la encuesta casi el 50% de estudiantes experimenta síntomas de depresión leve. Esto podría manifestarse como sentimientos de tristeza ocasionales, pérdida de interés en actividades, cambios en el apetito o el sueño ya que la mayoría por las noches reportan uso frecuente de dispositivos móviles para el uso de redes sociales. En la siguiente barra el 10% presenta síntomas de depresión moderada, esto fue ocasionado por falta de motivación y concentración en las tareas académicas y personales. Finalmente, en la última barra se muestra que otro 25% reporta síntomas de depresión severa, ya que los estudiantes se comparaban con otras personas en las redes sociales (Seidah *et al.*, 2007).

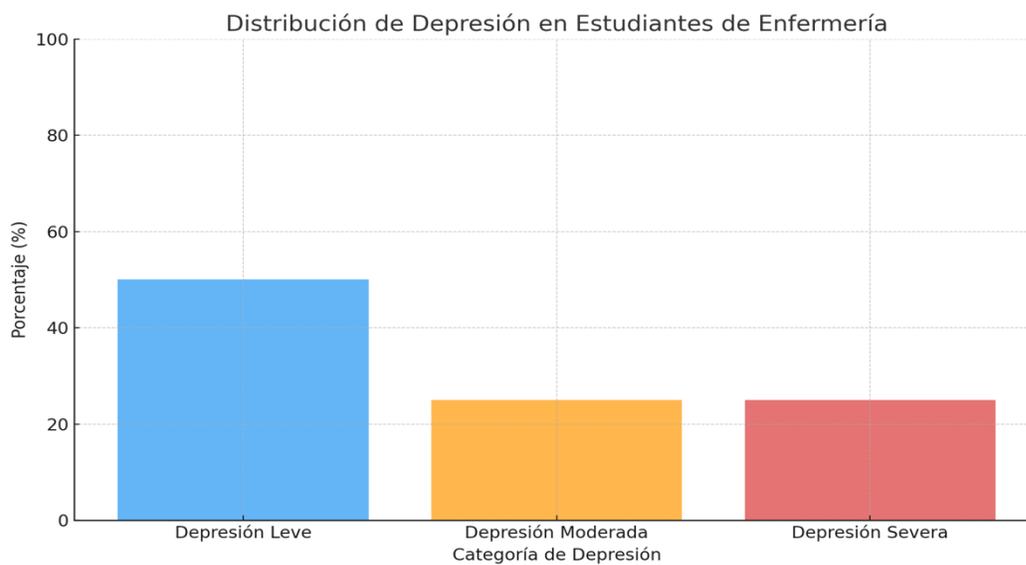


Figura 2. Gráfica de depresión en estudiantes de enfermería y obstetricia.
Fuente: Elaboración propia

Conclusión

El uso de las redes sociales ha transformado la manera en que los estudiantes universitarios se comunican y comparten información. No obstante, el uso excesivo puede generar efectos adversos en la salud mental, particularmente en una población expuesta a presiones académicas y personales. El presente estudio tiene como propósito analizar esta problemática y aportar datos específicos que sirvan de base para el diseño de estrategias de intervención y prevención. Resulta necesario promover un uso equilibrado y consciente de las redes sociales, de modo que se aprovechen sus beneficios potenciales sin desatender los riesgos asociados.

Referencias

- Abello, R., & Madariaga, C. (1999). Las redes sociales, ¿para qué? *Revista Científica Uninorte*, 2, 116–135. <https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/rcientifica/article/view/1744>
- Becoña, E. (2009). Factores de riesgo y de protección en la adicción a las nuevas tecnologías. En E. Echeburúa, F. J. Labrador, & E. Becoña (Eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 31–56). Pirámide. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=390366>
- Chóliz, M., & Marco, C. (2012). Uso problemático de Internet en adolescentes: Implicaciones para la evaluación e intervención. *Psicothema*, 24(2), 217–222. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=4087>
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91–96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Livingstone, S. (2009). Los adolescentes y las redes sociales: Riesgos, oportunidades y desafíos. Fundación Telefónica. https://ddd.uab.cat/pub/poncom/2009/211385/poncom_a2009n211385.pdf
- Montón, C., Pérez, M. J., Campos, R., García, J., & Lobo, A. (1993). Escalas de ansiedad y depresión de Goldberg: Una guía de entrevista eficaz para la detección del malestar psíquico. *Atención Primaria*, 12(6), 345–349. [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(93\)71294-9](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(93)71294-9)
- Morduchowicz, R. (2012). Los adolescentes y las redes sociales: La construcción de la identidad juvenil en Internet. Fondo de Cultura Económica. <https://www.fce.com.ar/tienda/producto/los-adolescentes-y-las-redes-sociales>
- Seidah, A., Dugas, M. J., & Leblanc, R. (2007). El tratamiento cognitivo-conductual del TAG: Modelo conceptual y casos clínicos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 16(1), 39–48. <https://www.redalyc.org/pdf/2819/281921820004.pdf>
- University of Utah Health. (30 de enero de 2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2023/01/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes>
- Vidal, G., Alarcón, R. D., & Lolas, F. (1995). *Enciclopedia Iberoamericana de Psiquiatría* (Vols. 1–3). Editorial Médica Panamericana. <https://www.medicapanamericana.com/>

